

## Влияние эмоционального интеллекта на когнитивные процессы у студентов-психологов

Научный руководитель – Соболева Елена Владимировна

Коренкова П.А.<sup>1</sup>, Салимова Э.Р.<sup>2</sup>

1 - Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия, *E-mail: mayaklilia@gmail.com*; 2 - Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, Санкт-Петербург, Россия, *E-mail: cikibombonie@gmail.com*

Эмоциональный интеллект (ЭИ), определяемый как способность распознавать, дифференцировать, регулировать и использовать эмоциональные состояния для оптимизации когнитивной и социальной деятельности, играет ключевую роль в формировании эффективных когнитивных процессов. Современные исследования выделяют структуру ЭИ, включающую восприятие, использование, понимание и управление эмоциями, а также дополнительные аспекты, такие как внутриличностные и межличностные навыки, самоконтроль и социальное понимание. Эти компоненты тесно связаны с когнитивными процессами — восприятием, вниманием, памятью, мышлением и речью, которые лежат в основе высшей нервной деятельности и социального взаимодействия [1,2].

Эмпирические данные подтверждают, что ЭИ модулирует выполнение задач с эмоциональным содержанием. Например, лица с высоким ЭИ демонстрируют превосходство в «горячих» когнитивных задачах, требующих эмоциональной регуляции, в отличие от «холодных» задач [4]. В образовательном контексте взаимосвязь ЭИ и когнитивных навыков проявляется в повышении академической успеваемости, мотивации и адаптивности учащихся [5]. Для студентов-психологов, чья профессиональная подготовка требует не только высоких когнитивных нагрузок, но и компетенций в управлении эмоциями, изучение влияния ЭИ на когнитивные процессы приобретает особую актуальность.

Целью данной работы является анализ роли эмоционального интеллекта в оптимизации когнитивных функций у студентов-психологов. Результаты исследования могут стать основой для разработки образовательных программ, направленных на синхронное развитие ЭИ и когнитивных навыков, что способствует формированию профессиональных компетенций будущих психологов.

### Обзор литературы

Согласно теории эмоционально-интеллектуальных способностей, ЭИ включает в себя четыре ключевых компонента: идентификацию, понимание, использование и управление эмоциями [3].

Идентификация эмоций подразумевает способность различать и осознавать свои и чужие эмоциональные состояния, что является основой для дальнейших процессов работы с эмоциями. Использование эмоций предполагает эффективное применение эмоций для решения задач, направляя внимание на ключевые аспекты ситуации. Понимание эмоций включает осознание причин возникновения эмоций и их взаимосвязей, что позволяет глубже анализировать эмоциональные реакции. Управление эмоциями подразумевает контроль над эмоциональными состояниями, важный для поддержания психологического комфорта и улучшения межличностных отношений.

Р. Бар-Он в своей когнитивной теории эмоционального интеллекта выделяет дополнительные субкомпоненты, такие как внутриличностные и межличностные навыки, адаптивность, регуляция стресса и общее настроение [3]. Д. Гоулмен, в свою очередь, предлагает четырехкомпонентную структуру ЭИ, включая самосознание, самоконтроль, социальное

понимание и управление [3]. Эти компоненты отражают способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими, а также эмпатию и навыки эффективного взаимодействия с окружающими.

Когнитивные процессы, такие как восприятие, внимание, память, мышление и речь, являются основой для высшей нервной деятельности, включая формирование сознания и социальное взаимодействие [2]. Исследование Пурификасьон Чека и Фернандес-Берроккаль показывает, что ЭИ, измеренный с помощью моделей способностей, играет важную роль в когнитивных процессах, когда в задачах задействованы эмоции [3]. Лица с высоким уровнем ЭИ демонстрируют более эффективное выполнение "горячих" когнитивных задач, требующих регуляции эмоций, в то время как в "холодных" задачах, не связанных с эмоциональным содержанием, различия между группами с высоким и низким ЭИ не наблюдаются.

Цель настоящего исследования заключается в изучении взаимосвязи эмоционального интеллекта и когнитивных процессов у студентов-психологов третьего курса СПбУТУИЭ в возрасте 20-23 лет. Для достижения данной цели планируется решить следующие задачи:

1. Оценить уровень эмоционального интеллекта у студентов третьего курса с помощью теста МЭИ (Манойлов, 2006).
2. Исследовать когнитивные способности студентов третьего курса с использованием прогрессивных матриц Равена.
3. Выявить характер взаимосвязи между показателями эмоционального интеллекта и когнитивными способностями.

Гипотеза исследования предполагает наличие положительной корреляционной связи между уровнем эмоционального интеллекта и когнитивными способностями у студентов третьего курса СПбУТУИЭ.

