

**МРНТИ: 15.21.41**

10.51889/2959-5967.2023.75.2.029

Ихсанова Д.Т.<sup>1</sup>, Усенова М.Б.<sup>2</sup>, Джаамбаева Б.А.<sup>3</sup>, Ли А.В.

<sup>1</sup> Университет международного бизнеса им. К.Сагадиева,

<sup>2</sup> КазНАИ им Т.Жургенева,

<sup>3</sup> КазНУ им. Аль-Фараби (Алматы, Казахстан)

[dilyara16@mail.ru](mailto:dilyara16@mail.ru), [ussenova.m@yandex.kz](mailto:ussenova.m@yandex.kz), [asanakunovab@mail.ru](mailto:asanakunovab@mail.ru), [alexina\\_090@mail.ru](mailto:alexina_090@mail.ru)

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВУЗОВ

### *Аннотация*

В статье представлены результаты эмпирического исследования по развитию уровня эмоционального интеллекта, основной целью которого стала демонстрация необходимости развития эмоционального интеллекта каждому студенту для эффективной учебной, трудовой деятельности. В ходе исследования проанализированы результаты тренинговых упражнений, направленных на содействие повышению уровня эмоционального интеллекта студентов. Эмпирическая часть исследования была организована на базе ВУЗов города Алматы. Всего приняло участие в тренинге 40 человек, и также было отобрано еще 40 человек для формирования контрольной группы. Полученные результаты показали эффективность тренинговой программы. Практическая значимость исследования состоит в том, что упражнения могут быть использованы в учебной программе, на семинарских занятиях и тренинговых программах.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, студенты первого курса, развитие эмоционального интеллекта, тренинг, программа обучения.

*D.T. Ikhsanova<sup>1</sup>, M.B. Ussenova<sup>2</sup>, B.A., Dzhaambaeva<sup>3</sup>, A.V. Li*

<sup>1</sup> K. Sagadiev UIB, <sup>2</sup> T. Zhurgenov KazNAA,

<sup>3</sup> Al-Farabi KazNU, Kazakhstan, Almaty

e-mail: [dilyara16@mail.ru](mailto:dilyara16@mail.ru)

## THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF THE UNIVERSITY'S 1ST YEAR STUDENTS

### *Abstract*

The article presents the results of an empirical study on the development of the level of emotional intelligence, the main purpose of which was to demonstrate the need for the development of emotional intelligence for each student for effective educational and work activities. In the course of the study, the results of training exercises aimed at promoting an increase in the level of emotional intelligence of students were analyzed. The empirical part of the study was organized on the basis of universities in the city of Almaty. A total of 40 people took part in the training, and another 40 people were also selected to form a control group. The results obtained showed the effectiveness of the training program. The practical significance of the study lies in the fact that the exercises can be used in the curriculum, seminars and training programs.

**Keywords:** emotional intelligence, first-year students, development of emotional intelligence, training, training program.

*Д.Т. Ихсанова<sup>1</sup>, М.Б. Усенова<sup>2</sup>, Б.А., Джаамбаева<sup>3</sup>, А.В. Ли*

Қ.Сағадиев атындағы ХБУ,  
²Т.Жүргенов атындағы ҚазҰОА,  
³ Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, Қазақстан, Алматы  
\*e-mail: [dilyara16@mail.ru](mailto:dilyara16@mail.ru)

## ЖОО 1 КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ ИНТЕЛЛЕКТІНІҢ ДАМУЫ

### *Аңдатпа*

Мақалада эмоционалдық интеллект деңгейін дамыту бойынша эмпирикалық зерттеудің нәтижелері берілген, оның негізгі мақсаты оқу және еңбек әрекетінің нәтижелі болуы үшін әрбір студенттің эмоционалдық интеллектін дамыту қажеттілігін көрсету болды. Зерттеу барысында оқушылардың эмоционалдық интеллектінің деңгейін арттыруға бағытталған оқу жаттығуларының нәтижелері талданды. Зерттеудің эмпирикалық бөлігі Алматы қаласындағы жоғары оқу орындарының базасында ұйымдастырылды. Тренингке барлығы 40 адам қатысты, тағы 40 адам бақылау тобын құру үшін таңдалды. Алынған нәтижелер оқыту бағдарламасының тиімділігін көрсетті. Зерттеудің практикалық маңыздылығы жаттығуларды оқу жоспарында, семинарлар мен оқу бағдарламаларында қолдануға болатынында.

