

**Гавриловец Майя Сергеевна**, Магистрант  
Институт образования КемГУ  
Gavrilovets Maya Sergeevna, Master's student  
Institute of Education, Kemerovo State University

**Гриненко Дарья Николаевна**, кандидат психологических наук,  
доцент кафедры акмеологии и психологии развития, Институт образования, КемГУ  
Grinenko Daria Nikolaevna, Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor, Department of Acmeology and Developmental Psychology  
Institute of Education, Kemerovo State University

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ, КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА** **PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A MEANS OF INCREASING EMOTIONAL INTELLIGENCE IN COLLEGE STUDENTS**

**Аннотация.** В статье анализируются результаты эмпирического исследования изменения показателей эмоционального интеллекта личности в подростковом возрасте после участия испытуемых в тренинге.

Доказано, что посредством специально созданных условий формирующего эксперимента действительно возможны обозначенные изменения эмоционального интеллекта в сторону положительных значений.

**Abstract.** This article analyzes the results of an empirical study examining changes in emotional intelligence indicators in adolescents following training.

It is demonstrated that, through the specially created conditions of a formative experiment, the indicated positive changes in emotional intelligence are indeed possible.

**Ключевые слова:** Эмоциональный интеллект, тренинг, студенты, понимания эмоций, управление эмоциями, распознавание эмоций.

**Keywords:** Emotional intelligence, training, students, understanding emotions, managing emotions, recognizing emotions.

Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В последние годы в России и за рубежом активно обсуждается проблема эмоционального интеллекта и возможности его повышения посредством тренинга. Программа такого тренинга не является универсальной и разрабатывается в зависимости от основного вида деятельности в соответствии с возрастом участников.

В рамках исследования нами была сформулирована гипотеза: участие студентов в специальном психологическом тренинге повысит уровень эмоционального интеллекта.

Эмпирическое исследование проводилось базе ГАПОУ «КузПК» в г. Кемерово среди студентов первого курса. 32 студента в возрасте от 15 до 20 лет участвовали в тренинге, из них 10 (31%) студентов мужского пола и 22 (69%) студентов женского пола, 11 студентов 18 летнего возраста и старше и 21 студентов младше 18 лет. Замеры уровня эмоционального интеллекта студентов проводились до и после тренинга [2].

В качестве инструментария были использованы 2 методики: опросник на эмоциональный интеллект Холла, опросник «ЭМИн» Д. В. Люсина [1].

Полученные данные было обработаны посредством t-критерия Стьюдента для зависимых выборок.



Анализируя данные опросника ЭМИн Д.В. Люсина (рисунок 1) мы отметили, что до проведения тренинга преобладали высокие и очень высокие значения показателей шкал «ВЭ» – контроль экспрессии (17 студентов – 53%), «ВУ» – управление своими эмоциями (18 студентов – 56%). По шкале «МУ» – управление чужими эмоциями преобладают низкие и очень низкие значения (19 студентов – 59%) [5].

