

Научная статья

Взаимосвязь эмоционального интеллекта и негативных психических состояний студентов

УДК 159.9.072.43

Соловьева И. А.^{1,а}, Соловьева С. А.^{2,б}, Евсюкова Н. Ю.^{2,с}¹Московский информационно-технологический университет –
Московский архитектурно-строительный институт
г. Москва, Российская Федерация.²Волжский филиал ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный
государственный технический университет (МАДИ)»
г. Чебоксары, Российская Федерация.^a <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>, e-mail: rishk-soloveva@yandex.ru^b <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>, e-mail: svetlanasol@yandex.ru^c <https://orcid.org/0009-0000-3168-6461>, e-mail: natalyaevsvfmadi@mail.ru

Резюме. Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается значительными когнитивными и эмоциональными нагрузками, связанными с академическими требованиями, социальной адаптацией и профессиональным самоопределением. Эти факторы создают предпосылки для возникновения стрессовых ситуаций и усиления негативных психических состояний, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. В условиях хронического стресса данные состояния могут перерастать в дезадаптивные формы поведения, снижая учебную мотивацию и ухудшая общее психическое здоровье студентов. В статье исследуется влияние уровня эмоционального интеллекта на выраженность негативных психических состояний у студентов. На первом этапе исследования был проведен анализ уровня эмоционального интеллекта, на основании которого участники были разделены на три группы (высокий, средний и низкий уровень). На втором этапе изучалась взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и самооценкой отрицательных психических состояний.

Ключевые слова: студенты, саморегуляция, образовательная среда, агрессивность, эмоциональный интеллект, фрустрация, тревожность, психологическая адаптация, негативные психические состояния, ригидность.

Для цитирования: Соловьева И. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и негативных психических состояний студентов / И. А. Соловьева, С. А. Соловьева, Н. Ю. Евсюкова // Развитие образования. 2025. Т. 8, № 1. С. 101–108. DOI 10.31483/r-115777. EDN PWKVTL.

Research Article

The relationship between emotional intelligence and negative mental states of students

Irina A. Solovyova^{1,a}, Svetlana A. Solovyova^{2,b}, Natalia Y. Evsyukova^{2,c}¹Moscow University of Information Technology – Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering
Moscow, Russian Federation.²Volga Branch of the Moscow Automobile and Road Engineering State Technical University (MADI)
Cheboksary, Russian Federation.^a <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>, e-mail: rishk-soloveva@yandex.ru^b <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>, e-mail: svetlanasol@yandex.ru^c <https://orcid.org/0009-0000-3168-6461>, e-mail: natalyaevsvfmadi@mail.ru

Abstract. The period of study at a higher education institution is accompanied by significant cognitive and emotional stresses associated with academic requirements, social adaptation and professional self-determination. These factors create prerequisites for the occurrence of stressful situations and the intensification of negative mental states such as anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity. Under conditions of chronic stress, these conditions can develop into maladaptive behaviors, reducing academic motivation and worsening students' overall mental health. The article examines the relationship between the level of emotional intelligence, previously differentiated on the basis of the analysis into three groups (high, medium and low levels), and the severity of negative mental states, including situational and personal anxiety, frustration, aggressiveness and rigidity, which made it possible to identify the features of their mutual influence in the student sample. The data allow us to conclude that the level of emotional intelligence has a moderating effect on the intensity of experiencing negative mental states among students, where a high level of emotional intelligence contributes to a decrease in the severity of all negative states studied, while a low level of emotional intelligence is associated with their intensification. It is concluded that it is necessary to include emotional intelligence development programs in the educational process in order to increase the psychological stability of students and their adaptation to learning conditions.

Keywords: educational environment, students, emotional intelligence, aggressiveness, self-regulation, anxiety, psychological adaptation, negative mental states, frustration, rigidity.

For citation: Solovyova I. A., Solovyova S. A., & Evsyukova N. Y. (2025). The relationship between emotional intelligence and negative mental states of students. *Razvitiye obrazovaniya = Development of education*, 8(1), 101–108. EDN: PWKVTL. <https://doi.org/10.31483/r-115777>.