**Түйін сөздер:** эмоционалды интеллект, бірінші курс студенттері, эмоционалды интеллектті дамыту, тренинг, оқыту бағдарламасы.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность данного исследования заключается в том, что поскольку в Казахстане в последнее время государство все больше и больше уделяет внимание системе образования при воспитании будущего поколения как развитого во всех аспектах своей жизнедеятельности. Таким образом, вся система высшего образования нацелена на то, чтобы студент развивался не только профессионально, но и личностно. Именно поэтому были введены дисциплины, которые должны освоить студенты в обязательном порядке. Так, во всех ВУЗах студенты 1 курса должны освоить общеобразовательную дисциплину «Психология» и на протяжении 15 недель с помощью лекционных и семинарских занятий они получают знания, формируют умения и навыки, которые помогают им при взаимодействии в социуме, а также в своей трудовой деятельности. В рамках экспериментальной работы, одним из самых важных навыков мы выделили эмоциональный интеллект, поскольку успешность именно в субъект-субъектных отношениях в большей степени обусловлена умением распознавать, понимать, правильно интерпретировать, а также управлять своими и чужими эмоциями.

Личность, в возрасте от 17 до 19 лет, то есть студенты первого курса, которую мы выбрали в качестве нашей выборки в нашем исследовании, умеют понимать некоторые эмоции, некоторые даже умеют управлять своими эмоциями. И у всех уровень эмоционального интеллекта, соответственно, разный. Пройдя специализированные тренинги по эмоциональному интеллекту, они могут значительно быстрее повысить свой уровень эмоционального интеллекта. Выявить те эмоции, которые чаще всего проявляются на лице, какие эмоции они могут считывать в доли секунды, а какие не воспринимают. Научатся правильно управлять своими эмоциями, регулировать свое эмоциональное состояние.

На сегодняшний день одним из основных определений эмоционального интеллекта, автором которого является Д.Гоулман и которым мы в дальнейшем будем пользоваться, является следующей: «Эмоциональный интеллект - это способность человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих людей с целью дальнейшего использования полученной информации для реализации собственных целей[1]».

Согласно Д.В. Люсину, эмоциональный интеллект формируется под влиянием как биологических, так и социальных факторов [2]. Было отмечено, что высокий уровень эмоционального интеллекта особо важен там, где люди заняты именно в социальной сфере, то есть в сферах, где присутствуют субъект-субъектные отношения. Поскольку без понимания и регулирования эмоционального состояния как своего, так и других невозможно построить эффективную коммуникацию [3]. Тем не менее, развивать эмоциональный интеллект нужно каждому человеку вне

зависимости от сферы деятельности. Так как этот навык поможет человеку правильно принимать решения и уменьшать влияние негативных факторов [4].

Многочисленные исследования показали успешность внедрения в программу обучения эмоционального интеллекта. Было замечено, что высокие показатели эмоционального интеллекта у обучающихся положительно влияют на отношение как к себе, так и к другим людям, появляется больше уверенности, снижается деструктивное поведение, улучшается социально-психологический климат в группе [5,6]. Более того, повышение уровня эмоционального интеллекта снижает уровень тревожности [7] и способствует улучшению психологического благополучия [8-10].