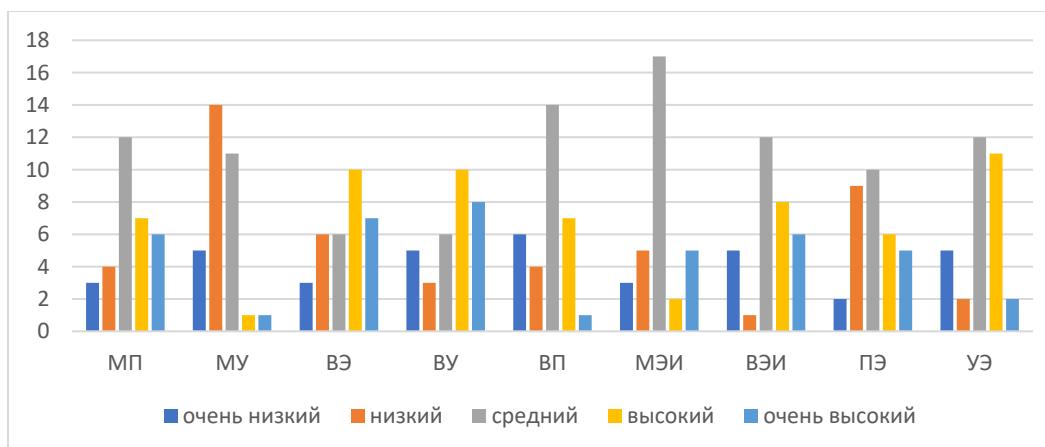


Рисунок 1 – Анализ показателей эмоционального интеллекта по тесту ЭМИн Люсина

В результате использования методики на определение уровня эмоционального интеллекта Н. Холла до проведения тренинга выяснилось, что у большинства студентов средние значение в исследуемой группе находятся на среднем уровне по показателям эмоциональной осведомленности (44%), самомотивации (41%) и эмпатии (38%). На низком уровне находятся средние по показателям управление и распознавание эмоций у 18 (56%) и 15 (43%) студентов соответственно [4].

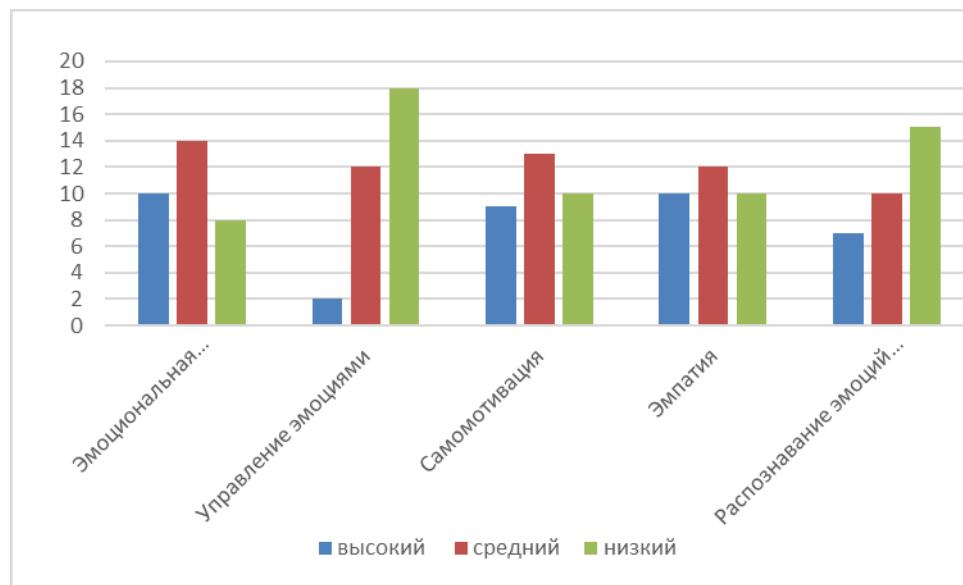


Рисунок 2

32 студента участвовали в тренинге по повышению уровня эмоционального интеллекта. В тренинге проводились арт-терапевтические занятия, психологические игры, кино терапия, групповая дискуссия, групповой анализ.

Этап анализа сдвигов был проведен нами с помощью критерия Стьюдента для зависимых выборок в программе Statistica 10.

На основе представленных в таблице 1 результатов мы можем сделать вывод о наличии позитивной динамики 8 показателей из 14.

Таблица 1

Анализ показателей эмоционального интеллекта  
у студентов до и после прохождения тренинга

		до тренинга			после тренинга		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Опросник ЭМИН Люсина	Понимание чужих эмоций	41%	38%	22%	53%	28%	19%
	Управление чужими эмоциями	6%	34%	59%	13%	38%	50%
	Контроль экспрессии	53%	19%	28%	44%	31%	25%
	Управление своими эмоциями	56%	19%	25%	47%	31%	22%
	Понимание своих эмоций	25%	44%	31%	31%	25%	44%
	Межличностный ЭИ	22%	53%	25%	34%	47%	19%
	Внутриличностный ЭИ	44%	38%	19%	41%	38%	22%
	Понимание эмоций	34%	31%	34%	41%	28%	31%
Опросник ЭИ Холла	Управление эмоциями	41%	38%	22%	31%	47%	22%
	Эмоциональная осведомленность	31%	44%	25%	31%	44%	25%
	Управление эмоциями	6%	38%	56%	19%	38%	44%
	Самомотивация	28%	41%	31%	44%	34%	22%
	Эмпатия	31%	38%	31%	25%	44%	31%
Опросник ЭИ Холла	Распознавания эмоций	22%	31%	47%	28%	53%	19%