Студентсен кামал-туйам ёс-хакалепе психика енчен япах лару-тэрәвән չыханәвә

Соловьева И. А.^{1,a}, Соловьева С. А.^{2,b}, Евсюкова Н. Ю.^{2,c}¹Мускав информаципе технологи университеч –
Мускав архитектурәпа строительство институт
Мускав хули, Российская Федерация.²Мускав патшалых автомобиле ҹул-йөр
техника университеч ФПБУ Атәл ҹи филиал
г. Шупашкар, Российская Федерация.^a  <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>, e-mail: rishk-soloveva@yandex.ru^b  <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>, e-mail: svetlanasol@yandex.ru^c  <https://orcid.org/0009-0000-3168-6461>, e-mail: natalyaevsvfmadi@mail.ru

Аннотаци. Аслы шкулта вәренинә тапхар шухәшләв тата кәмәл-туйам енчен чылай йывәр пуләмсемпелә пәрле иртет. Вәсем вәренү кәларса тәратнә ыйтусемпелә, хутшану ҳәнәхәвәсемпелә тата професси кашни ҳай тәллән сүйләса илесисипе չыханәс тәраңчә. Ку факторсем пысак куляну тата психика енчен сиенлә туйамсем валли ку е вәл лару-тәрү (пашәрхану, фрустраци (паләртнине пурнаңлама ҹәнәләх чәрмантараассинчен шикленни), агрессиләх тата ҹәнәләхе кура кәмәла уләштарма пултарайманлых – регидлых) тәваңчә. Асәннә пуләмсем таташа кайнә пашәрхану лару-тэрәвәнче студентсен вәренес кәмәлнне чакарса тата пәтәмешле психикине начар витәм күрсө тыткаларашан ҳәнәхәвә хирәс (дезадаптаци) формине күсмә пултараңчә. Статьяра кәмәл-туйам ёс-хакалән шай расналыхе психикән сиенләх виси хушшинче չыхану пуррине ёнентернә. Кун валли кәмәл-туйам ёс-хакалән малтанах тәпченә тәнә шайе тәрәх висе ушкана (ջүлә, вәтам тата аял) үйәрнә. Психикән тәрлә енне шута илнә, вәл шутра – лару-тәрү витәмепе пулакан пашәрханава, չынран ҳайенчен килекен пашәрханава, ёмәт пурнаңланаймасран шикленнине, агрессиләхе тата кәмәла уләштарма пултарайманлыха. Җакә вара студентсен психика пуләмсем хушшинче չыхану пуррине ёнентернә пуләшрә. Тәпчев панә кәтартусем акә епле пәтәмләтү тума май парәңчә. Кәмәл-туйам ёс-хакалән шайе студентсен начар туйамен ҹине-ҹинеләхне уләштарать. Кәмәл-туйам ёс-хакалә вәйлә пулни начар туйамсene пурне тә чакарат. Җав вәхәттрах кәмәл-туйам ёс-хакалә вәйлә марри начар кәмәла пушшех пасыть. Статья вәсәнчә авторсем студентсен психикине ҹирәплетме тата вәсәнене вәренү лару-тэрәвне ҳәвәрттрах ҳәнәхтарма вәренү содежжине кәмәл-туйам ёс-хакалән аталантаракан программасем көртмеле текен пәтәмләтү түнә.

Тәл сәмәхсем: студентсем, агрессиләх, вәренү талкәшә, кәмәл-туйам ёс-хакалә (кәмәл-туйам интеллекчә), психикән сиенлә лару-тәрәвә, пашәрхану, ёмәт пурнаңлама мән тә пулин ҹәнни чәрмантараасран ҳәрани (фрустраци), ҹәнәләхе кура кәмәла уләштарма пултарайманлых (ригидлых), չыннән ҳай тыткаларашне уләштараслахә, психоги ҳәнәхәвә.

Цитаталама: Соловьева И. А. Студентсен кәмәл-туйам ёс-хакаләпелә психика енчен япах лару-тэрәвән չыханәвә / И. А. Соловьева, С. А. Соловьева, Н. Ю. Евсюкова // Вәренү аталанәвә. 2025. Т. 8, № 1. С. 101–108. DOI 10.31483/r-115777. EDN PWKVTL.

Введение

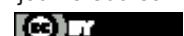
Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к когнитивным и эмоциональным ресурсам студентов. Процессы образовательной деятельности, социальной интеграции и формирования профессиональной идентичности сопряжены с воздействием значительных стрессогенных факторов, которые способны инициировать развитие негативных аффективных состояний, оказывать существенное влияние на показатели психосоматического здоровья, а также негативно сказываться на уровне субъективного восприятия качества жизни студентов [Велиева, Григорьев, Ярабаева, 2023; Льдокова, 2022; Раевская, 2019].

