

УДК 159.9

***ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА
АДАПТАЦИЮ ПЕРВОКУРСНИКОВ***

Рузанова А.В.

студент

КГУ им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Ключевская Л.В.

преподаватель

КГУ им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация

В данной статье рассматривается связь и влияние эмоционального интеллекта на адаптацию первокурсников. Адаптация студентов к новой образовательной среде влияет на успешную интеграцию в учебное пространство и социальную группу. В ходе исследования были выявлены особенности адаптационного периода, а также основные трудности, с которыми сталкивается первокурсник. В работе подробно рассматривается понятие эмоционального интеллекта и его компоненты. В статье представлены результаты эмпирического исследования 48 студентов 1 курса с различных факультетов Калужского государственного университета. Анализ проводился с помощью следующих методик — «Адаптированность студентов в вузе»: Т.Д. Дубовицкая, А. В. Крылова и теста эмоционального интеллекта Н. Холла. По результатам исследования было выявлено, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует успешной адаптации первокурсника в вузе. Так как умение распознавать свои чувства и

эмоции окружающих людей является важным фактором на пути к быстрой адаптации в новом пространстве.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, первокурсники, адаптация к обучению, социально-психологическая адаптация, успешность обучения, самосознание, эмпатия.

***STUDYING THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON
THE ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS***

Ruzanova A. V.

Student

KSU named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Klyuchevskaya L. V.

Lecturer

KSU named after K.E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract

This article examines the relationship and influence of emotional intelligence on the adaptation of first-year students. Adaptation of students to a new educational environment affects successful integration into the educational space and social group. The study identified the features of the adaptation period, as well as the main difficulties faced by first-year students. The work examines in detail the concept of emotional intelligence and its components. The article presents the results of an empirical study of 48 first-year students from various faculties of Kaluga State University. The analysis was conducted using the following methods - "Adaptation of students at the university": T. D. Dubovitskaya, A. V. Krylova and the Hall emotional intelligence test. According to the results of the study, it

was revealed that a high level of emotional intelligence contributes to the successful adaptation of a first-year student at the university. Since the ability to recognize your feelings and the emotions of people around you is an important factor on the way to rapid adaptation in a new space.

Keywords: emotional intelligence, first-year students, adaptation to learning, social and psychological adaptation, learning success, self-awareness, empathy.

В большинстве случаев первокурсник, переходя на новую ступень образования сталкивается с рядом трудностей. Одной из наиболее распространённых проблем является интеграция индивида в новое пространство и социальное окружение [6]. Студент на 1 курсе является восприимчивым к психоэмоциональным нагрузкам, так как он находится в непривычной обстановке и вынужден осваивать новую систему организации учебного процесса, основанную на лекционно-семинарской модели. Быстрое освоение новых методов и особенностей обучения- значимое условие для продуктивной деятельности первокурсника. Перед студентом стоит непростая задача, найти своё место в новой социальной среде, проявить собственную индивидуальность и наладить межличностные коммуникации с однокурсниками и преподавателями, установив эмоциональный контакт, для формирования доверительных отношений [4]. Именно от длительности происходящего процесса адаптации зависят успехи в учебной деятельности и личных взаимоотношениях. Чем быстрее пройдёт этот период, тем эффективнее будет проявлять себя студент в университете.

Стоит отметить, что на успешную адаптацию первокурсника влияет уровень развития эмоционального интеллекта, ведь именно он помогает интегрироваться в образовательный процесс, распознать и управлять своими эмоциями, а также окружающих людей [7].

Целью научной статьи является: исследование связи эмоционального интеллекта на адаптацию первокурсника

Гипотеза нашего исследования: существует взаимосвязь между высоким уровнем эмоционального интеллекта и успешной адаптацией студентов университета первого курса.

Объект исследования: адаптация студентов университета первого курса.

Предмет исследования: влияние на процесс адаптации эмоционального интеллекта.

Методы исследования: методики «Определения эмоционального интеллекта Холла», «Адаптированность студентов в вузе Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой».