Другие исследования показали связь между уровнем эмоционального интеллекта с уровнем адаптированности к ВУЗу. Одним из таких исследований, которые показали для нас достаточно информативными и интересными, это эмпирическое исследование в котором приняло участие 63 студента технического университета. Было выявлено, что студентам с низким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта и межличностного эмоционального интеллекта свойственен низкий уровень адаптированности к требованиям академической и социальной среды ВУЗа. Помимо данного исследования, есть ряд других исследователей, такие как Е. Белоносова [11], Д.Д. Шандроленко [12], Е.Г. Спаустинайтис [13] которые также показали взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и адаптацией студентов. Также было доказано, что в стрессовых ситуациях во время обучения, студентам может помочь именно эмоциональный интеллект. ЭИ помогает определить свои ожидания и регулировать негативные эмоции, таким образом правильно реагировать на требования ВУЗа [14].

Таким образом, основной целью данного исследования является формирование более высокого уровня эмоционального интеллекта у студентов первого курса с помощью тренинговых занятий. Развитие данного навыка позволит им быть более успешными как в учебной, так и в трудовой деятельности.

### **МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Все исследование проводилось в три этапа. Первый этап включал в себя первичную диагностику, в ходе которой мы замерили уровень эмоционального интеллекта студентов, далее - ЭИ.

Для того, чтобы определить уровень ЭИ, мы использовали опросник эмоционального интеллекта «ЭМИН», автором которого является Д.В. Люсин [15]. Среди всех шкал мы выделили 4 основные шкалы, которые будем использовать при обработке сырых данных: шкала МЭИ (Межличностный эмоциональный интеллект), шкала ВЭИ (Внутриличностный эмоциональный интеллект), шкала ПЭ (Понимание эмоций), шкала УЭ (Управление эмоциями).

Так, мы выявили тех студентов, у которых был низкий или ниже среднего уровень ЭИ. Предложили им участвовать в тренинге по повышению уровня ЭИ. Всего было отобрано 40 человек (N=40) в экспериментальную группу (ЭГ). Всю группу мы разбили на 2 подгруппы для более продуктивного ведения тренинговых занятий, но подсчет результатов ввелся общий. Лиц женского пола всего было 22 человек и лиц мужского пола было 18 человек. Большую часть составляли студенты в возрасте 18 лет (N=28, M=18,0). Контрольная группа (КГ) состояла также из 40 человек, в ней мы замеры провели до и после тренинга, но отличие состояло в том, что данная группа не участвовала в тренинге.

Второй этап включал в себя проведение самого тренинга. В течении 2 месяцев еженедельно в количестве 3 часов проводился тренинг в 2 группах по 20 человек в каждой группе. Вся программа была направлена на развитие основных компонентов эмоционального интеллекта: внутриличностный и межличностный. И была построена по следующей структуре. В самом начале тренинга давалась информация в течении 15 минут, в ходе которой участники узнавали основную тему и какой именно компонент будет прорабатываться в течении 3 часов. Далее предлагаются ряд упражнений для закрепления теоретического материала, отработка происходит как в групповом формате, так и в индивидуальном. После каждого упражнения подводятся итоги и дается обратная связь от участников.

Третий этап включал в себя вторичную диагностику с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д.В. Люсина и статистическая обработка результатов в программе SPSS. Для

проверки гипотезы и достижения цели использовался Т-критерий Вилкоксона. Все результаты данного исследования приведены ниже.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В самом начале мы предложили все студентам первого курса пройти онлайн-тестирование на определение уровня своего эмоционального интеллекта. Далее, те у кого был средний уровень и ниже, мы предложили пройти серию тренингов на повышение уровня эмоционального интеллекта. Таким образом мы получили следующие результаты, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты первичной диагностики экспериментальной группы

Показатель ЭИ	Средний	Низкий	Очень низкий	Среднее значение
МЭИ (Межличностный эмоциональный интеллект)	7,5%	25%	67,5%	27,7
ВЭИ (Внутриличностный эмоциональный интеллект)	20%	15%	65%	30,1
ПЭ (Понимание эмоций)	0%	10%	90%	22,8
УЭ (Управление эмоциями)	0%	15%	85%	23,0