Новизна данного исследования заключается в его фокусировке на изучении взаимосвязи эмоционального интеллекта и когнитивных процессов именно у студентов-психологов. Эта категория респондентов представляет особый научный интерес, поскольку как будущие специалисты в области психологии они должны обладать развитыми эмоциональными и когнитивными компетенциями для эффективной профессиональной деятельности. Понимание взаимосвязи между этими двумя аспектами у данной группы имеет важное практическое значение для совершенствования образовательных программ и подготовки квалифицированных психологов. Большинство существующих исследований, рассматривающих связь между эмоциональным интеллектом и когнитивными способностями, были проведены на выборках, не связанных напрямую с психологической профессией. Фокус на студентах-психологах позволит выявить специфику этой взаимосвязи в контексте будущей профессиональной деятельности и расширить область применения теоретических моделей эмоционального интеллекта и когнитивных процессов. Результаты исследования могут внести вклад в разработку и совершенствование образовательных программ, ориентированных на комплексное развитие эмоциональных и когнитивных компетенций будущих психологов, что будет способствовать повышению качества их подготовки и эффективности оказываемых психологических услуг.

Объектом данного исследования выступали студенты третьего курса СПбУТУИЭ, обучающиеся по специальности «Психология».

Предметом изучения являлась взаимосвязь эмоционального интеллекта и когнитивных способностей данной категории респондентов.

Методы и инструменты исследования

Для оценки уровня эмоционального интеллекта среди студентов третьего курса была использована методика МЭИ (Манойлов, 2006). Данная методика позволяет диагностировать четыре ключевых компонента эмоционального интеллекта: идентификацию, по-

нимание, использование и управление эмоциями. Когнитивные способности респондентов оценивались с помощью прогрессивных матриц Равена (Равен, Пенроуз, 1936, 1956) — проверенного инструмента для диагностики общего интеллекта и логического мышления.

Собранные в процессе исследования данные подвергались статистическому анализу. Для проверки нормальности распределения использовался критерий Шапиро-Уилка. Поскольку результаты теста прогрессивных матриц Равена не соответствовали нормальному распределению ( $p < 0.05$ ), для дальнейшего анализа были применены непараметрические методы.

Корреляционный анализ по методу Спирмена был проведён для выявления взаимосвязей между показателями эмоционального интеллекта и когнитивными способностями. Для сравнительного анализа когнитивных способностей между группами с высоким и низким уровнем эмоционального интеллекта использовался U-критерий Манна-Уитни.

#### Процедура исследования

Исследование состояло из двух этапов. На первом этапе студенты третьего курса выполняли тест МЭИ с целью оценки их эмоционального интеллекта. На втором этапе участники выполняли прогрессивные матрицы Равена, что позволяло диагностировать их когнитивные способности. После этого на полученных результатах применялись методы мат.статистики: корреляция Спирмена и критерий Манна-Уитни.

#### Условия проведения исследования

Данное исследование проводилось в Санкт-Петербургском университете технологий управления и экономики в очном формате в течение 2022 года. Все участники исследования были студентами третьего курса данной специальности и принимали участие на добровольной основе.

#### Этические аспекты

В процессе проведения исследования соблюдались все этические нормы. Участники были проинформированы о целях и методах исследования, а также получили возможность отказаться от участия в любой момент. Конфиденциальность личных данных участников была обеспечена.

#### Результаты

Средние показатели эмоционального интеллекта (ЭИ) студентов третьего курса СПбУ-ТУИЭ были следующими: управление своими чувствами - 6.0, осознание чувств других - 5.6, управление чувствами других - 6.0, интегральный показатель ЭИ - 5.4. Средний результат выполнения прогрессивных матриц Равена составил 32.9 решенных заданий, что соответствует процентильной оценке 63.1.

Для изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта и когнитивных способностей студентов третьего курса СПбУТУИЭ был использован непараметрический корреляционный анализ Спирмена. Коэффициент корреляции Спирмена ( $\rho$ ) равен 0.964, что свидетельствует о прямой, весьма высокой по шкале Чеддока связи между исследуемыми признаками. Число степеней свободы ( $f$ ) составляет 28. Критическое значение критерия Спирмена при данном числе степеней свободы равно 0.362. Поскольку  $\rho_{набл} > \rho_{крит}$ , зависимость признаков является статистически значимой ( $p < 0,05$ ).

Непараметрический корреляционный анализ Спирмена был выбран в связи с относительно небольшим размером выборки ( $n=30$ ), что повышает вероятность отклонения данных от нормального распределения. В таких случаях применение непараметрических методов, не требующих предположения нормальности, является более надежным по сравнению с параметрическими критериями.