Идея эмоционального интеллекта выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалось такими авторами, как Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк [11]. Первая и одна из самых известных моделей эмоционального интеллекта разработана Питером Саловеем и Джоном Майером. Благодаря этим учёным в психологию был введен термин эмоциональный интеллект. Саловей и Майер определили эмоциональный интеллект как «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий».

Рассмотрим модель эмоционального интеллекта, которую разработали П. Саловей и Дж. Майер. Модель включает в себя 4 компонента [9]:

- восприятие, оценка и выражение эмоций
- использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности
- понимание и анализ эмоций
- сознательное управление эмоциями

Стоит подчеркнуть, что каждый компонент затрагивает как собственные эмоции, так и эмоции других людей.

Тема эмоционального интеллекта отражена и в трудах отечественных учёных, таких как Д.В. Люсин, В.А. Лабунская, Д.В. Ушаков, И.Н. Андреева [10].

Дмитрий Владимирович Люсин определял эмоциональный интеллект как способности к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими.

Из сформулированных определений понятия эмоциональный интеллект прослеживается связь с процессом адаптации первокурсника к новой учебной среде.

Реан А.А, Кудашев А.Р. и Баранов А. А. трактуют понятие адаптация как процесс перестройки психофизиологических характеристик для того, чтобы индивид под влиянием факторов внешней среды сохранял необходимое функциональное состояние, приспосабливался к новым условиям. Успешный процесс адаптации происходит при интеграции студента в новую социальную среду, в учебно-познавательный процесс и в новую систему отношений [12].

Рассмотрим несколько типов адаптации:

- Психофизиологическая адаптация — это процесс, при котором человек приспосабливается к деятельности на уровне своего организма.

- Организационно-административная адаптация заключается в том, чтобы интегрироваться в существующую структуру учреждения. Важным аспектом здесь является привыкание человека к новой культуре и усвоение ее ценностей.

- Социально-психологическая адаптация — это процесс, в котором новичок находит своё место в коллективе. Она включает в себя освоение социально-психологических особенностей групп и индивидуумов в организации, а также установление позитивного взаимодействия с другими членами команды и вхождение в существующую систему отношений.

Анализируя данные типы адаптации, можно выявить связь эмоционального интеллекта с социально-психологическим типом адаптации. Именно эмоциональный интеллект содержит в себе способность осознавать и управлять своими эмоциями, что помогает в процессе интеграции на новом месте [12].

Для подтверждения выдвинутой гипотезы, о том, что существует взаимосвязь между высоким уровнем эмоционального интеллекта и успешной адаптацией студентов университета первого курса, нами было проведено исследование среди студентов первого курса по методикам «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой и определение эмоционального интеллекта Холла. Для прохождения исследования была использована платформа «Online TestPad». Общая группа испытуемых составила 48 студентов 1 курса с разных факультетов. Методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой включает в себя 16 суждений, по которым студенты должны указать уровень своего согласия. Данная методика направлена на выявление студентов, которые могут столкнуться с трудностями в адаптации к учебной деятельности и группе.

На рисунке 1 представлены результаты методики «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой, а именно результаты по шкале «адаптированность к учебной группе». Результаты получились следующие: у 92% студентов выявлен высокий показатель адаптированности к учебной группе и у 8% студентов наблюдается низкий уровень адаптированности к учебной группе.