В последние десятилетия в психологической науке возрастает интерес к изучению эмоционального интеллекта как ключевого ресурса, способствующего успешной адаптации к стрессовым ситуациям. Эмоциональный интеллект определяется как способность распознавать, понимать и регулировать собственные эмоции, а также эффективно взаимодействовать с эмоциями других людей. Развитый эмоциональный интеллект позволяет студенту сохранять эмоциональную устойчивость, справляться с трудностями и минимизировать влияние негативных психических состояний. Однако вопрос

о том, каким образом уровень эмоционального интеллекта влияет на регуляцию различных форм негативных состояний в условиях образовательной среды, остается недостаточно изученным.

Концепция эмоционального интеллекта была впервые предложена П. Саловей и Д. Майером (1990), которые определили его как совокупность способностей к восприятию, пониманию и управлению эмоциями [Mayer, Caruso, Salovey, 2016]. Позднее Д. Гоулман расширил это понятие, включив в него такие аспекты, как эмпатия, социальные навыки и мотивация [Goleman, 1995]. Эмоциональный интеллект рассматривается как важный ресурс для адаптации к стрессовым условиям, поскольку он обеспечивает когнитивную и эмоциональную гибкость в сложных ситуациях [Андреева, 2020; Робертс, Мэттьюс, Зайднер, Люсин, 2004].

Эмпирические данные свидетельствуют о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта коррелирует с более низкими показателями стресса [Васильева, Толстоухова, 2020; Тимохин, Крючкова, 2021], повышенной способностью к конструктивному разрешению конфликтных ситуаций и большей субъективной удовлетворенностью жизнью [Kolomiyets, Vialaia, 2016]. В контексте образовательной среды



эмоциональный интеллект выступает значимым ресурсом, способствующим укреплению психологического благополучия обучающихся [Деревянко, Скорик, 2018], формированию эмоционального комфорта [Бердникова, 2020], поддержанию профессионального благополучия [Хлевная, Киселева, Сергиенко и др., 2020], а также повышению уровня жизнестойкости и общей удовлетворенности жизнью [Клементинская, Назарова, 2022]. Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта ассоциируется со снижением тревожности [Лунёва, Петрова, 2022] и улучшением академической успеваемости [Васильева, Толстоухова, 2020]. Эти результаты подчеркивают роль эмоционального интеллекта как ключевого фактора психологической устойчивости и успешности в образовательной и личностной сферах.

Эмоциональный интеллект нами рассматривается как значимый психологический конструкт, связанный с ключевыми аспектами личностного и профессионального развития, включая способность к саморегуляции, социальную компетентность и навыки конструктивного взаимодействия. Современные исследования подчеркивают его потенциальную роль в профилактике деструктивных психических состояний и повышении академической успеваемости. Изучение эмоционального интеллекта как предиктора регуляции негативных психических состояний у студентов позволяет оценить его значение в качестве ресурса для формирования стрессоустойчивости, улучшения качества жизни и оптимизации образовательного процесса.

Негативные психические состояния включают широкий спектр переживаний, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность. Тревожность характеризуется повышенной чувствительностью к угрозам и ожиданием неблагоприятных событий, фрустрация возникает в ситуации препятствия на пути к достижению цели и сопровождается чувством неудовлетворенности и напряжения, агрессивность может быть реакцией на накопленный стресс или фрустрацию и проявляется в виде вербальной или физической агрессии, тогда как ригидность отражает неспособность к гибкому мышлению и адаптации к изменяющимся условиям. В условиях образовательной среды данные состояния могут усиливаться под влиянием академических требований, социальной изоляции или неопределенности будущего. Однако

способность управлять этими состояниями во многом зависит от уровня эмоционального интеллекта.

Целью настоящего исследования является изучение взаимосвязи уровня эмоционального интеллекта и выраженности негативных психических состояний у студентов высших учебных заведений. Мы предполагаем, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению выраженности таких состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, за счет более эффективной эмоциональной саморегуляции.

Материал и методы исследования

В исследовании приняли участие 130 студентов Волжского филиала Московского автомобильно-дорожного государственного технического университета, обучающихся на 1-х курсах очной формы обучения. Возраст респондентов составляет от 17 до 18 лет. Для диагностики эмоционального интеллекта и негативных психических состояний применялся комплекс психодиагностических методик. Уровень эмоционального интеллекта и его структурные компоненты оценивались с использованием опросника «ЭМИН» (автор Д.В. Люсин), который предоставляет возможность измерить как общий показатель эмоционального интеллекта, так и его отдельные аспекты. Для изучения выраженности негативных психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности) использовался опросник Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности». Уровень реактивной и личностной тревожности оценивался с помощью шкалы Спилберга-Ханина. Для обработки данных применялся корреляционный анализ (Пирсона), что позволило выявить взаимосвязь между уровнем сформированности эмоционального интеллекта и показателями негативных психических состояний.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследования был проведен анализ уровня эмоционального интеллекта у студентов, где все участники были разделены на три группы в зависимости от степени сформированности эмоционального интеллекта (высокий, средний, низкий уровни), таблица 1.