Участники были разделены на две группы по медиане интегрального показателя ЭИ: группа с высоким ЭИ ( $Me = 7.0$ ,  $n = 15$ ) и группа с низким ЭИ ( $Me = 5.0$ ,  $n = 15$ ). Сравнение когнитивных способностей между группами с помощью U-критерия Манна-

Уитни показало статистически значимые различия ( $U = 0, p < 0.01$ ). Группа с высоким ЭИ продемонстрировала более высокие результаты в прогрессивных матрицах Равена ( $Me = 85, IQR = 12$ ) по сравнению с группой с низким ЭИ ( $Me = 50, IQR = 12$ ).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о наличии статистически значимой положительной корреляции между уровнем эмоционального интеллекта и когнитивными способностями, измеренными с помощью прогрессивных матриц Равена, у студентов третьего курса СПбГУИЭ. Студенты с более высокими показателями эмоционального интеллекта демонстрировали существенно лучшие результаты в выполнении данных тестовых заданий, что отражается и в их более высокой процентильной оценке интеллектуальных способностей.

#### Обсуждение

В рамках данного исследования были выявлены значительные результаты, указывающие на высокую степень положительной корреляции ( $\rho = 0.964$ ) между уровнем эмоционального интеллекта (ЭИ) и когнитивными способностями студентов третьего курса Санкт-Петербургского университета технологий управления и экономики. Студенты, демонстрирующие высокий уровень ЭИ, показали существенно лучшие результаты в тестировании когнитивных способностей, что было подтверждено статистически значимыми различиями ( $U = 0, p < 0.01$ ). Эти данные подчеркивают важность эмоционального интеллекта как фактора, способствующего эффективному решению задач, что согласуется с выводами исследований Пурификасьон Чека и Пабло Фернандес-Берроккаль (2019), которые выявили влияние ЭИ на когнитивный контроль.

Смысл полученных результатов заключается в том, что эмоциональный интеллект оказывает существенное влияние на учебные достижения и академическую успеваемость. Высокий уровень ЭИ способствует лучшему восприятию информации и принятию решений, что, в свою очередь, может положительно сказываться на результатах обучения. Эти выводы перекликаются с исследованиями, проведенными редакционной коллегией Psico-smart, которые также подчеркивают значимость ЭИ для успеваемости и поведения учащихся в образовательной среде.

Тем не менее, результаты нашего исследования имеют свои ограничения. Во-первых, небольшая выборка ( $n=30$ ) может ограничивать возможность обобщения выводов на более широкую группу. Во-вторых, в исследованиях подобного рода необходимо учитывать влияние множества других переменных, таких как уровень стресса, мотивация и социальная поддержка, которые могут оказывать воздействие на взаимосвязь между ЭИ и когнитивными способностями, но не были охвачены в рамках данного исследования. Это может объяснить некоторые неожиданные результаты, в частности, различия в успехах студентов, которые могут быть обусловлены не только ЭИ, но и другими факторами.

Для дальнейших исследований настоятельно рекомендуется учитывать более разнообразные выборки и включать дополнительные переменные, такие как уровень стресса или социальная поддержка, которые могут влиять на связь между ЭИ и когнитивными способностями. Кроме того, целесообразно рассмотреть возможность применения лонгитюдных подходов для изучения динамики ЭИ и когнитивных способностей в течение времени.

В заключение, результаты данного исследования подчеркивают значимость эмоционального интеллекта в образовательном контексте, открывая новые горизонты для дальнейших исследований, направленных на глубокое понимание его роли в академической среде.

#### Источники и литература

- 1) Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. — 2008. — № 5. — С. 83–95. Источник: <https://>

[andreeva.by/o-stanovlenii-poniatiya.html](http://andreeva.by/o-stanovlenii-poniatiya.html)

- 2) Айзенк, М.В., и Кин, М.Т. (2020). Когнитивная психология: справочник для студентов (8-е изд.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781351058513>
- 3) Плотникова О. В., Харькова О. А. СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА: ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ // Инновационная наука. 2021. №8-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strukturnye-komponenty-emotsionalnogo-intellekta-obzor-literatury> (дата обращения: 01.03.2025).
- 4) Пурификасьон Чека, Пабло Фернандес-Берроккаль. Когнитивный контроль и эмоциональный интеллект: влияние эмоционального содержания задачи // Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. Article 195. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00195/full> (дата обращения: 01.03.2025).
- 5) Взаимосвязь между когнитивными навыками и эмоциональным интеллектом в образовательной среде / Редакционная коллегия Psico-smart. URL: <https://psico-smart.com/en/blogs/blog-the-relationship-between-cognitive-skills-and-emotional-intelligence-in-educational-settings-167005#6.-the-interaction-between-cognitive-skills-and-social-emotional-learning--> (дата обращения: 01.03.2025).