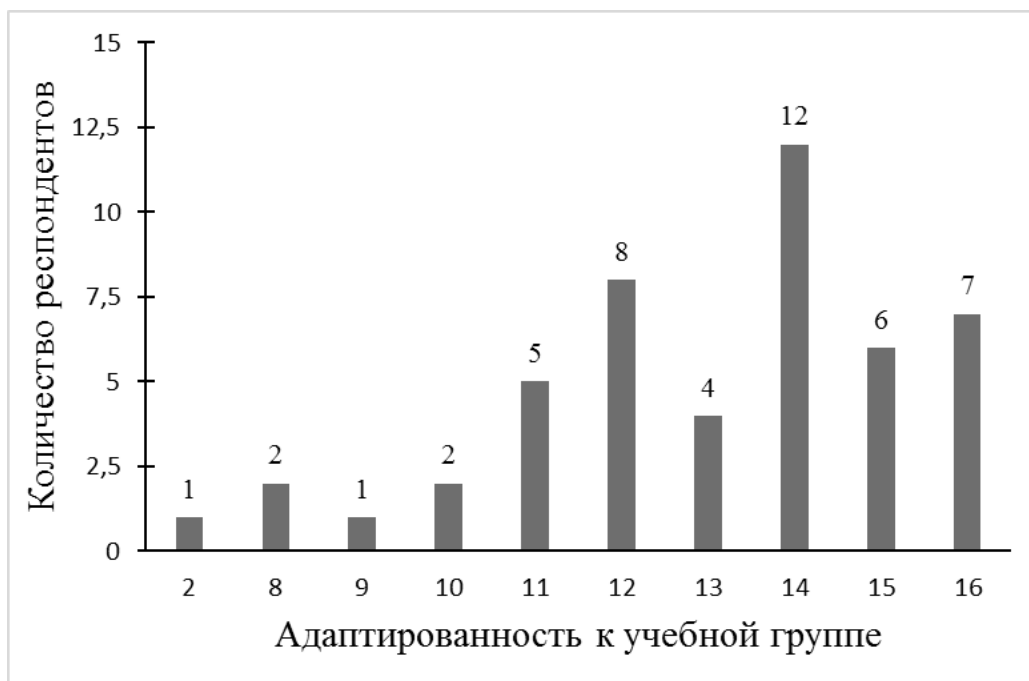


Рис. 1 - «Адаптированность к учебной группе»

По рисунку 1 можно сделать вывод, что у 92% опрошенных студентов высокий показатель по шкале адаптированности к учебной группе. Высокий показатель означает, что первокурсники ощущают себя комфортно в учебной группе, способны с легкостью найти общий язык с одногруппниками. В случае необходимости, студентам с высоким показателем не составит труда обратиться к однокурсникам за помощью, проявлять активность и брать инициативу. Сокурсники принимают и поддерживают мнение и интересы таких студентов.

Также по рис.1 мы видим, что лишь у 8% испытуемых наблюдается низкий уровень адаптированности к учебной группе. Это свидетельствует о том, что студенты сталкиваются с трудностями во взаимодействии с однокурсниками. Им непросто найти общий язык с группой, что затрудняет коммуникацию и взаимодействие. Первокурсник испытывает чувство изолированности от коллектива, проявляя сдержанность. Он не разделяет общепринятые нормы и правила, что вызывает непонимание со стороны сокурсников. В результате он не получает поддержки и принятия своих взглядов, что ещё больше усугубляет его чувство одиночества и изоляции.

На рисунке 2 представлены результаты методики «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крыловой, а именно результаты по шкале «адаптированность к учебной деятельности». У 94% студентов выявлен высокий уровень адаптированности к учебной деятельности и 6 % студентов низкий уровень адаптированности к учебной деятельности.