Согласно таблице 1, большая часть экспериментальной группы имеет низкие показатели по всем 4 показателям уровня ЭИ, по шкале МЭИ отмечено, что 67,5% имеют очень низкие показатели, 25% имеют низкие показатели, 7,5% имеют средние показатели. Шкала МЭИ оценивает то насколько человек способен распознать и регулировать эмоции других людей в целом. По шкале ВЭИ 65% студентов 1 курса имеют очень низкие показатели, 15% имеют низкие показатели, 20% имеют средние показатели. Шкала ВЭИ показывает то, насколько человек способен распознать и регулировать свои собственные эмоции. По шкале ПЭ 90% имеют очень низкие показатели и 10% низкие показатели. Шкала ПЭ показывает способность понимать свои и чужие эмоции. По шкале УЭ 85% студентов имеют очень низкие показатели и 15% имеют низкие показатели. Шкала УЭ показывает способность управлять своими и чужими эмоциями. Также согласно таблице 1, мы видим средние значения по каждой шкале. По шкале МЭИ  $M=27,7$ , по шкале ВЭИ  $M=30,1$ , по шкале ПЭ  $M=22,8$ , по шкале УЭ  $M=23,0$ .

Далее мы сравнили контрольную и экспериментальную группу с помощью критерия Манна-Уитни и выявили, что разница между этими двумя группами является несущественной.

После проведения тренинга мы провели вторичную диагностику с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭМИН» Д.В. Люсина. И составили гипотезу о том, что тренинговые занятия помогут увеличить уровень эмоционального интеллекта у студентов первого курса. И для того, чтобы подтвердить или опровергнуть данную гипотезу мы использовали Т-критерий Вилкоксона. Получили следующие результаты, которые отражены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты статистического расчета по опроснику «ЭМИН» студентов после тренинга

Показатель	Положительный ранги	Совпадающие наблюдения	Асимптотическая значимость
МЭИ (Межличностный эмоциональный интеллект)	27 (67,5%)	13 (32,5%)	,000
ВЭИ (Внутриличностный эмоциональный интеллект)	25 (62,5%)	12 (30%)	,000
ПЭ (Понимание эмоций)	29 (72,5%)	11 (27,5%)	,000
УЭ (Управление эмоциями)	27 (67,5%)	12 (30%)	,000

Согласно таблице 2, мы видим, что нами было получено математическое подтверждение эффективности использования тренинга по развитию эмоционального интеллекта у студентов первого курса.

По шкале МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект) у 67,5% увеличились показатели. Таким образом, студенты стали лучше понимать эмоции других людей. А это значит, что они научились распознавать эмоции других людей, интерпретировать и регулировать их. По шкале ВЭИ у 62,5% студентов повысились показатели уровня эмоционального интеллекта. Таким образом студенты научились понимать и управлять своими эмоциями лучше, чем до тренинговых занятий.

