

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ СТРЕССА С КОМПОНЕНТАМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ

А. В. Чудакова

аспирант кафедры психологии

Витебский государственный университет имени П. М. Машерова

В статье кратко освещена проблематика изучения двух феноменов – эмоционального интеллекта (ЭИ) и стресса, а также рассмотрены результаты проведенного исследования эмоционального интеллекта и стресса студентов, обучающихся на факультете математики и информационных технологий. Полученные результаты показали, что большинство студентов обладают низким уровнем стресса и средним уровнем ЭИ; результаты корреляционного анализа указали, что стресс отрицательно взаимосвязан с общим ЭИ, пониманием своих эмоций, управлением своими эмоциями, контролем экспрессии. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что высокий уровень ЭИ может выступать как ресурс преодоления стресса.

Ключевые слова: стресс, эмоциональный интеллект, эмоции, межличностный эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект.

Введение

Термин «стресс» знаком практически каждому человеку вне зависимости от его профессиональной принадлежности. В современном мире только возрастает количество психосоциальных факторов, которые могут стать источниками стресса, к ним можно отнести: негативную информацию из СМИ и социальных сетей; экологические стрессы; пандемию; смену формата работы на удаленный; ограничение свободы передвижения; необходимость ограничить контакты [1, 2]. Проблема стресса была и остается одной из наиболее актуальных, и в то же время недостаточно изученных проблем на протяжении нескольких десятилетий. На сегодня отсутствует единое определение стресса. По мнению В. В. Суворовой, стресс – это функциональное состояние организма, возникшее в результате внешнего

негативного воздействия на психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов. Близким по значению является мнение П. Д. Горизонтова, который определяет стресс как общую адаптационную реакцию, развивающуюся в организме в ответ на угрозу нарушения гомеостаза. У В. А. Бодрова можно встретить следующее определение: психологический стресс – это своеобразная форма отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится. Ю. Г. Чиркова считает, что стресс противоречив, неуловим и туманен, его сила заключается в масштабности охвата жизненных проявлений, а слабость – в неопределенности и расплывчатости его границ. Под стрессом Г. Селье понимал систему реакций организма в ответ на любое требование к нему, которая направлена на создание адаптации или приспособление организма к трудностям. Данным исследователем было выделено три стадии стресса: стадия тревоги (возникает при первом появлении стрессора), стадия резистентности (наступает в случае длительного воздействия стрессора и необходимости защитных реакций организма), стадия истощения (отражает нарушение механизмов регуляции). Анализируя подходы исследователей к определению стресса, можно сделать вывод, что понятие «стресс» чаще всего употребляется в значении «дистресс». Однако со стороны стрессовой реакции не имеет значения, приятная или неприятная ситуация, с которой сталкивается человек, каждое событие, требующее от человека изменения привычного образа жизни и дополнительных затрат энергии, являются потенциально стрессовой. При этом стресс может быть связан с положительными эмоциональными реакциями и может оказаться полезным, в том случае если он тонизирует работу организма. В на-

шей работе мы будем придерживаться определения стресса Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые считают, что психологический стресс – это значимые для благополучия личности отношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении ресурсы организма и в ряде случаев могут их превышать. Так, для преодоления стрессовых ситуаций необходимо исследовать и развивать ресурсы личности, с помощью которых человек сможет эффективнее справляться со стрессом.

Особенно актуальна проблема стресса в сфере высшего профессионального образования. С каждым годом растет интенсивность и темп учебы, требования к участникам учебного процесса увеличиваются и усложняются, часто учебный процесс проходит в рамках повышенного динамизма, высокой интенсивности социального взаимодействия, растет конкуренция на рынке труда. Студентам приходится функционировать в условиях, требующих усиленной затраты внутренних резервов организма. К причинам учебного стресса можно отнести: несвоевременно выполненные практические и лабораторные работы; недостаточно полные знания по дисциплине; большая учебная нагрузка; дефицит времени для завершения заданий; несправедливые наказания; лишение вознаграждения; длительная работа без отдыха, переутомление; отсутствие интереса к дисциплине; возникновение конфликтных ситуаций с преподавателем; неудовлетворенность полученной оценкой; разочарование по поводу выбранной профессии [3, 4]. При длительном воздействии данных негативных факторов, постоянных перегрузках и отсутствии достаточных условий полного восстановления организма у студента может развиваться состояние стресса. Повышенный уровень стресса оказывает негативное влияние на учебную деятельность студентов. Негативное воздействие выражается в ухудшении внимания и мышления, снижении уровня оперативной памяти, сужении восприятия, скованности движений. Все эти процессы являются не только следствием развития стресса, но и препятствуют его успешному и своевременному разрешению, так как снижают

когнитивный потенциал и затрудняют поиск выхода из стрессовой ситуации.