Таблица 1. Распределение студентов по уровню сформированности эмоционального интеллекта (ЭИ)
Table 1. Distribution of students by level of emotional intelligence (EI)

Показатели сформированности ЭИ	n	%	МЭИ (межличностный ЭИ)	ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	ПЭ (понимание эмоций)	УЭ (управление эмоциями)
Низкий уровень	41	32%	2,875	2	2,06	2,63
Средний уровень	57	44%	4,6875	3,81	3,81	4,69
Высокий уровень	32	25%	7,0606	7,02	6,97	7,28

Распределение студентов по уровням эмоционального интеллекта в выборке демонстрирует различия в степени его сформированности.

Студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта (32%, n = 41) демонстрируют наиболее развитые способности к распознаванию, пониманию и управлению как собственными эмоциями, так и эмоциями окружающих, так как высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает наличие таких качеств, как высокая эмпатия, умение эффективно справляться с эмоционально сложными ситуациями, а также способность к саморегуляции. По всей видимости, эти студенты, вероятно, обладают лучшими навыками межличностного взаимодействия и устойчивостью к стрессу. С точки зрения адаптации к учебной деятельности, данная группа характеризуется наиболее благоприятными условиями для успешного освоения образовательных программ, а высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет студентам минимизировать влияние негативных психических состояний, таких как тревожность или фрустрация, за счет развитых механизмов эмоциональной саморегуляции.

Студенты со средним показателем (44%, n = 57) находятся на уровне, достаточном для выполнения базовых задач эмоциональной регуляции, однако он может быть недостаточным для эффективного управления эмоциями в стрессовых или конфликтных ситуациях. Данная группа может демонстрировать умеренную способность к эмпатии и пониманию эмоций других людей, однако механизмы управления эмоциями

могут быть не всегда стабильны. Это делает студентов со средним уровнем эмоционального интеллекта более уязвимыми к негативным психическим состояниям, особенно в условиях повышенной учебной нагрузки. Тем не менее, эти студенты имеют потенциал для дальнейшего развития своих эмоциональных компетенций через целенаправленное обучение и тренинги.

Студенты с низким уровнем эмоционального интеллекта (25%, n = 32) составляют наименьшую долю выборки, что свидетельствует о сравнительно меньшем числе обучающихся с недостаточно сформированными навыками эмоциональной регуляции, и характеризуются ограниченными способностями к распознаванию и управлению своими эмоциями, а также трудностями в понимании эмоциональных состояний других людей. Это может приводить к частым переживаниям негативных психических состояний, таких как тревожность, агрессивность или фрустрация. Данная группа студентов наиболее подвержена риску дезадаптации в условиях учебной деятельности, особенно при наличии стрессовых факторов. Низкий уровень эмоционального интеллекта может препятствовать эффективному взаимодействию с преподавателями и сокурсниками, а также снижать способность справляться с академическими вызовами.

На втором этапе исследования был проведен анализ самооценки негативных психических состояний (тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность) студентов в зависимости от уровня сформированности их эмоционального интеллекта.

Таблица 2. Распределение показателей негативных психических состояний студентов

по уровням сформированности эмоционального интеллекта

Table 2. Distribution of indicators of negative mental states of students by levels of emotional intelligence formation

Уровень эмоционального интеллекта	Тревожность (баллы, среднее значение)		Психические состояния (баллы, среднее значение)			
	ситуативная	личностная	тревожность	фрустрация	фрустрация	риgidность
Низкий уровень	52,5	55,3	12,34	12	13	12
Средний уровень	42,188	48,9	9,97	9,8	11	10
Высокий уровень	33,894	38,2	5,86	6,1	8,3	6,5

Таблица 3. Корреляционный анализ взаимосвязи эмоционального интеллекта и выраженности

негативных психических состояний студентов

Table 3. Correlation analysis of the relationship between emotional intelligence and the severity of negative mental states of students

Психические состояния	Высокий уровень эмоционального интеллекта	Средний уровень эмоционального интеллекта	Низкий уровень эмоционального интеллекта
Ситуативная тревожность	-0,622***	0,172*	0,432***
Личностная тревожность	-0,671***	0,191*	0,341**
Тревожность	-0,671***	0,349**	0,393***
Фрустрация	-0,482***	0,173*	0,252**
Агрессивность	-0,460***	0,140	0,392***
Ригидность	-0,690***	0,434***	0,321**