Далее, сравнив контрольную и экспериментальные группы, мы пришли к выводу о том, что и хотя в обеих группах произошли изменения, однако только в экспериментальной группе данные изменения произошли более заметно. По шкале МЭИ  $T_{кр}=4,54$ , по шкале ВЭИ  $T_{кр}=3,62$ , по шкале ПЭ  $T_{кр}=4,72$ , по шкале УЭ  $T_{кр}=4,58$ , на уровне значимости  $p \leq 0,01$ . Одним из главных наших наблюдений заключается в том, что несмотря на то, развиваем мы эмоциональный интеллект или нет, он развивается при взаимодействии с другими людьми. То есть, показывая свои эмоции, видя эмоции других людей, со временем мы начинаем понимать их, интерпретировать и реагировать как на положительные эмоции, так и на отрицательные. Другой вопрос, с какой скоростью растёт уровень эмоционального интеллекта, и поскольку психологическое развитие и социально-психологическая обстановка разная и индивидуальная у каждого, таким образом, спектр эмоций, которые видит человек, отражает, управляет или подавляет у каждого она индивидуальна.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Современная молодежь сегодня характеризуется тем, что постоянно желает совершенствоваться не только свои профессиональные навыки, но и «мягкие» навыки, которые позволят им быть более успешными в любой сфере деятельности. Таким образом, их развитие в стенах университета благоприятно отразится и на имидже университета в целом. Одним из самых важнейших навыков, который стоит развивать, мы выделили эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект как навык, который необходим каждому студенту в процессе обучения, а в дальнейшем и в профессиональной, личностной сфере, необходимо развивать каждому. И чем раньше это осознает каждая личность, тем эффективнее будут выстраиваться ее отношения с другими людьми. Данное исследование было направлено на развитие уровня эмоционального интеллекта у студентов первого курса. И с помощью математической обработки мы показали эффективность данной программы. Таким образом данная программа будет полезна всем преподавателям, психологам, которые интересуются данной тематикой. И в дальнейшем применить данные упражнения в рамках своей дисциплины, семинаров, тренингов.

Перспективным направлением исследовательской работы, считаем изучения уровня эмоционального интеллекта среди студентов как бакалавриата, так и магистратуры и формирование данного навыка не только молодого поколения, но и более старшего поколения. И также организация клуба по развитию эмоционального интеллекта в каждом университете.

### **Список использованной литературы.**

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / пер. с англ. А. П. Исаевой. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. – 478.
2. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к изменениям / под. ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 176 с.
3. Larina AT (2016) Emotional intelligence. *Psychol Sci* 3:275–278.
4. Mérida-López S, Extremera N (2017) Emotional intelligence and teacher burnout: a systematic review. *Int J Educ Res* 85:121–130.
5. MacCann, C.; Jiang, Y.; Brown, L.E.R.; Double, K.S.; Bucich, M.; Minbashian, A. Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychol. Bull.* 2020, 146, 150–186.
6. Lübke, L.; Piquart, M.; Schwinger, M. The Role of Flexibility in the Realization of Inclusive Education. *Sustainability* 2021, 13, 4452.
7. Keefer, K.V.; Parker, J.D.A.; Saklofske, D.H. *Emotional Intelligence in Education. Integrating Research with Practice*; Springer International: Cham, Switzerland, 2018.

8. Chis, A.; Rusu, A.S. *School-Based Interventions for Developing Emotional Abilities in Adolescents: A Systematic Review*. In *Education, Reflection, Development, Proceedings of the ERD 2018 Education Reflection Development, Cluj-Napoca, Romania, 6–8 July 2018*.

9. Sande, M.C.; Fekkes, M.; Kocken, P.L.; Diekstra, R.F.; Reis, R.; Gravesteyn, C. *Do universal social and emotional learning programs for secondary school students enhance the competencies they address? A systematic review*. *Psychol. Sch.* 2019, 56, 1545–1567.

10. Patafio, B.; Miller, P.; Baldwin, R.; Taylor, N.; Hyder, S. *A systematic mapping review of interventions to improve adolescent mental health literacy, attitudes and behaviours*. *Early Interv. Psychiatry* 2021, 15, 1470–1501.

11. Белоносова, Е. Развитие эмоционального интеллекта как условие адаптации студентов к обучению в вузе [Электронный ресурс] / Е. Белоносова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. № 26–1, 2016. – С. 101–106.

12. Спаустинайтис, Е.Г., Социально-психологическая адаптация студентов и развитие эмоционального интеллекта [Электронный ресурс] / Е.Г. Спаустинайтис // Высшая школа: проблемы и перспективы: 12-я Междунар. науч.-метод. конф., Минск, 22–23 окт. 2015 г. В 2 ч. Ч. 2. – Минск, 2015. – С. 85–89.

