

УДК 159.9

**УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ
ПЕРВЫХ КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА**

Ключевская Л.В.

Преподаватель

КГУ им. К.Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Косова А.А.

Преподаватель

КГУ им. К.Э. Циолковского,

г. Калуга, Россия

Аннотация: Данная статья посвящена проблеме выраженности уровня эмоционального интеллекта у студентов первых курсов университета. В статье представлен теоретический анализ основных научных подходов и современных исследований в различных сферах к пониманию уровня эмоционального интеллекта студентов, поступивших в университет на первый курс в отечественной и зарубежной литературе. Также представлены результаты исследования, которое было проведено в Калужском государственном университете им. К.Э. Циолковского. Выборку составляют студенты разных факультетов, обучающиеся на 1 курсе.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, самопознание, самопонимание, контроль экспрессии.

**LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN FIRST YEAR
UNIVERSITY STUDENTS**

Klyuchevskaya L. V.

Lecturer

KSU named after. K.E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Kosova A.A.

Lecturer

KSU named after. K.E. Tsiolkovsky,

Kaluga, Russia

Abstract: This article is devoted to the problem of the severity of the level of emotional intelligence among first-year university students. The article presents a theoretical analysis of the main scientific approaches and modern research in various fields to understanding the level of emotional intelligence of first-year university students in Russian and foreign literature. The results of a study conducted at Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky are also presented. The sample consists of students from different faculties enrolled in the 1st year.

Keywords: emotions, emotional intelligence, self-knowledge, self-understanding, expression control.

В настоящее время термин «эмоциональный интеллект» набирает популярность и значимость. Психологи утверждают, что необходимо в первую очередь развивать собственный уровень эмоционального интеллекта, для того чтобы коммуникация с окружающими людьми была продуктивной, эффективной, успешной, так же было легче понимать, принимать и контролировать эмоции других людей [2]. Если же у человека будет низкий эмоциональный интеллект ему будет крайне сложно устанавливать крепкие, доверительные, эмпатичные отношения с людьми. Многие авторы, а именно П. Саловей, Дж. Майер, Д. Гоулман, Д. Карузо, были убеждены, что эмоциональный интеллект оказывает сильное влияние на успешность трудовой деятельности, особенно это касается помогающих и социальных профессий, которые связаны с общением с большим количеством разных людей [9]. Подводя

итоги вышесказанного, можно сделать вывод, о том, что успешные люди имеют высокие показатели по всем параметрам эмоционального интеллекта [5].

Необходимо уточнить, что в данной статье будет подразумеваться под термином «эмоциональный интеллект». Эмоциональный интеллект – способность понимать, устанавливать причинно-следственные связи, анализировать, контролировать, проживать, объяснять в первую очередь собственные эмоции. Данное понятие было введено П. Саловеем и Дж. Майером в 1990 году [15].

Эмоции в жизни каждого человека занимают значимое положение в жизни. Многочисленные и сложные мысли, чувства, переживания, сомнения, размышления могут повлечь за собой изменения интересов и успешности деятельности [3].

Существует огромное количество моделей эмоционального интеллекта, поэтому мы рассмотрим в нашей статье основные компоненты. Такие как [6]:

1. Самопознание: это умение понимать, контролировать, проживать, описывать, устанавливать причинно-следственные связи собственных эмоций. Самопознание подразумевает под собой [11]:

- Идентификация эмоций: способность к осознанию эмоций в определенный временной промежуток (здесь и сейчас).
- Осознание причин: умение устанавливать причины различных эмоций и анализ возможных последствий [14].
- Оценка воздействия эмоций: осознание как именно разные эмоции могут влиять на жизнь человека (на его поступки, поведение, деятельность в целом).

2. Саморегуляция (управление собственными эмоциями): умение человека совладать со своими эмоциями, регулирование проявления импульсивности, агрессивности, вспыльчивости, использование конструктивных способов выражения эмоций. Саморегуляция включает в себя [10]:

- Регулирование проявления импульсивности: осознанное проживание эмоции и выбор стратегии поведения.

- Стрессоустойчивость: умение справляться с эмоциональными нагрузками, стрессом.

- Адаптивность: навык человека, который помогает ему приспособливаться к изменяющимся, порой даже неожиданным условиям внешней среды [8].

3. Эмпатия: умение сопереживать, понимать, осознавать эмоции окружающих людей. Она включает в себя [13]:

- Распознавание эмоций других: способность человека понимать эмоции других людей по невербальным проявлениям, именно мимике, жестам, позам, интонации.

- Эмпатия: умение сопереживать другим людям.