Уровни статистической значимости: *** – p≤0,001; ** – p≤0,01; * – p≤0,05



Результаты, представленные в таблице 2, показывают, что у студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта наблюдаются наиболее высокие показатели ситуативной тревожности (52,5 балла), личностной тревожности (55,3 балла), фрустрации (12,34 балла), агрессивности (13 баллов) и ригидности (12 баллов). В то же время, у студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта зафиксированы самые низкие значения по этим показателям: ситуативная тревожность – 33,894 балла, личностная тревожность – 38,2 балла, фрустрация – 5,86 балла, агрессивность – 8,3 балла и ригидность – 6,5 балла. Мы предполагаем, что высокий уровень эмоционального интеллекта минимизирует проявленность негативных психических состояний. Такие студенты, вероятно, обладают хорошо развитой способностью к эмоциональной саморегуляции, что позволяет им сохранять психологическую устойчивость даже в условиях повышенного стресса.

На третьем этапе исследования, с целью выявления взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и негативными психическими состояниями студентов, был применен корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона для определения степени зависимости между исследуемыми переменными (таблица 3).

Уровни статистической значимости: *** – $p \leq 0,001$; ** – $p \leq 0,01$; * – $p \leq 0,05$

Согласно результатам, представленным в таблице 3, установлены статистически значимые корреляции между уровнем эмоционального интеллекта и различными состояниями. Обнаружены отрицательные корреляции между высоким уровнем эмоционального интеллекта и всеми исследуемыми негативными психическими состояниями, а также положительные корреляции между низким уровнем эмоционального интеллекта и выраженностью этих состояний. Полученные данные позволяют сделать вывод о ключевой структурной роли эмоционального интеллекта в регуляции психоэмоционального состояния личности.

Выявленные отрицательные корреляции между высоким уровнем эмоционального интеллекта и ситуативной тревожностью ($r = -0,622$, при $r \leq 0,001$) и личностной тревожностью ($r = -0,671$, $r \leq 0,001$) подчеркивают адаптивную функцию эмоционального интеллекта в управлении стрессом и эмоциональными реакциями на внешние раздражители. Соответственно высокий уровень эмоционального интеллекта, предполагающий развитую способность к осознанию собственных эмоций, их регуляции и интерпретации эмоциональных сигналов окружающих, позволяет студентам с высоким уровнем эмоционального интеллекта более эффективно справляться с ситуациями неопределенности или напряжения, снижая интенсивность ситуативной тревожности. В отношении личностной тревожности высокий уровень эмоционального интеллекта способствует формированию устойчивости к внутренним предрасположенностям к тревоге. Это может быть связано с более реалистичной оценкой угрозы, снижением катастрофизации и развитием стратегий эмоциональной саморегуляции.

Корреляция между высоким уровнем эмоционального интеллекта и общей тревожностью ($r = -0,671$, $r \leq 0,001$) подтверждает интегративное влияние эмоционального интеллекта на снижение как ситуативных, так и личностных компонентов тревожности. Таким образом, способность к эмоциональной осознанности и саморегуляции выступает важным фактором поддержания общего психоэмоционального благополучия.

Отрицательная корреляция между высоким уровнем эмоционального интеллекта и фruстрацией ($r = -0,482$, $r \leq 0,001$) свидетельствует о том, что студенты с развитым эмоциональным интеллектом обладают большей устойчивостью к разочарованию и неудовлетворенности. Развитые навыки регуляции эмоций позволяют таким студентам воспринимать препятствия как временные трудности, требующие адаптации, а не как непреодолимые барьеры. Это помогает сохранять мотивацию даже в условиях неблагоприятных обстоятельств, что подчеркивает значение эмоционального интеллекта для преодоления фрустрационных ситуаций.

Высокий уровень эмоционального интеллекта также имеет отрицательную корреляцию с агрессивностью ($r = -0,460$, $r \leq 0,001$), что указывает на его роль в предотвращении импульсивных и деструктивных поведенческих реакций. Способность распознавать собственные эмоции и эмоции других людей позволяет студентам с высоким уровнем эмоционального интеллекта использовать конструктивные стратегии решения конфликтов вместо агрессивных действий. Это согласуется с теоретическими представлениями о роли эмоционального интеллекта в социальном взаимодействии и управлении межличностными отношениями.

