

Чучалина Татьяна Вячеславовна

студентка

Научный руководитель,

Дворцова Елена Валерьевна

канд. психол. наук, преподаватель

КГПИ «Кемеровский государственный университет»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ С ПОМОЩЬЮ КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития эмоционального интеллекта с помощью коммуникативного тренинга. Сделано предположение о том, что тренинг коммуникативных способностей повышает межличностный эмоциональный интеллект, осознание своих чувств и эмпатию. Проведено эмпирическое исследование эмоционального интеллекта. Авторами проанализированы результаты методик, на основе которых сделаны выводы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, коммуникативные способности, потребность в общении, коммуникативный тренинг, подростки, психология.

Подростковый возраст – период интенсивного формирования личности, когда эмоции и взаимодействия со сверстниками играют огромную роль, так как ведущей деятельностью является интимно-личностное общение. Эмоциональный интеллект способствует подросткам лучше понимать свои эмоции, чувства, а также и эмоции окружающих, что способствует улучшению межличностных отношений. В условиях растущей цифровизации и виртуальной коммуникации, развитие навыков межличностного общения становится особенно важным для формирования устойчивых социальных связей и понимание эмоций других людей. Коммуникативный тренинг становится незаменимым инструментом для формирования этих навыков. Он предполагает не только обучение основам эффективного общения, но и развитие таких способностей как

активное слушание и асертивность, что способствует созданию атмосферы доверия и взаимопонимания в отношениях среди подростков.

При описании феномена «эмоциональный интеллект» мы склоняемся к мнению И. Андреевой, что эмоциональный интеллект следует рассматривать в контексте системы социального развития личности и качества человека, которое формируется в процессе социального взаимодействия и общения. В процессе анализа литературных источников сформулировался вывод о том, что развитие эмоционального интеллекта у подростков с помощью коммуникационных тренингов является важной задачей, которая может значительно повлиять на их личностное развитие, социальные навыки и общее психическое здоровье.

Целью данной работы выступило исследование развития эмоционального интеллекта у подростков с помощью коммуникативного тренинга.

Для достижения поставленной цели нами были определены следующие задачи.

1. Провести теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта у подростков.

2. Проанализировать в научной литературе разработанность проблемы развития эмоционального интеллекта у подростков с помощью коммуникативного тренинга.

3. Описать этапы, обосновать выборку, подобрать методы и методики исследования.

4. Разработать эксперимент по исследованию развития эмоционального интеллекта у подростков с помощью коммуникативного тренинга.

5. Провести первичную диагностику эмоционального интеллекта у подростков.

6. Выявить влияние коммуникативного тренинга на развитие эмоционального интеллекта у подростков

В начале исследования было выдвинуто предположение о том, что тренинг коммуникативных способностей повышает межличностный эмоциональный интеллект, осознание своих чувств и эмпатию.

В исследовании приняли участие 30 подростков школы МБОУ ООШ №100, из них 15 подростков в экспериментальной группе и 15 в контрольной.

Для получения эмпирических данных об эмоциональном интеллекте подростков, мы применяли такие психодиагностические методики, как «Эмоциональный интеллект» (Н. Холл), «Тест эмоционального интеллекта» (Д. Люсин), «Модели эмоционального интеллекта» (М. Манойлова).

Был выявлен факт преобладания низкого и среднего уровня эмоционального интеллекта у подростков, в результате чего мы разработали эксперимент для повышения эмоционального интеллекта подростков.

В результате сравнительного анализа разницы средних значений в экспериментальной и контрольной группах были выявлены значимые отличия, что свидетельствует об эффективности влияния коммуникативного тренинга на эмоциональный интеллект подростков. После проведения тренинга у подростков в экспериментальной группе, при сравнении с контрольной группой, значимо повысились показатели по шкалам «Управление своими эмоциями» (при $p \leq 0,05$), «Самотивация» (при $p \leq 0,001$), «Эмпатия» (при $p \leq 0,01$), «Внутриличностный эмоциональный интеллект» (при $p \leq 0,05$), «Осознание своих чувств» (при $p \leq 0,01$), «Осознание чувств других» (при $p \leq 0,01$).

Гипотеза исследования о том, что тренинг коммуникативных способностей повышает межличностный эмоциональный интеллект, осознание своих чувств и эмпатию, частично подтвердилась.

Список литературы

1. Андреева И.Н. О синтетической теории эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Психология человека в современном мире. – Т 2. – М., 2009. – 120 с. EDN SJIDEN
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с. – ISBN 5-699-19699-4. EDN QXQGVH

3. Манойлова М.А. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ / М.А. Манойлова // Пед. диагностика. – 2017. – №3. – С. 95–109.

4. Никулина И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара.: Самарский университет, 2022. – 82 с. – ISBN 978-5-7883-1778-6.

5. Титова В.М. Повышение уровня эмоционального интеллекта в подростковом возрасте посредством психологического тренинга / В.М. Титова, А.А. Светлова // Молодой ученый. – 2023. – №21 (468). – С. 503–511 [Электронный ресурс]. – URL: <https://moluch.ru/archive/468/103241/> (дата обращения: 20.11.2024). EDN ANOTLH