В современных исследованиях в области стресса особое внимание уделяется поиску ресурсов для преодоления стресса. Эмоциональный интеллект (ЭИ) проявляет ресурсные возможности в процессе преодоления стресса. Д. В. Люсин определяет его как способность к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими [5]. Традиционно выделяют четыре компонента в структуре эмоционального интеллекта: идентификация эмоций; использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности; понимание эмоций; управление эмоциями. Развитый эмоциональный интеллект позволяет осознавать и выражать собственные эмоции; правильно идентифицировать эмоциональные состояния других людей; эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями партнеров; поддерживать позитивные и снижать негативные эмоциональные состояния; эффективно справляться с текущей социальной ситуацией и быстро адаптироваться к новой; выстраивать надежные межличностные отношения с людьми. Высокий уровень эмоционального интеллекта поможет студентам и в их будущей профессиональной деятельности: повысит стрессоустойчивость, снизит влияние эмоциональных переживаний на конечный результат деятельности, обеспечит успешную саморегуляцию, поможет выстроить более эффективные отношения с коллегами. Ряд исследователей (Кифер, Мартинас, Рамаль, Морин, Зейднер) считают, что эмоциональный интеллект коррелирует с показателями здоровья, включая более низкие уровни симптомов стресса. В исследованиях М. Зейднера было показано, что его уровень связан с хорошим самочувствием и меньшим уровнем стресса [6]. Исследования Г. Метьюз и Н. Робертс показали, что люди с более высокими показателями эмоционального интеллекта способны легче справляться с повседневными стрессорами, например, люди с высоким его показателем демонстрируют большую самоэффективность в преодолении стресса, оценивая стрессовые ситуации как сложные, а не угрожающие [7].

Основная часть

Исходя из анализа значимости эмоционального интеллекта для преодоления стресса, нам представляется актуальным изучение их взаимосвязи, что позволит выявить возможности снижения стресса в учебном процессе.

Материал и методы. Характеристики выборки: в исследовании приняли участие студенты, обучающиеся на факультете математики и информационных технологий. Общее число испытуемых составило 68 человек (39 юношей и 29 девушек) в воз-

расте 17–23 лет ($M=19,2$). Оценка уровня стресса осуществлялась с помощью опросника «Шкала психологического стресса PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона)», для диагностики эмоционального интеллекта была использована методика «Тест (опросник) эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д. В. Люсин)».

Результаты их обсуждения. Результаты исследования по методике Д. В. Люсина (опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн») у студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Уровень общего эмоционального интеллекта и его компонентов у студентов, %

Показатель	Уровень выраженности		
	Низкий	Средний	Высокий
Общий эмоциональный интеллект	35	38	27
Понимание чужих эмоций	56	18	26
Управление чужими эмоциями	47	34	19
Понимание своих эмоций	34	44	22
Управление своими эмоциями	37	29	34
Контроль экспрессии	40	23	37

Данные, представленные в таблице 1, позволяют сделать вывод, что большинство студентов не способны к распознаванию и идентификации чужих эмоций, не понимают их причин и не способны к их вербальному описанию; не развита способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций; отсутствует чуткость к внутренним состояниям других людей. Студенты испытывают сложности в управлении своими эмоциями, не умеют поддерживать желательные эмоции и снижать интенсивность нежелательных. Не выражена потребность в познании самого себя,

свойственна тенденция к занижению своих способностей, характерно неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Конфликты в учебной деятельности часто могут быть связаны с непониманием причин поведения других людей и неготовностью принять чужую точку зрения, нетерпимостью к иным позициям, взглядам, ценностям. Студенты не способны контролировать внешние проявления своих эмоций.

На рис. 1 приведены данные, полученные с помощью исследования по шкале психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона.



Рисунок 1 – Показатели уровня стресса студентов, %

Анализ данных (рисунок 1) позволяет сделать следующие выводы: большинство студентов обладают низким уровнем стресса, у данной группы студентов не выявлено

признаков стресса. Слабая степень стресса указывает практически на его отсутствие. Психическое состояние при этом почти не меняется. С одной стороны, это может быть

связано с какими-то ситуационными обстоятельствами проведения тестирования, которые не вызывали или даже снижали психоэмоциональное напряжение; с другой стороны, такие результаты можно объяснить недостаточно развитым внутриличностным эмоциональным интеллектом, при котором студенты не замечают у себя признаков стресса. Студенты, которые испытывают высокий (4%) уровень стресса, часто подвержены беспокойству, подозрительности, панике, настроение чаще всего плохое, быстро раздражаются, проявляют нерешительность в принятии решений. В общении становятся беспокойными и замкнутыми, склонны к конфликтам и агрессивности. В интеллектуальной работе им тяжело концентрироваться; чрезмерно отвлекаемы; может происходить снижение креативности

и памяти, нарушение логики; частые ошибки в орфографии; снижение работоспособности. У студентов данной группы может наблюдаться изменение образа жизни: нарушение сна; появление вредных привычек; потеря интереса к жизни; повышенная утомляемость. Если человек долго находится в состоянии стресса, то неизбежно развиваются нарушения работы иммунной, сердечно-сосудистой системы, пищеварения и других органов.