Наиболее сильная отрицательная корреляция наблюдается между высоким уровнем эмоционального интеллекта и ригидностью ($r = -0,690$, $r \leq 0,001$). Это указывает на то, что студенты с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают высокой когнитивной гибкостью и адаптивностью. Они способны эффективно реагировать на изменения в окружающей среде, избегать фиксированных стереотипов мышления и поведения. Такая гибкость может быть результатом способности осознавать свои эмоции и регулировать их в соответствии с ситуационными требованиями.

Средний уровень эмоционального интеллекта демонстрирует слабые положительные корреляции с ситуативной тревожностью ($r = 0,172$, $r \leq 0,05$) и личностной тревожностью ($r = 0,191$, $r \leq 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что при среднем уровне развития навыков управления эмоциями студенты частично способны справляться с тревожными состояниями, однако их ресурсы для эмоциональной регуляции остаются ограниченными. Умеренная положительная связь среднего уровня эмоционального интеллекта с общей тревожностью ($r = 0,349$, $r \leq 0,01$) может быть обусловлена недостаточной гибкостью в управлении эмоциями, что затрудняет эффективное снижение хронического тревожного фона. Слабая положительная корреляция среднего уровня эмоционального интеллекта

с фрустрацией ($r = 0,173$, $r \leq 0,05$) указывает на ограниченные возможности студентов адаптироваться к сложным и неудовлетворяющим их ожидания ситуациям. Это подтверждает гипотезу о том, что недостаточный уровень навыков эмоциональной регуляции может приводить к повышенной чувствительности к фрустрированным факторам. Наиболее выраженная связь среднего уровня эмоционального интеллекта наблюдается с ригидностью ($r = 0,434$, $r \leq 0,001$). Это указывает на ограниченную способность студентов адаптироваться к новым условиям и изменяющимся обстоятельствам, что может быть следствием недостаточной когнитивной и эмоциональной гибкости.

Низкий уровень эмоционального интеллекта демонстрирует более выраженные положительные корреляции с ситуативной тревожностью ($r = 0,432$, $r \leq 0,001$) и личностной тревожностью ($r = 0,341$, $r \leq 0,01$). Это указывает на неспособность эффективно управлять эмоциями, что усиливает уязвимость студентов к стрессовым ситуациям и повышает предрасположенность к хроническому беспокойству. Более сильная положительная связь низкого уровня эмоционального интеллекта с общей тревожностью ($r = 0,393$, $r \leq 0,001$) подтверждает значительное влияние дефицита эмоциональных навыков на формирование устойчивого тревожного фона. Низкий уровень эмоционального интеллекта также связан с фрустрацией ($r = 0,252$, $r \leq 0,01$), что подтверждает наше предположение о том, что недостаток навыков управления эмоциями усиливает негативные реакции на неудовлетворение потребностей или несоответствие ожиданий реальности и может приводить к более частым переживаниям разочарования и неудовлетворенности. Более выраженная положительная корреляция низкого уровня эмоционального интеллекта с агрессивностью ($r = 0,392$, $r \leq 0,001$) свидетельствует о том, что неспособность контролировать эмоциональные всплески усиливает склонность к агрессивному поведению. Это особенно

актуально в стрессовых ситуациях, где дефицит навыков эмоциональной регуляции приводит к деструктивным реакциям. Положительная связь низкого уровня эмоционального интеллекта с ригидностью ($r = 0,321$, $r \leq 0,01$) подтверждает наличие фиксированных моделей поведения у студентов с низким уровнем эмоциональной регуляции. Это может свидетельствовать о трудностях в адаптации к новым условиям и сопротивлении изменениям, что снижает их способность эффективно реагировать на изменяющуюся среду.

Выводы

1. Высокий уровень эмоционального интеллекта играет важную роль в снижении интенсивности негативных психических состояний (тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности) за счет развития адаптивных стратегий саморегуляции. Данные подтверждают структурное значение эмоционального интеллекта как ключевого фактора поддержания психологической устойчивости и благополучия личности.

2. При низком уровне эмоционального интеллекта наблюдаются более выраженные положительные корреляции с такими негативными состояниями, как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, тем самым подчеркивается важность развития эмоционального интеллекта для повышения устойчивости к стрессу, адаптивности и способности к саморегуляции.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило взаимосвязь между уровнем эмоционального интеллекта и выраженностью некоторых негативных психических состояний у студентов, таких как тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, где с повышением уровня эмоционального интеллекта степень выраженности данных состояний уменьшается, что подчеркивает важность эмоционального интеллекта как ключевого ресурса для успешной адаптации в образовательной среде.