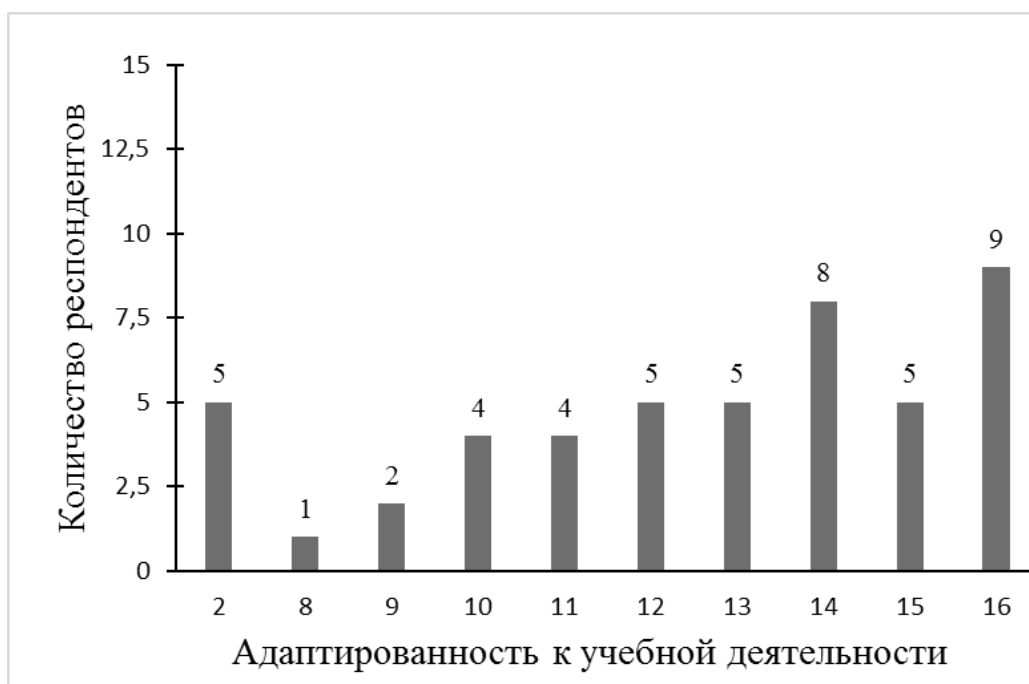


Рис. 2 – «Адаптированность к учебной деятельности»

На рисунке 2 можно увидеть результаты по шкале адаптированности к учебной деятельности. У 94% студентов наблюдается высокий показатель, что характеризуется отсутствием трудностей в освоении учебных дисциплин, успешным выполнением заданий в установленный срок. Первокурсник может при необходимости обратиться к преподавателю за помощью, делиться мыслями и способен продемонстрировать свою индивидуальность на занятиях. По результатам исследования у 6% испытуемых выявлен низкий показатель по шкале адаптированности к учебной деятельности. Это указывает на то, что студент испытывает трудности при освоении учебных предметов и выполнении заданий. Первокурсник сталкивается со сложностями при выступлении на занятиях и выражении своих мыслей. Студент не способен проявить свою индивидуальность во время учебного

процесса, поэтому по многим предметам ему требуется дополнительные консультации.

Для определения эмоционального интеллекта, студентам была предложена методика Н. Холла, состоящая из 30 вопросов и 5 шкал: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия и управление эмоциями других.

Результаты по методике «Определение эмоционального интеллекта Холла», а именно по шкале «эмоциональная осведомленность» (рис.3) получились следующие: высокий уровень выявлен у 35% испытуемых, средний уровень у 40% и у 35 % низкий уровень.