- Рассмотрение с другой точки зрения: умение рассмотреть ситуацию с точки зрения собеседника. лидерство: Способность вдохновлять и мотивировать других [7].

4. Управление взаимоотношениями с окружающими (социальные навыки): умение человека качественно, продуктивно, экологично выстраивать взаимоотношения с окружающими, конструктивно решать конфликты и недопонимания, умение управлять эмоциями других. Социальные навыки означают следующее [4]:

- Коммуникация: навык человека, который позволяет ему конкретно выражать свои мысли, чувства и эмоции, а также учитывать взгляды собеседников.

- Разрешение конфликтов: конструктивное разрешение конфликтов, умение слышать аргументы [12].

- Умение управлять эмоциями других.

В современном мире в основе высоких достижений и результатов деятельности лежат умения строить продуктивную коммуникацию, работать в Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

команде, учитывать мнение коллег и близких людей, корректно высказывать своё мнение. Всё это относится к параметрам высокого уровня проявления эмоционального интеллекта [1].

Важно упомянуть, что эмоциональный интеллект является навыком не врожденным, а приобретенным, то есть его можно и нужно развивать.

Цель исследования: изучить уровень эмоционального интеллекта у студентов университета первого курса.

Исследование проводилось на базе Калужского государственного университета. В исследовании приняли 77 студентов первого курса разных направлений подготовки. В качестве методики был использован тест «Эмоционального интеллекта» Н.С. Шутте, состоящий из 33 вопросов. Целью исследования стало изучение уровня эмоционального интеллекта у студентов университета, обучающихся на первом курсе. Гипотеза исследования: большинство студентов, которые поступают в университет имеют высокий уровень эмоционального интеллекта.

Полученные результаты по тесту «Эмоциональный интеллект» Н.С. Шутте получились следующие: низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 6 %, у 12% - средний уровень и у 82% - высокий уровень. Полученные результаты можно представить в виде диаграммы (рис. 1).



Рис. 1 - Уровень эмоционального интеллекта у студентов университета первого курса на основе методики «Эмоциональный интеллект Шутте» (в %)

Согласно представленным результатам на рисунке 1 можно сделать вывод, о том, что эмоциональный интеллект сформирован на высоком уровне у 12%, на среднем уровне у 82% и у 6% на низком уровне. То есть можно сказать, что большинство студентов, которые поступают в университет, имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта.

По результатам исследования, у большинства испытуемых выявлен средний уровень эмоционального интеллекта, что свидетельствует о том, что студент понимает свои эмоции, эмоции окружающих, умеет контролировать эмоции, но в определенной мере и в некоторых ситуациях. Возможно реакция и состояние испытуемого может зависеть от окружения в данный момент, от его эмоционального состояния. Гипотеза не подтвердилась, но средний результат, может указывать на то, что у некоторых испытуемых есть тенденция к высокому уровню, а у остальных есть способности к развитию эмоционального интеллекта на высокий уровень.

Таким образом, эмоциональный интеллект является навыком не врожденным, а приобретенным, то есть его можно и нужно развивать.

Эмоциональный интеллект необходимо развивать как можно раньше, особенно делать упор на это в подростковом, когда дети учатся в среднем и старшем звене, для того чтобы, когда они определяются с профессией они уже хорошо понимали свои эмоции и эмоции других людей.

Библиографический список:

1. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии. - 2012. - № 5. - С. 57-65.
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. - Новополюцк: ПГУ, 2011. - 388 с.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2011. - 143 с.
4. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов [и др.]. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербур.ун-та, 2013. - С. 25 - 26.
5. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. - М, Альпина Бизнес Букс, 2013. - С. 22--23.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. – Москва: АСТ, 2018. - 478 с.
7. Гринберг Л.С. Работа с эмоциями в терапии: от момента к трансформации. Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2017 - 312 с.
8. Иванов А.А. Эмоциональный интеллект и адаптация к стрессу. Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки, 2019 –№1- С 112-124.
9. Люсин Д.В. Социальный интеллект: Теория, измерения, исследование. – М., Изд-во «Институт психологии РАН». 2004. – 176 с.

10. Майер Д. Эмоциональный интеллект: учебное пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 556 с.
11. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. – М.: КСП +, 2003. – 272 с.
12. Петрова О.И. Развитие эмоционального интеллекта в образовательном процессе. Психология образования, 2017. - №2.- С. 55-64
13. Сергиенко Е.А. Модели эмоционального интеллекта: проблемы и перспективы. Психологический журнал, 2013. - Т.34. – С 5-17.
14. Смирнова Е.В. Эмоциональный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки 2018. – №11. – С.103-108.
15. Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под. ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. / М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 11-30.

Оригинальность 80%