

- в свободное от учебы время 49% студентов занимаются физкультурой 1–2 раза в неделю, 3–4 раза в неделю занимаются 24% студентов, не занимаются вообще 27% студентов. Анализируя данные нашего исследования, мы выяснили, что 17% предпочитает проводить свой досуг в тренажерном зале, 15% занимаются различными видами легкой атлетики, 33% – плаванием, 35% – другими видами спорта.

Заключение. Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов серьезно относятся к своему здоровью, понимают важность занятий физической культурой. Большинство учащихся всесторонне используют имеющиеся в вузе возможности занятий физической культурой и спортом. Они выполняют установленные требования по спортивной подготовке, принимают участие в соревнованиях различного масштаба, сохраняют интерес к спорту при обучении и на старших курсах. Студенты неизменно предпочитают организованные, а не самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Можно констатировать, что занятия физической культурой и спортом занимают достаточно важное место в системе жизненных ценностей студенческой молодежи и представляют как самостоятельную ценность (ощущение радости и красоты движений, удовлетворенность от достигнутых результатов и т.д.), так и средство формирования и развития важнейших личностных качеств (физических, волевых, интеллектуальных).

Осознание факта, что современная система физического воспитания в вузе, в основе которого лежит принудительная подготовка под обязательные и единые для всех требования и нормативы, находится в противоречии с интересами студентов, дает основание надеяться, что студенты станут содействовать её перестройке на личностно-ориентированной основе.

Список использованной литературы:

1. Блоцкая, Ю.В. Изучение отношения к занятиям физической культурой и спортом у студентов непрофильных специальностей (на примере филологического факультета) в УО МГПУ им. П.П. Шамякина / Ю.В. Блоцкая, Р.М. Роговик, А.Н. Мурашко // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: V Международная научно-практическая конференция. – Мозырь: МГПУ им. И.П. Шамякина, 2014. – С. 60–61.

2. Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С 143–146.

3. Соковня-Семенова, И.И. Основы здорового образа жизни / И.И. Соковня-Семенова. – Москва: Сфера, 2003. – 41 с.

Король Н.А. (Научный руководитель – Данилова Ж.Л.,
старший преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Введение. Актуальность выбранной темы объясняется тем, что эмоциональный интеллект как предмет социально-психологического исследования является отчасти новым и малоизученным феноменом.

Проведенный анализ литературы по исследуемой проблеме подтверждает существование разных подходов для понимания смысла и структуры эмоцио-

нального интеллекта (Дж. Майер, П. Сэловей, Д.Р. Карузо, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова). Однако изучение эмоционального интеллекта объясняется давним интересом психологов и философов к проблеме соотношения эмоциональной и познавательной сфер психики. Различение этих сфер продуктивно для науки, но в человеческой жизни они не делимы. В любой момент жизнедеятельности субъекта работают как когнитивные, так и эмоциональные процессы [1].

В связи с увеличением числа стрессовых ситуаций и невротических реакций на них человека, в обществе возрастает потребность в психологической помощи. Психолог часто сталкивается с ситуациями, которые требуют нестандартного подхода в решении определенной проблемы у клиента. Психолог в своей деятельности должен уметь распознавать эмоциональные состояния других людей, а также держать под контролем и распознавать собственные переживания. Этим способностям в психологии дали название «эмоциональный интеллект» [2].

На современном этапе развития психологического знания важна проблема компетентности в понимании и выражении эмоций, так как в обществе является популярным культ рационального отношения к жизни, который предоставляется нам в виде лишённого эмоций супермена. Но В.К. Вилюнас важную роль отдает социальному смыслу эмоций и отмечает, что общество, которое заботится об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует и тем как он думает [3].

Таким образом, целью исследования является изучение эмоционального интеллекта у студентов 1 курса.