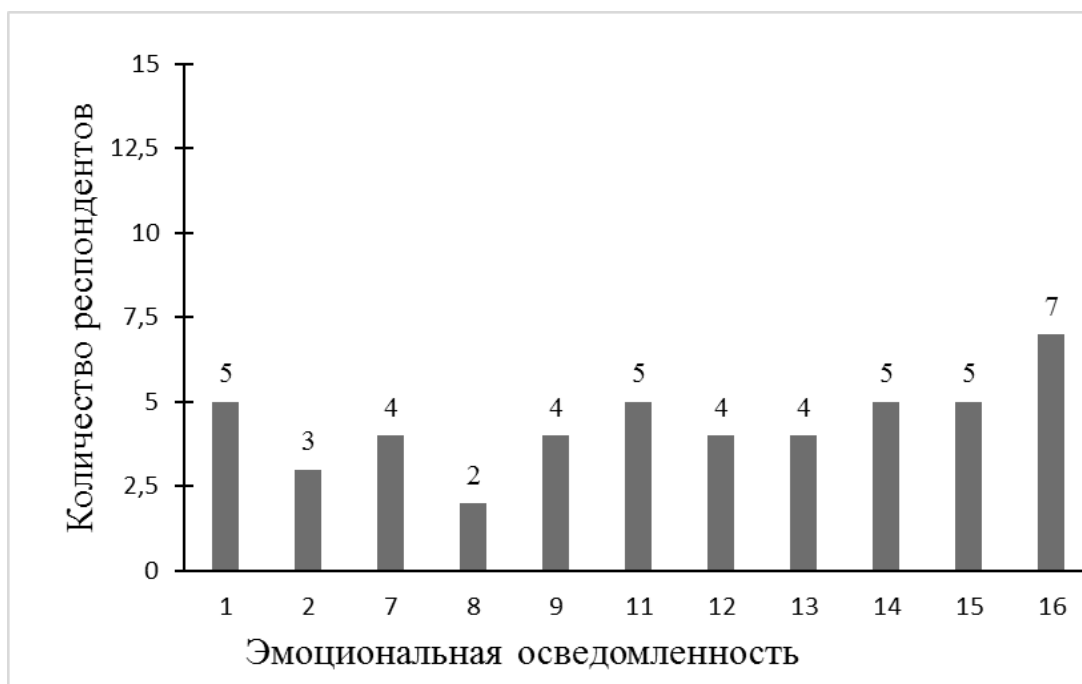


Рис. 3 - «Эмоциональная осведомленность»

По шкале «эмоциональная осведомленность» (рис.3) высоким уровнем обладают 35% первокурсников. Студентам с высоким показателем по этой шкале в большей степени, чем другие, способны понять свое состояние, сильные стороны, также они обладают умением выявлять негативные эмоции, устанавливать их причину.

Средний уровень эмоциональной осведомленности преобладает у 40% студентов, что свидетельствует об умении обращать внимание на свои

эмоции для сохранения внутреннего баланса. Низкий показатель был выявлен у 25% первокурсников. Это характеризуется тем, что студенты сталкиваются с трудностями в определении своих чувств и эмоций.

По шкале «управление своими эмоциями» (рис.4) у 19% студентов наблюдается высокий уровень, у 21 % средний уровень и у 60% низкий уровень.

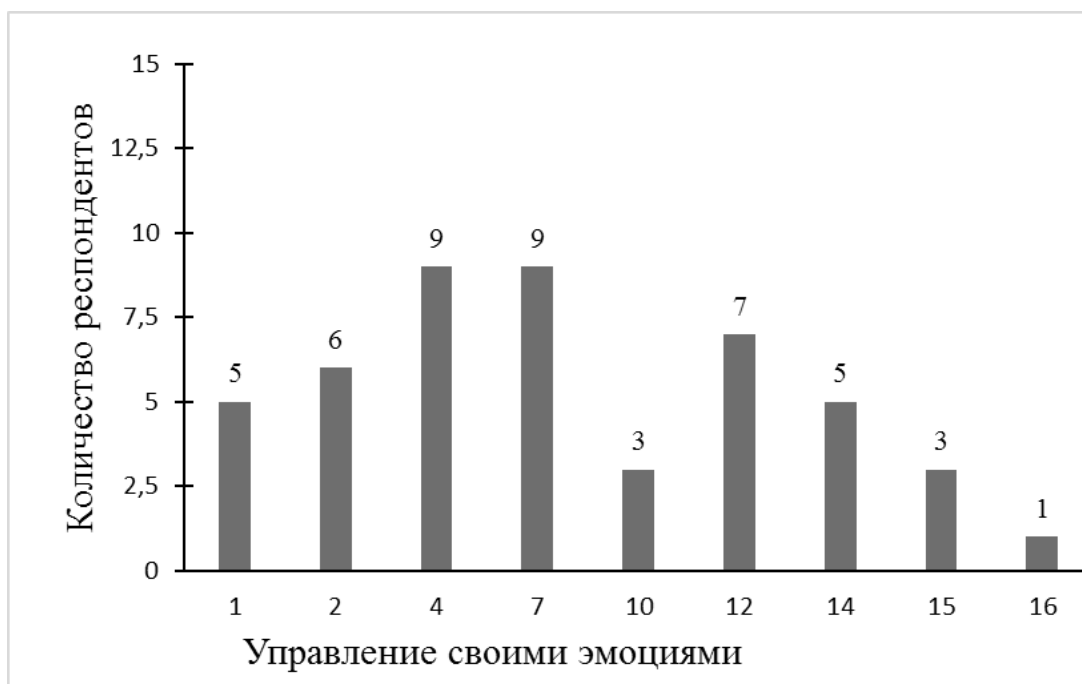


Рис. 4 – «Управление своими эмоциями»

По шкале «управление своими эмоциями» (рис.4) у 19% студентов наблюдается высокий уровень, который выражается в умении быстро восстанавливаться после эмоциональных переживаний, способности контролировать свои эмоции. Средней показатель выявлен у 21% первокурсников. Такие студенты быстро справляются с импульсивными эмоциями, но при этом они могут столкнуться с проблемой контроля над своим поведением. У 60% студентов установлен низкий показатель. Такой уровень указывает на неспособности первокурсников контролировать силу испытываемых эмоций.

