

Развитие эмоционального интеллекта подростков средствами тренинга

Научный руководитель – Биктагирова Гульнара Фердинандовна

Шенгелая Анастасия Тарасовна

Студент (бакалавр)

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

E-mail: kisidas@mail.ru

В современном мире приоритет живого общения среди подрастающего поколения заметным образом снизился: большинство подростков все свободное время посвящают коммуникации в сети Интернет. Безусловно, подобный вид межличностного взаимодействия является прогрессивным и полезным в определенных ситуациях, однако нельзя не отметить ухудшение качества общения, искажение его эмоциональной составляющей. Чаще всего подростки выражают свои впечатления в интернете через эмодзи - графические изображения эмоций, что является очень удобным способом передать свое настроение, но, привыкая автоматически делиться эмоциями без анализа переживаемого, в реальной жизни дети сталкиваются со сложностью в понимании чувств. Развитие эмоциональной сферы в подростковом возрасте особенно актуально, так как именно в этот период происходят значительные изменения в личности ребенка. Очевидно, что необходимо развивать эмоциональный интеллект подростков, формировать умение анализировать свои эмоции, регулировать их, а также дифференцировать эмоции других людей, что необходимо для выстраивания позитивной коммуникации в обществе.

Наше исследование «Развитие эмоционального интеллекта подростков средствами тренинга» направлено на выявление содержания и опытно-экспериментальную проверку эффективности форм и методов развития эмоционального интеллекта подростков. Первоначально был проведен анализ психолого-педагогической литературы по проблеме эмоционального интеллекта. Проанализировав исследования зарубежных и российских авторов (Дж. Майер, П. Сэловей [5], Д.В. Люсин [3], А.М. Манойлова [4], И.Н. Андреева [1], Д. Голуман [2]), мы придерживаемся мнения Д.В.Люсина о том, что эмоциональный интеллект связан с когнитивными и личностными особенностями, его развитие происходит в течение всей жизни человека. Эмоциональный интеллект определяется им как способность понимать собственные эмоции и эмоции окружающих, а также управлять ими в различных ситуациях [3]. Исходя из этого, мы выделили следующие компоненты: когнитивный компонент (понимание эмоций), эмоционально-эмпатийный компонент (эмоциональная устойчивость личности и способность к эмпатии), деятельностный компонент (управление эмоциями). Также были рассмотрены особенности проявления эмоционального интеллекта подростков: подростки чаще всего сталкиваются со сложностями в понимании собственных эмоций, несмотря на повышенную чувствительность и категоричность проявления чувств в тех или иных ситуациях. Опираясь на это, мы провели исследование, в котором принимали участие два 8-ых класса, обозначенные, как экспериментальная и контрольная группы. Базой исследования выступила МБОУ «СОШ №143 с углубленным изучением отдельных предметов г. Казани». В ходе проведения исследования использовались теоретические методы (анализ психолого-педагогической литературы, обобщение, систематизация), эмпирические методы (наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент), и статистические методы обработки данных. В качестве тестовых материалов использовались методика диагностики эмоционального интеллекта Д.В. Люсина «ЭМИн», методика

диагностики эмпатии В.В. Бойко. По данным методикам были получены следующие результаты: большая часть опрошенных в экспериментальной и контрольной группах (65% и 62% соответственно) имеют уровень развития эмоционального интеллекта ниже среднего, что характеризуется сложностью в контроле и понимании собственных эмоций и эмоций других людей. Также большая часть опрошенных в обеих группах не готовы к узнаванию эмоциональных состояний других людей, сопереживанию им, что характеризует низкий уровень развития эмпатии. Стоит оговориться, что изначально данные обеих групп были проверены на достоверность различий по t-критерию Стьюдента, в ходе проверки было определено, что различия в уровне развития эмоционального интеллекта и эмпатии с группами статистически не значимы.

Проанализировав полученные результаты, было определено, что необходимо составить психолого-педагогическую программу для развития эмоционального интеллекта подростков средствами тренинга с опорой на их возрастные особенности. Выбор тренинговой формы обусловлен тем, что в тренинге успешно формируются конкретные навыки, участники отыгрывают роли в разнообразных ситуациях, что дает возможность ознакомить их с новыми моделями поведения. Составленная программа включает в себя три направления развития эмоционального интеллекта по когнитивному, эмоциональному и деятельностному компоненту. В содержание программы включены тренинговые занятия, направленные на работу по определению и пониманию эмоций, на проработку негативных эмоциональных состояний и способов их регуляции. В ходе реализации программы у участников развиваются навыки понимания эмоций партнеров по общению и выражению собственных чувств. В программе также имеются рекомендации по развитию эмоционального интеллекта подростков для классных руководителей, для родителей. Программа рассчитана на 6 месяцев и включает в себя 24 занятия (одно занятие в неделю).

На данный момент мы находимся на завершающем этапе нашего исследования, а именно заканчиваем реализацию программы, готовимся к проведению контрольных замеров для доказательства или опровержения эффективности выбранных форм и методов для развития эмоционального интеллекта подростков. Несмотря на отсутствие статистических данных, используя метод наблюдения, можно сказать, что участники экспериментальной группы в большинстве своем стали чаще говорить о своих чувствах, ярко и точно описывать свои ощущения.

Источники и литература

- 1) Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект в структуре индивидуальности // Философия и социальные науки. 2010. №. 3. С. 8–12.
- 2) Гоулман Д. Эмоциональный интеллект: почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. 544с.
- 3) Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования: сб. науч. тр. М: Институт психологии РАН, 2004. С.29-35.
- 4) Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. 60с.
- 5) Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence // Intelligence, 1993. P. 433— 442.