Список литературы

- Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность: специфика и взаимодействие. Новополоцк : УО «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой», 2020. 356 с. EDN EALLCB
- Бердникова И. А. Эмоциональный интеллект как фактор эмоционального комфорта студентов вуза // Бехтерев и современная психология личности : сборник статей VI Всероссийской научно-практ. конф. Казань : НОУ ДПО «Центр социально-гуманитарного образования», 2020. С. 32-34. EDN FPYWUV
- Васильева Л. В., Толстоухова И. В. Особенности эмоционального интеллекта студентов вузов // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2020. № 2. С. 29-33. EDN VNDVWH
- Велиева С. В., Григорьев О. И., Ярабаева Н. Ю. Специфика психических состояний студентов колледжа и вуза // International Journal of Medicine and Psychology. 2023. Том 6. № 4. С. 189-192. EDN AJOHYB
- Деревянко С. П., Скорик Я. С. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии молодых людей // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2018. № 7. С. 91-95. EDN UXAZYC
- Клементинская Е. А., Назарова У. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). 2022. № 1 (9). С. 9-27. DOI 10.17853/2686-8970-2022-1-9-27. EDN TKCESF
- Лунёва Е. Е., Петрова С. С. Влияние эмоционального интеллекта на уровень тревожности у студентов // Мир педагогики и психологии. 2022. № 12 (77). С. 189-198. EDN JEYFTS
- Льдокова Г. М. Психосоматическое здоровье как фактор академической успешности обучающихся // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-3. С. 299-302. EDN CDNIBJ
- Раевская Е. А. Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования // Непрерывное образование: XXI век. 2019. № 4 (28). DOI 10.15393/j5.art.2019.5148. EDN UERDJC



Робертс Р. Д., Мэттьюс Д., Зайднер М., Люсин Д. В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2004. Том 1. № 4. С. 3-26. EDN QJELRR

Тимохин Н. Н., Крючкова А. С. Изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптацией у молодёжи // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. 2021. Том 4. № 3. С. 65-78. DOI [10.23947/2658-7165-2021-4-3-65-78](https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-3-65-78). EDN CNKEMZ

Хлевная Е. А., Киселева Т. С., Сергиенко Е. А. Роль эмоционального интеллекта в профессиональном благополучии человека // Казанский педагогический журнал. 2020. № 6 (143). С. 265-274. DOI [10.51379/kpj.2020.74.86.036](https://doi.org/10.51379/kpj.2020.74.86.036). EDN GKKLXS

Goleman D. Emotional intelligence. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

Kolomiyets O. V., Vialaia A. Features of emotional intelligence at students with the different level of satisfaction with life // Cades international Conference on EDUCATION, pedagogy and humanities research : book of Proceedings. St. Louis : Publishing House Science and Innovation Center, Ltd., 2016. P. 32-37. EDN WNPINN

Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates // Emotion Review. 2016. Vol. 8. No. 4. P. 290-300. DOI [10.1177/1754073916639667](https://doi.org/10.1177/1754073916639667)