Рассмотрим результаты, получившиеся по шкале «самотивация» (рис. 5). У 25% испытуемых выявлен высокий уровень, у 35% средний и у 40% студентов низкий уровень самотивации.

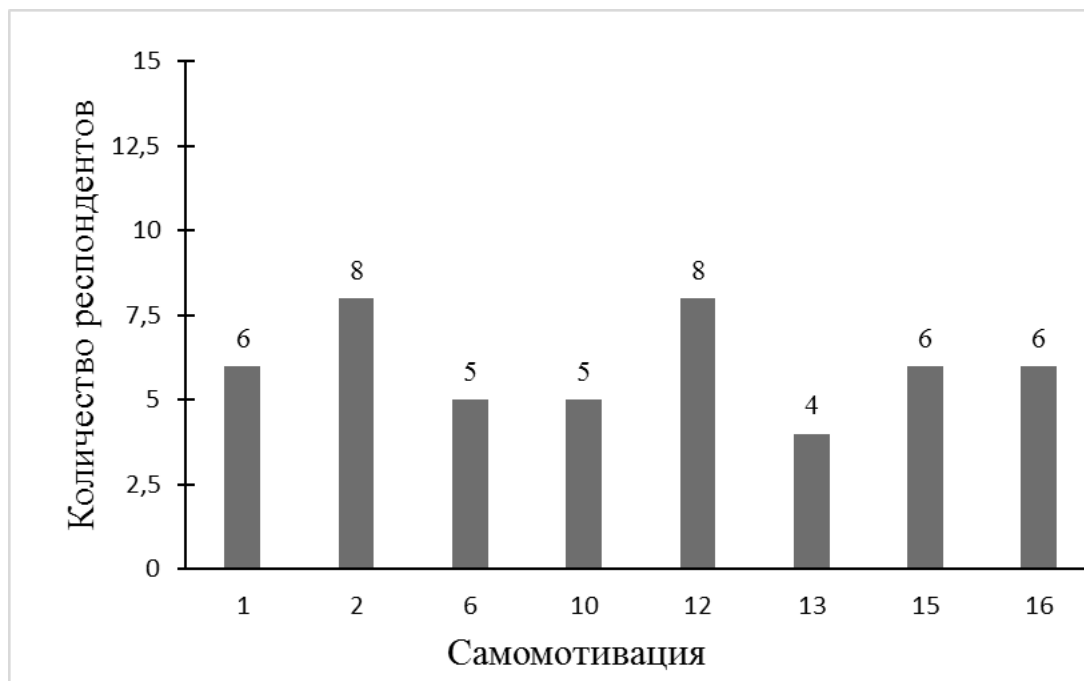


Рис. 5 – «Самотивация»

По шкале «самотивация» (рис.5) высокий показатель выявлен у 25% испытуемых. Студенты способны пробуждать желание как у себя, так и у окружающих, для достижения поставленных целей. У 35% опрошенных наблюдается средний уровень самотивации. Такие студенты стремятся к достижению своих целей, но они восприимчивы к концентрации мыслей о своих неудачах. Низкий показатель установлен у 40% студентом. Это характеризуется тем, что сильные эмоции могут преобладать над разумом и стать преградой для реализации потенциала человека.

Перейдём к результатам по шкале «эмпатия» (рис.6). Результаты получились следующие: у 27% студентов обнаружен высокий уровень, у 48% средний уровень, у 25% испытуемых низкий уровень эмпатии.