Материал и методы. Теоретический анализ научной литературы, психодиагностический метод (методика исследования эмоционального интеллекта Н. Холла); методы качественного и количественного анализа результатов исследования. Базой для проведения исследования явился ВГУ имени П.М. Машерова. Выборку исследования составили студенты 1 курса в количестве 25 человек.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведения исследования по выявлению способностей понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений, в соответствии с представленными выше показателями были выявлены уровни развития эмоционального интеллекта 25 испытуемых. Результаты представлены на рисунке 1:

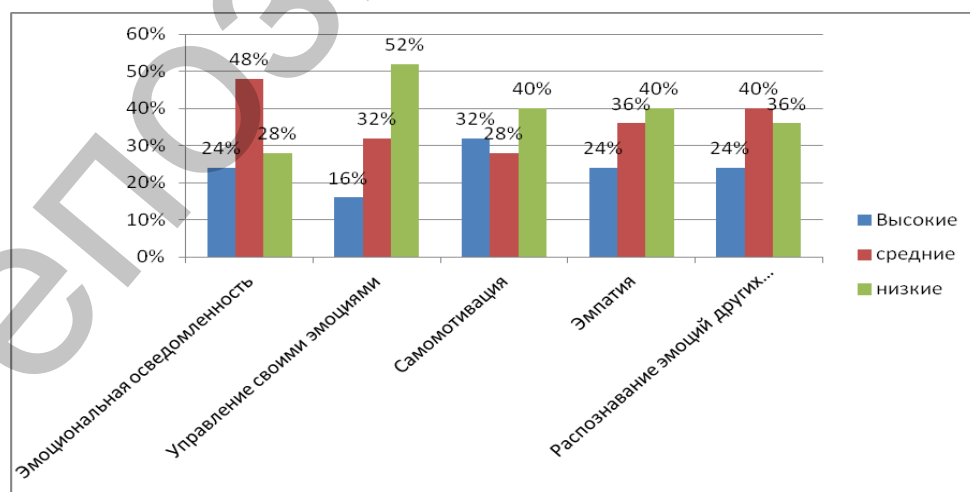


Рисунок 1 – Уровни развития эмоционального интеллекта у студентов 1 курса

В ходе исследования были получены следующие результаты:

- 1) 24% опрошенных студентов по шкале «Эмоциональная осведомленность» имеют высокие показатели, 48%-средние показатели, 28%-низкие показатели;
- 2) 16% опрошенных студентов по шкале «Управление своими эмоциями» имеют высокие показатели, 32%-средние показатели, 52% -низкие показатели;
- 3) 32% опрошенных студентов по шкале «Самомотивация» имеют высокие показатели, 28%-средние показатели, 40% – низкие показатели;
- 4) 24% опрошенных студентов по шкале «Эмпатия» имеют высокие показатели, 36%-средние показатели, 40%- низкие показатели;
- 5) 24% опрошенных студентов по школе «Распознавание эмоций других людей» имеют высокие значения, 40%-средние показатели, 36%-низкие показатели.

Заключение. Обобщив полученные результаты, можно сделать следующие выводы:

- для 32% студентов из всех эмоциональных проявлений в наибольшей степени выражено эмоциональное проявление «Самомотивация», что характеризует их способность произвольно управлять своими эмоциями;

- для 24% студентов из всех эмоциональных проявлений в наибольшей степени выражено эмоциональное проявление «Эмоциональная осведомленность», что характеризует определять и выразить то, что они чувствуют от момента к моменту и понимать связь между их чувствами и действиями, также позволяет понять, что чувствуют другие и сопереживать им;

- для 24% студентов из всех эмоциональных проявлений в наибольшей степени выражено эмоциональное проявление «Эмпатия», что характеризует их способность к пониманию эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир;

- для 24% студентов из всех эмоциональных проявлений в наибольшей степени выражено эмоциональное проявление «Распознавание эмоций других людей», что характеризует их умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей;

- для 16% студентов из всех эмоциональных проявлений в наибольшей степени выражено эмоциональное проявление «Управление своими эмоциями», что характеризует эмоциональную отходчивость, эмоциональную неригидность.

Таким образом, студенты 1 курса способны эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональную подоплеку отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

Список использованной литературы:

1. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 365 с.
2. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин, Д.В. Ушакова. – М.: Институт психологии РАН, 2004. – 352 с.
3. Психология эмоций / В.К. Вилюнаса [и др.]; под общ.ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – С. 248–250.