References

- Andreeva, I. N. (2020). Emotional intelligence and emotional creativity: specifics and interaction., 356. Novopolotsk: Educational institution "Euphrosyne Polotsk Polotsk State University". EDN: EALLCB
- Berdnikova, I. A. (2020). Emotional intelligence as a factor for the emotional comfort of higher educational establishment students. *Bekhterev and modern personality psychology*, 32-34. Kazan: NOU DPO "Center for Social and Humanitarian Education". EDN: FPYWUV
- Vasileva, L. V., Tolstoukhova, I. V. (2020). Features of emotional intelligence of university students. *Proceedings of Voronezh State University. Series: Problems of higher education*, 2, 29-33. EDN: VNDVWH
- Velieva, S. V., Grigoriev, O. I., Yarabaeva, N. Yu. (2023). Specificity of mental states of college and university students. *International journal of medicine and psychology*, 6(4), 189-192. EDN: AJOHYB
- Derevyanko, S. P., Skorik, Ya. S. (2018). Role of emotional intelligence in psychological well-being of young adults. *Herald of Polotsk state university. Series E. Pedagogical sciences*, 7, 91-95. EDN: UXAZYC
- Klementinskaya, E. A., Nazarova, U. A. (2022). The impact of emotional intelligence on the level of hardiness. *Insigh*, 1(9), 9-27. EDN: TKCESF. <https://doi.org/10.17853/2686-8970-2022-1-9-27>
- Luneva, E. E., Petrova, S. S. (2022). The influence of emotional intelligence on the level of anxiety in students. *The world of pedagogy and psychology*, 12(77), 189-198. EDN: JEYFTS
- Ldokova, G. M. (2022). Psychosomatic health as a factor in the academic success of students. *Problems of modern teacher education*, 76-3, 299-302. EDN: CDNIBJ
- Raevskaya, E. A. (2019). Features of emotional state of first-year students in the context of education continuity. *Lifelong education: the XXI century*, 4(28). EDN: UERDJC. <https://doi.org/10.15393/j5.art.2019.5148>
- Roberts, R. D., Matthews, G., Zeidner, M., Lyusin, D. V. (2004). Emotional intelligence: theory, measures, and applications. *Psychology. Journal of the higher school of economics*, 1(4), 3-26. EDN: QJELRR
- Timokhin, N. N., Kryuchkova, A. S. (2021). Study of the relationship between the level of emotional intelligence and socio-psychological adaptation in young people. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 4(3), 65-78. EDN: CNKEMZ. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2021-4-3-65-78>
- Khlevnaya E. A., Kiseleva T. S., Sergienko E. A. (2020). The role of emotional intelligence in human professional well-being. *Kazan pedagogical journal*, 6(143), 265-274. EDN: GKKLXS. <https://doi.org/10.51379/kpj.2020.74.86.036>
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence., 352. New York: Bantam Books.
- Kolomiyets, O. V., Vialaia, A. (2016). Features of emotional intelligence at students with the different level of satisfaction with life. *Cades international Conference on EDUCATION, pedagogy and humanities research*, 32-37. St. Louis: Publishing House Science and Innovation Center, Ltd. EDN: WNPINN
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>



Информация об авторе

Соловьева Ирина Алексеевна, аспирант,
Московский информационно-технологический университет –
Московский архитектурно-строительный институт,
г. Москва, Российская Федерация;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>, e-mail: rishk-soloveva@yandex.ru

Соловьева Светлана Анатольевна, кандидат психологических наук, доцент, декан,
Волжский филиал ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный
государственный технический университет (МАДИ)»,
г. Чебоксары, Российская Федерация;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>, e-mail: svetlanasol@yandex.ru

Евсюкова Наталья Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, директор,
Волжский филиал ФГБОУ ВО «Московский автомобильно-дорожный
государственный технический университет (МАДИ)»,
г. Чебоксары, Российская Федерация;
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3168-6461>, e-mail: natalyaevsvfmadi@mail.ru

Поступила в редакцию 04.01.2025

Принята к публикации 17.03.2025

Опубликована 18.03.2025

Information about the author

Irina A. Solovyova, postgraduate student,
Moscow University of Information Technology –
Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering,
Moscow, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>, e-mail: rishk-soloveva@yandex.ru

Svetlana A. Solovyova, Cand. Sci. (Psych.), associate professor, dean,
Volga Branch of the Moscow Automobile and Road Engineering State
Technical University (MADI),
Cheboksary, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>, e-mail: svetlanasol@yandex.ru

Kseniya S. Shalaginova, Cand. Sci. (Ped.), associate professor, chief,
Volga Branch of the Moscow Automobile and Road Engineering State
Technical University (MADI),
Cheboksary, Russian Federation.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3168-6461>, e-mail: natalyaevsvfmadi@mail.ru

Received 4 January 2025

Accepted 17 March 2025

Published 18 March 2025

Автор қынчен пәлтерни

Соловьева Ирина Алексеевна, аспирант,
Мускав информациепе технологи университетеч –
Мускав архитектурăпа строительство институтч,
Мускав хули, Раççей Федерации.е.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-7008-8735>, e-mail: rishk-soloveva@yandex.ru

Соловьева Светлана Анатольевна, психологи яслалыхчен кандидач, доценч, декан,
Мускав патшалых автомобильпе چул-йёр техника университетеч
ФПБВУ Атăл չи филиал,
Шупашкар, Раççей Федерации.е.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7899-1784>, e-mail: svetlanasol@yandex.ru

Евсюкова Наталья Юрьевна, педагогика яслалыхчен кандидач, доценч, директор,
Мускав патшалых автомобильпе چул-йёр техника университетеч
ФПБВУ Атăл չи филиал,
Шупашкар, Раççей Федерации.е.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3168-6461>, e-mail: natalyaevsvfmadi@mail.ru

Редакционе қытнэ 04.01.2025

Пичетлеме ышынна 17.03.2025

Пичетленсе тухнă 18.03.2025