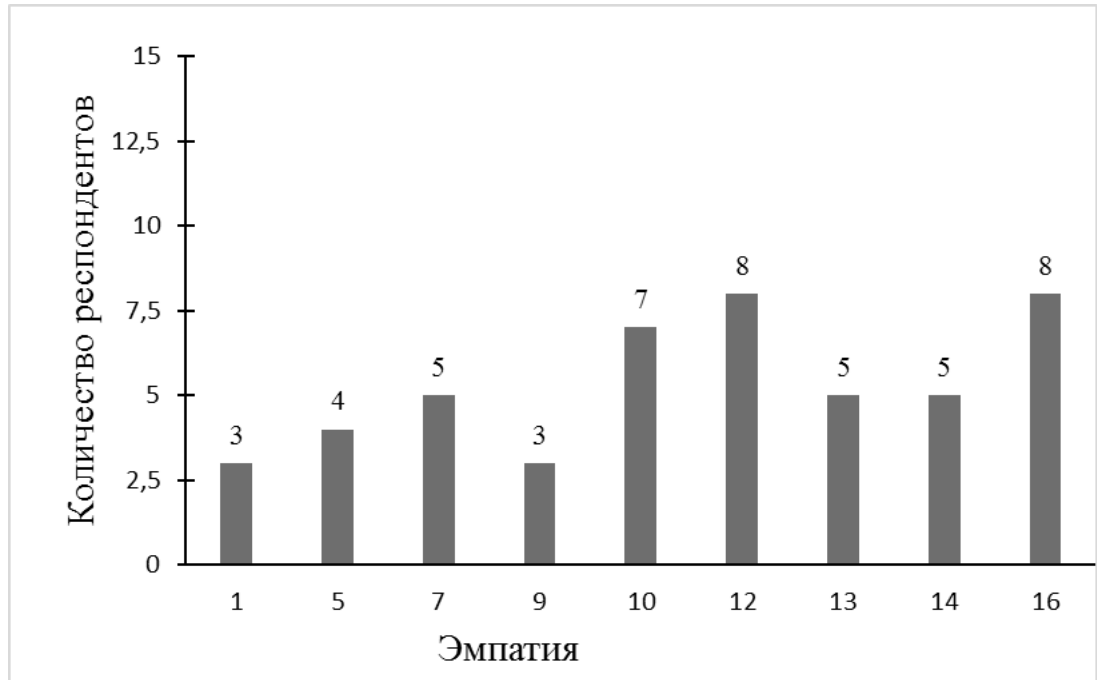


Рис. 6 – «Эмпатия»

По шкале «эмпатия» (рис.6) у 27% студентов высокий показатель. Первокурсники обладают способностью с легкостью распознать эмоции окружающих, уметь сопереживать и быть готовым оказать поддержку. Средний показатель установлен у 48% опрошенных. Студенты могут понять эмоции и потребности других людей, но они сталкиваются с трудностями интерпретации чувств человека. У 25% первокурсников низкий показатель по шкале эмпатия. Студенты испытывают сложности в понимании и разделении эмоций окружающих. Они отличаются отстраненностью и в основном сфокусированы на своих интересах.

Обратимся к завершающей шкале данной методики. По шкале «управление эмоциями других» (рис.7) 30% испытуемых имеют высокий уровень, 35% средний уровень и 35% студентов обладают низким уровнем управления эмоциями других.