Положительная динамика наблюдается по шкале “управление чужими эмоциями”: до проведения тренинга всего у 6% был высокий и очень высокий уровень, после прохождения тренинга этот показатель составляет 13%. Это позволяет сделать вывод о способности испытуемых понимать чужие эмоции и выстраивать собственное поведение таким образом, чтобы управлять состоянием собеседника в соответствии с обстоятельствами ситуации.

Также произошли положительные изменения в понимании собственных и чужих эмоций. По шкале «понимание эмоций», которая состоит из субшкал «понимание своих эмоций» и «понимание чужих эмоций», нами была замечена положительная динамика после прохождения тренинга от 34% до 41%, что говорит о способности испытуемых распознать разные эмоции и их оттенки, а также дать им корректную словесную характеристику.

Улучшены значения показателя межличностный эмоциональный интеллект, что позволяет сделать вывод о том, что прохождение тренинга помогает строить гармоничные отношения, эффективные коммуникации и успешно работать в команде.

Значительные изменения наблюдаются по шкале “управление эмоциями”. Таким образом мы можем сказать, что в результате прохождения тренинга испытуемые научились контролировать свои эмоции в соответствии с внешними обстоятельствами и собственными потребностями.



Так же была замечена положительная динамика по шкале «самомотивация», что говорит о способности определять ставить цели, вознаграждать себя за их достижение, планирование времени и действий.

Наиболее значимые различия наблюдаются по шкале “распознавание эмоций” (таблица 2). Таким образом мы можем сказать, что после участия в тренинге испытуемые способны распознать большее количество маркеров эмоций и на их основе сформировать правильное представление о состоянии партнера по общению.

Таблица 2

Анализ t-критерия зависимых выборок по шкале «распознавание эмоций»

	Среднее	Стд. откл.	кол	Разн.	Разн. стд. откл.	t	сс	p	Доверит. -95,00%	Доверит. +95,00%
До	6,156250	6,720740								
После	9,187500	5,659349	32	-3,03125	4,402964	-3,89450	31	0,000489	-4,61869	-1,44381

При повторном замере показателей эмоционального интеллекта после участия студентов в тренинге мы выявили статистически значимые различия в шкале распознавание эмоций. Таким образом, была подтверждена гипотеза о том, что участие студентов в психологическом тренинге повышает уровень эмоционального интеллекта. Во время эмпирического исследования было выявлено, что создание специальных условий формирующего эксперимента действительно влияет на положительный сдвиг показателей эмоционального интеллекта.

Полученные результаты могут быть использованы педагогами-психологами, преподающими в школах, колледжах, вузах для составления программ, методик, тренингов для повышения эмоционального интеллекта и эффективного общения.

**Список литературы:**

1. Белогай, К.Н. Эмпирическое исследование структуры родительского отношения / К.Н. Белогай, И. С. Морозова // Психологическая наука и образование 2008. Том 13. № 4. – С. 12-23 – ISSN: 1814-2052 / 2311-7273 (online).
2. Волохова Е.В. Динамика эмоционального интеллекта студентов в процессе изучения дисциплины «Эмоциональный интеллект» / Е.В. Волохова // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2022, №4 (41), том 11. – С. 50-53.
3. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии: Учеб.пособие/Под ред. Л.А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.:Речь, 2002. – С.640-652.
4. Кузнечевский Д.В. Влияние тренинга на развитие эмоционального интеллекта у подростков / Д. В. Кузнечевский // Новая наука: теоритический и практический взгляд, 2017. Том 2. № 4 – С. 140-142.
5. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям/Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.