13. Кутейников, А.Н., Шандлоренко, Д.Д. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу [Электронный ресурс] / А.Н. Кутейников, Д.Д. Шандлоренко // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2–22. – С. 5019–5024.

14. Mérida-López S, Extremera N (2017) *Emotional intelligence and teacher burnout: a systematic review*. *Int J Educ Res* 85:121–130.

15. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.

## References

1. Goulman D. *Emotsionalnyi intellekt / per. s angl. A. P. Isaevoi*. – М.: АСТ; Владимир: VKT, 2009. – 478.

2. *Sotsialnyi i emotsionalnyi intellekt: ot protsessov k izmeneniyam / pod. red. D. V. Lyusina, D.V. Uşakova*. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – 176 с.

3. Larina AT (2016) *Emotional intelligence*. *Psychol Sci* 3:275–278

4. Mérida-López S, Extremera N (2017) *Emotional intelligence and teacher burnout: a systematic review*. *Int J Educ Res* 85:121–130.

5. MacCann, C.; Jiang, Y.; Brown, L.E.R.; Double, K.S.; Bucich, M.; Minbashian, A. *Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis*. *Psychol. Bull.* 2020, 146, 150–186.

6. Lübke, L.; Pinguart, M.; Schwinger, M. *The Role of Flexibility in the Realization of Inclusive Education*. *Sustainability* 2021, 13, 4452.

7. Keefer, K.V.; Parker, J.D.A.; Saklofske, D.H. *Emotional Intelligence in Education. Integrating Research with Practice*; Springer International: Cham, Switzerland, 2018.

8. Chis, A.; Rusu, A.S. *School-Based Interventions for Developing Emotional Abilities in Adolescents: A Systematic Review*. In *Education, Reflection, Development, Proceedings of the ERD 2018 Education Reflection Development, Cluj-Napoca, Romania, 6–8 July 2018*;

9. Sande, M.C.; Fekkes, M.; Kocken, P.L.; Diekstra, R.F.; Reis, R.; Gravesteyn, C. *Do universal social and emotional learning programs for secondary school students enhance the competencies they address? A systematic review*. *Psychol. Sch.* 2019, 56, 1545–1567.

10. Patafio, B.; Miller, P.; Baldwin, R.; Taylor, N.; Hyder, S. *A systematic mapping review of interventions to improve adolescent mental health literacy, attitudes and behaviours*. *Early Interv. Psychiatry* 2021, 15, 1470–1501.

11. Белоносова, Е. Развитие эмоционального интеллекта как условие адаптации студентов к обучению в вузе [Электронный ресурс] / Е. Белоносова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. № 26–1, 2016. – С. 101–106

12. Spaustinaitis, E.G., *Sotsialno-psihologicheskaya adaptatsiya studentov i razvitie emotsionalnogo intellekta [Elektronnyi resurs] / E.G. Spaustinaitis // Vysshaya shkola: problemy i perspektivy: 12-ya Mejdunar. nauch.-metod. konf., Minsk, 22–23 okt. 2015 g. V 2 ch. Ch. 2. – Minsk, 2015. – S. 85–89.*

13. Kuteinikov, A.N., Şandlorenko, D.D. *Emotsionalnyi intellekt kak faktor adaptatsii k uchebnomu protsessu [Elektronnyi resurs] / A.N. Kuteinikov, D.D. Şandlorenko // Fundamentalnye issledovaniya. – 2015. – № 2–22. – S. 5019–5024;*

14. Mérida-López S, Extremera N (2017) *Emotional intelligence and teacher burnout: a systematic review. Int J Educ Res 85:121–130.*

15. Lyusin D.V. *Novaya metodika dlya izmereniya emotsionalnogo intellekta: oprosnik EmIn // Psihologicheskaya diagnostika. 2006. № 4. S. 3 – 22.*