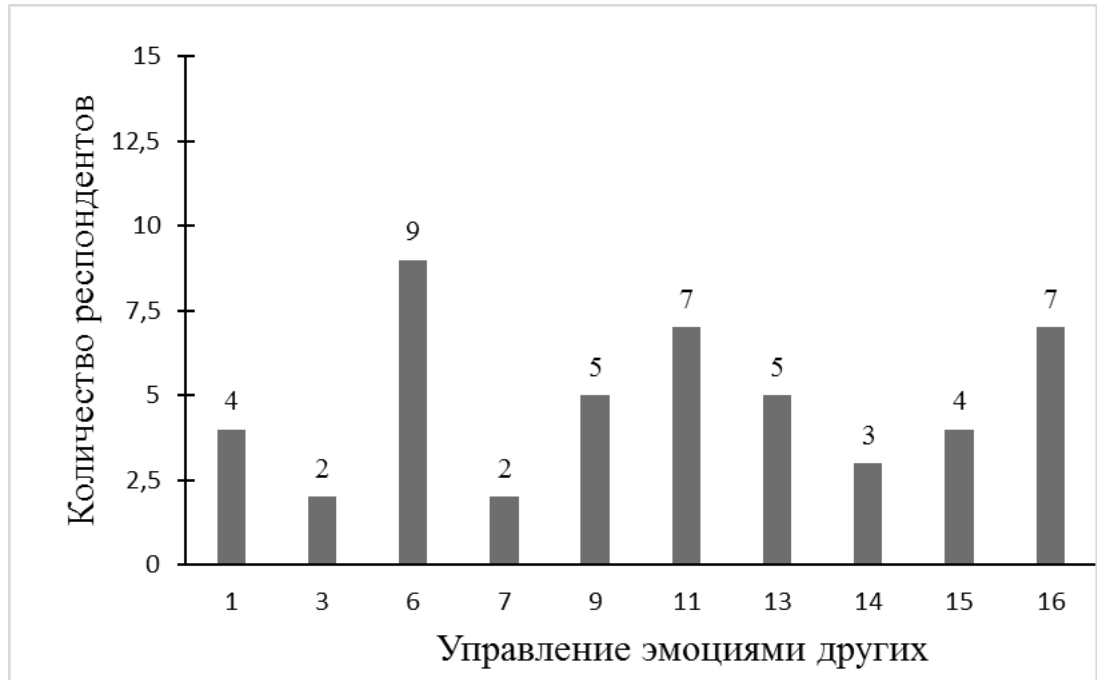


Рис. 7 – «Управление эмоциями других»

По шкале «управление эмоциями других» (рис.7) высоким уровнем обладают 30% опрошенных, что свидетельствует о наличии способности оказывать влияние на эмоции окружающих. У 35% первокурсников наблюдается средний показатель, который характеризуется умением воздействовать на других людей, отставить свою позицию и донести ее до окружающих. Низкий показатель выявлен у 35% испытуемых. Студенты неспособны влиять на эмоциональное состояние других, успокоить или, наоборот, вдохновить человека.

После проведения эмпирической части исследования можно сделать выводы, что по результатам методики «Адаптированность студентов в вузе» процесс успешной адаптации по двум показателям, таким как адаптированность к учебной группе и к учебной деятельности, составляет приблизительно 93% опрошенных. Анализируя результаты методики определения эмоционального интеллекта Холла, можно сделать вывод, что высокий и средний интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака среди первокурсников составляет примерно 60% от числа всех испытуемых. Соответственно, подводя итоги по Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

результатам двух методик, можно сделать заключение о том, что высоко развитый эмоциональный интеллект способствует быстрой и успешной интеграции первокурсников в новую учебную среду. Студенты с развитым эмоциональным интеллектом владеют высокими социальными навыками, что помогает в установлении новых связей с однокурсниками и преподавателями.

Библиографический список:

1. Авилова, И. А. Проблематика стресса и адаптации студентов при обучении в вузе / И. А. Авилова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2023. - Т. 12, № 2(43). - С. 125-128.

2. Алтынова Н.В., Панихина А.В., Анисимов Н.И., Шуканов А.А. Физиологический статус студентов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе // В мире научных открытий. - 2009. - № 3-2. - С. 99-103.

3. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. - М.: Директ-Медиа, 2008. - 134 с.

4. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 363 с.

5. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. - Новополюк : ПГУ, 2011. - 388 с.

6. Баданина Л.П. Анализ современных подходов к организации психолого-педагогического сопровождения студентов на этапе адаптации к вузу // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2009. - № 83. - С. 99-108.

7. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Даниэл Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ Москва: Хранитель, 2012. - 478 с.

8. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.

9. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2011. - С. 242-244.
10. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте /Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. -С. 29-36.
11. Майер Дж., Саловой П., Карузо Д. Эмоциональный интеллект. - М.: Институт психологии РАН, 2010. - 146 с.
12. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2008. - С. 19
13. Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – С. 6
14. 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.
15. Якиманская И.С., Карымова О.С., Трифонова Е.А., Ульчева Т.А. Психология и педагогика / учебное пособие. - Оренбург: Издательство Руссервис, 2008. - 567 с.

Оригинальность 81%