

*Бивол А., кандидат психологических наук, доцент,
начальник кафедры «Менеджмент и профессиональное общение»,
Академия «Штефана чел Маре» МВД Республики Молдова*

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ И СТРЕССОМ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ПРАВА

Резюме

Emotional intelligence plays a significant role in achieving success and maintaining psychological balance. The person with a high EQ value controls the state of stress. Future professionals in law have an average level of EQ and general stress. There is a direct relationship between low EQ and high stress. Insufficient emotion management generates increased stress. Young specialists in law react to stress through psychological symptoms.

Key-words: emotional intelligence, stress, emotion management, emotional responses.

В последнее время все больше растет интерес к эмоциональному интеллекту, поскольку недавние исследования [M. Roco, 2004; D. Goleman, 2001; N. Sfetcu, 2019] подчеркнули его важную роль во всех аспектах жизни, в достижение совершенства и шансов на сохранение как собственного психологического баланса, так и по отношению к другим людям. Проявление высокого эмоционального интеллекта в трудовой деятельности создает гармонию в межличностных отношениях за счет способности принимать конструктивную критику, анализировать последствия принимаемого решения, а также осуществлять эффективное сотрудничество с окружающими. Сложная структура эмоционального интеллекта включает в себя пять составляющих [3], помогает узнать эмоции других, снижает реакции на стресс и его уровень в целом, в результате чего можно наблюдать повышенную рабочую производительность. Р. Бар-Он (1996) отметил, что управление стрессом и общим настроением является одной из множества функций эмоционального интеллекта. Стресс на современном этапе стал одним из психологических

факторов, воспринимаемых людьми в значительной степени в контексте глобальных социальных изменений. С этой точки зрения будущие специалисты в области юриспруденции должны развивать свои способности к стрессоустойчивости, а также осваивать индивидуальные методы управления этим состоянием. Для них эмоциональный интеллект является крайне необходимым условием преодоления профессионального, психологического и социального стресса. Некоторые исследователи отмечают, что люди, испытывающие и переживающие высокий уровень стресса, характеризуются низким уровнем эмоционального интеллекта[7, с.362-370; 2, с.76-80].

Цель исследования. Изучение взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и стрессовым состоянием у будущих правоохранителей.

Методы исследования. В ходе исследования был проведен тест на определение интегративного уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, состоящий из 30 вопросов. Тест также подчеркнул уровень 5 составляющих эмоционального интеллекта: осознание и информированность об эмоциях, управление своими эмоциями, самомотивация – управление поведением посредством контроля эмоций, эмпатия и определение эмоций других людей. При этом применялся адаптированный вариант теста для оценки уровня стресса, а также поведенческих, психологических и соматических реакций на стресс [4]. Нами было опрошено 46 будущих правоохранителей – студентов в возрасте 22-24 лет. Время анкетирования составило 45 минут.

Результаты и анализ. Обе анкеты были обработаны и проанализированы. Общие результаты проявления эмоционального интеллекта и стресса представлены в таблице 1.

Таблица 1. Общее распределение EQ и стресса

Уровень	EQ, респонденты (%)	Стрессовое состояние, респонденты (%)
Высокий	1 (2%)	11 (24%)
Умеренный	24 (52%)	24 (52%)

Низкий	21 (46%)	11 (24%)
--------	----------	----------

Из таблицы видно, что большинство опрошенных (52%) имеют средний уровень EQ и общего стресса, низкий эмоциональный интеллект наблюдается у 46% опрошенных и только один человек имеет высокий EQ.

Таблица 2. Распределение результатов по составляющим эмоционального интеллекта и стрессовых реакций

Компоненты эмоционального интеллекта	Эмоциональный интеллект			Стресс	
	Уровни			Стрессовые реакции, (% респонденты)	
	Высокий	Умеренный	Низкий	1. Соматическое	5 (11%)
1. Осознание и информированность о своих эмоциях	9 (19%)	21 (46%)	16 (35%)	2. Психологические, эмоциональные	22 (48%)
2. Управление своими эмоциями	3 (6%)	15 (33%)	28 (61%)		
3. Самомотивация	8 (17%)	25 (54%)	13 (28%)		
4. Эмпатия	7 (15%)	15 (33%)	14 (30%)	3. Поведенческое	19 (41%)
5. Определение эмоций других людей	10 (22%)	16 (35%)	20 (43%)		

Согласно результатам, представленным в таблице 2, правоохранители – 61% из экспериментальной группы, демонстрируют низкий уровень управления собственными эмоциями и недостаточно знают об эмоциях других – 43% студентов. Такие составляющие эмоционального интеллекта как самомотивация, определение собственных эмоций и эмпатия выражены у респондентов умеренно. Большинство опрошенных (48%) в состоянии стресса реагируют через эмоциональные симптомы и 41% – через поведенческие симптомы. Анализ взаимосвязи EQ и стресса показал, что будущие юристы, испытывающие и переживающие высокий уровень стресса, характеризуются низким уровнем эмоционального интеллекта. Между эмоциональным интеллектом и уровнем стресса отмечается значительный отрицательный коэффициент ($r=-$

0,27;p=0,073).