Для установления взаимосвязи эмоционального интеллекта и стресса у студентов был осуществлен корреляционный анализ, в ходе которого использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты статистической обработки данных представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа данных

Анализируемые результаты по шкалам	Значение коэффициента корреляции Спирмена и тип связи
Уровень общего эмоционального интеллекта – уровень стресса	-,361** умеренная отрицательная связь
Уровень понимания своих эмоций – уровень стресса	-,315** умеренная отрицательная связь
Уровень управления своими эмоциями – уровень стресса	-,439** умеренная отрицательная связь
Уровень контроля экспрессии – уровень стресса	-,419** умеренная отрицательная связь

На основании данных, представленных в таблице 2, можно сделать вывод, что при невысоком интересе к собственному внутреннему миру, низком контроле своих чувств и эмоций, недостаточном осознанием эмоциональных состояний и чувств других людей у студентов могут быть трудности в разрешении проблемных ситуаций, что может приводить к стрессу. Трудности в преодолении стрессовых ситуаций у студентов могут быть связаны с отсутствием установки на позитивное восприятие себя и других людей, отсутствием умения распознавать зарождающиеся негативные эмоции и их причину. В свою очередь, высокий эмоциональный интеллект позволяет сделать стресс управляемым, распознать неприятные ощущения внутри на ранних стадиях, сформировать оптимальные способы реагирования в напряженных психоэмоциональных ситуациях на основании анализа эмоциональной информации, уме-

ния адекватно ее применить и способности регулировать переживания и чувства.

Заключение

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что эмоциональный интеллект у большинства студентов, обучающихся на факультете математики и информационных технологий, развит на среднем уровне. Наименее развитыми структурами эмоционального интеллекта являются такие компоненты, как понимание чужих эмоций, управление чужими и своими эмоциями, контроль экспрессии. Большинству студентам свойственен низкий уровень стресса. Стресс отрицательно взаимосвязан с общим эмоциональным интеллектом, пониманием своих эмоций, управлением своими эмоциями, контролем экспрессии.

Высокий уровень эмоционального интеллекта может выступать как ресурс преодоления стресса. Развитие эмоционального

интеллекта будет способствовать профилактике эмоционального неблагополучия, а также личностному и профессиональному росту студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Акарачкова, Е. С.** Стресс у детей и подростков: причины и последствия, лечение и профилактика / Е. С. Акарачкова. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2022. – 90 с.
2. **Матвеева, А. И.** Репрезентация стресс-факторов мегаполисов в представлении молодежи / А. И. Матвеева, О. В. Кружкова // Психолого-педагогическое образование. – 2021. – № 1. – С. 76–87.
3. **Щербатых, Ю. В.** Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. — 256 с.
4. **Денильханова, Р. Х.** Влияние стрессов на эмоциональное состояние студентов в период обучения / Индустриальная экономика / Р. Х. Денильханова. – 2022. – № 4. – С. 66–70.
5. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2009. – 351 с.
6. **Zeidner, M.** The emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? / M. Zeidner, G. Matthews, R. D. Roberts // Applied Psychology: Health and Well-Being. – 2012. – Vol. 4, № 1. – P. 5–30.
7. **Mikolajczak, M.** Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: an exploratory study Mikolajczak, M. Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: an exploratory study / M. Mikolajczak, O. Luminet // Personality and Individual Differences. – 2008. – Vol. 44, № 1. – P. 1445–1453.

Поступила в редакцию 10.02.2023 г.

Контакты: studentvsu@mail.ru

(Чудакова Анастасия Викторовна)

Chudakova A. V. THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH COMPONENTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN STUDENTS

The article briefly highlights the problems of studying two phenomena – emotional intelligence (EI) and stress, as well as the results of the study of emotional intelligence and stress of the students studying at the Faculty of Mathematics and Information Technology. The results have shown that the majority of students have a low level of stress and an average level of EI; the results of the correlation analysis have indicated that stress is negatively correlated with the general EI, understanding emotions, managing emotions, controlling expression. The results of the study reveal that a high level of EI can act as a resource for overcoming stress.

Keywords: stress, emotional intelligence, emotions, interpersonal emotional intelligence, intrapersonal emotional intelligence.