Анализ данных таблиц 1 и 2, а также сравнительные результаты по каждому респонденту, позволили нам установить, что из 24% студентов, проявляющих высокий уровень стресса, все без исключения демонстрируют низкий уровень управления эмоциями (составляющая № 2) ($r=-0,61;p=0,37$). Среди 11 студентов (24%), испытывающих высокий уровень стресса, 50% имеют низкий общий эмоциональный интеллект, и только у 1 человека наблюдается высокий уровень EQ и низкий уровень стресса. Из 24 респондентов (52%), свидетельствующих об умеренном уровне стресса, 16 (66%) демонстрируют сниженную способность управлять своими эмоциями. Если мы посмотрим на взаимосвязь между осознанием и информированностью о собственных эмоциях среднего и высокого уровней – 37 студентов (80%) по сравнению со средним и высоким уровнями стресса – 35 студентов (76%), то обнаружим, что 28 (75%) из 35 студентов имеют высокий уровень стресса, а информированность об эмоциях у них низкая и средняя. Исходя из этого можно сделать вывод, что чем менее информирован человек о собственных эмоциях, тем выраженнее он реагирует на стресс. Из 28 опрошенных (61%) с низким уровнем управления эмоциями (составляющая №2), выраженная эмоциональная реакция на стресс наблюдается у 21 респондента (75%) ($r=-0,45;p=0,20$). Поэтому те, кто реагирует на стресс психологическими симптомами, плохо управляют своими эмоциями. Что касается сравнительного анализа между стрессом и самомотивацией, то большинство студентов – 31 (67%), которые показали умеренный и низкий уровень самомотивации, в то же самое время демонстрируют состояние высокого и умеренного стресса, а 11 студентов (35%) обнаруживают высокий уровень стресса и низкую самомотивацию.

Анализируя результаты эксперимента, мы приходим к следующим **выводам:**

1. Наблюдается прямая взаимосвязь между высоким эмоциональным интеллектом и низким уровнем стресса.

2. Существует значительный отрицательный коэффициент между

эмоциональным интеллектом и уровнем стресса.

3. У большинства будущих правоохранителей эмоциональный интеллект и общая стрессоустойчивость находятся на среднем уровне.

4. Большинство студентов демонстрируют низкий уровень управления собственными эмоциями и в недостаточной мере распознают эмоции других.

5. Низкий уровень управления эмоциями приводит к повышенному уровню стресса.

6. Такие составляющие эмоционального интеллекта как самомотивация, определение своих эмоций и эмпатия выражены на умеренном уровне.

7. Большинство представителей права характеризуются психологическими и эмоциональными реакциями на стресс.

8. Чем менее информирован человек о собственных эмоциях, тем выраженнее он реагирует на стресс.

9. Низкий уровень управления эмоциями приводит к выраженной эмоциональной реакции на стресс.

Список использованных источников:

1. Bar-On R., The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. În Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy, 2004, p.115–45. Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.

2. Briceag S., Strategii de gestionare a stresului organizațional prin antrenarea inteligenței emoționale, p.76-80, 2016.

http://dspace.usarb.md:8080/jspui/bitstream/123456789/2454/1/Briceag_S._stres_org_anizational.pdf

3. Goleman D., Inteligența emoțională, București, 2001.

4. Gherasim C., Problematika stresului la nivelul organizațiilor, București, 2014.

5. Roco M., Creativitate și inteligență emoțională, Iași, 2004.

6. Sfetcu N., Evoluția conceptului de inteligență emoțională, SetThings, 2019,

<https://www.setthings.com/ro/evolutia-conceptului-de-inteligenta-emotionala/>

7. Vlas I., Stresul și inteligența emoțională la adolescenți. Probleme actuale ale științelor umanistice. Conferința „Probleme actuale ale științelor umanistice”. Vol.19, 2021, pag. 362-370.