

РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У МОЛОДЕЖИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ

Пулатова Регина Ринатовна

Кафедра психиатрии, наркологии,

медицинской психологии и психотерапии

Андижанский государственный медицинский институт

Актуальность темы. Развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта у молодежи является одним из ключевых направлений профилактики депрессивных состояний[4,7].

Подростковый и юношеский возраст отличается высокой эмоциональной чувствительностью, подверженностью стрессу и социальным трудностям, связанным с учебой, межличностными отношениями и профессиональным самоопределением. Недостаток навыков общения и слабый уровень эмоциональной регуляции часто становятся причинами конфликтов, изоляции и формирования чувства одиночества, что в свою очередь повышает риск развития депрессии[3].

Эмоциональный интеллект включает умение распознавать и контролировать собственные эмоции, понимать эмоциональное состояние других людей, а также выстраивать эффективное взаимодействие в коллективе. Формирование этих навыков позволяет молодым людям легче справляться с трудностями, снижает уровень агрессивности и тревожности, способствует созданию поддерживающих социальных связей[1,6].

Практика показывает, что целенаправленные тренинговые программы по развитию эмоционального интеллекта и коммуникативных умений значительно повышают стрессоустойчивость и снижают риск депрессивных проявлений[5]. Групповые занятия помогают участникам научиться слушать, выражать свои чувства в конструктивной форме, находить компромиссы и получать социальную поддержку. Включение таких программ в образовательную и молодежную среду делает профилактику депрессии более эффективной, так как она опирается не только на медицинские и психологические подходы, но и на социальное взаимодействие[2].

Таким образом, развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта у молодежи является важным инструментом профилактики депрессивных состояний. Оно способствует укреплению психического здоровья, формированию уверенности в себе и улучшению качества жизни молодых людей.

Цель исследования. Цель исследования заключается в том, чтобы определить роль развития коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта у молодежи в профилактике депрессивных состояний, а также обосновать эффективность специальных тренинговых программ и психологических методик, направленных на укрепление психоэмоционального здоровья и снижение риска депрессии.

Материалы и методы исследования. Материалы и методы исследования включали выборку из 160 участников, в которую вошли школьники старших классов и студенты первых курсов вузов в возрасте от 15 до 21 года. Для оценки уровня коммуникативных навыков применялись опросники межличностного взаимодействия и тест «Коммуникативная толерантность» В.В. Бойко. Эмоциональный интеллект измерялся с помощью методики Д.В. Люсина (ЭМИн). Для выявления признаков депрессии использовалась шкала Бека (BDI-II), а уровень тревожности оценивался с помощью теста Спилбергера–Ханина.

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе участники проходили психодиагностику, которая позволяла определить исходный уровень коммуникативных и эмоциональных умений, а также выявить признаки тревожно-депрессивных состояний. На втором этапе была организована серия тренингов, направленных на развитие навыков эффективного общения, эмпатии, управления эмоциями и разрешения конфликтов. После завершения тренингов проводилось повторное тестирование для сравнения изменений показателей.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что у значительной части молодежи исходно отмечался средний или низкий уровень развития эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков. У 40% участников выявлялись трудности в понимании собственных эмоций и эмоций окружающих, у 34% – проблемы в установлении контактов и разрешении межличностных конфликтов. Эти показатели сопровождались более высокими уровнями тревожности и выраженными признаками депрессии по шкале Бека.

После проведения тренинговых программ было зафиксировано существенное улучшение. Средний показатель эмоционального интеллекта повысился на 22%, а коммуникативные навыки – на 18%. Количество участников с низким уровнем эмоциональной регуляции снизилось почти в два раза. Уровень тревожности уменьшился в среднем на 19%, а выраженность депрессивных симптомов – на 21%. Участники отмечали, что после тренингов им стало легче выражать свои эмоции, находить поддержку в группе и конструктивно решать конфликтные ситуации.

Корреляционный анализ показал прямую связь между развитием эмоционального интеллекта и улучшением качества межличностных отношений ($r = 0,48$; $p < 0,05$), а также обратную зависимость между ростом

коммуникативных навыков и уровнем депрессивных симптомов ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Это подтверждает эффективность программ, направленных на формирование эмоциональной устойчивости и социальных умений, как значимого фактора профилактики депрессии у молодежи.

Вывод. Положительный эффект достигается при сочетании образовательных и психологических методов. Регулярные тренинги по стресс-менеджменту, физическая активность, здоровый сон и правильное питание формируют устойчивую психоэмоциональную базу, снижающую восприимчивость к стрессу.

Таким образом, развитие стрессоустойчивости у подростков и студентов выступает надежным барьером против формирования депрессивных состояний. Системная работа в этой сфере способствует укреплению психического здоровья молодежи, повышению их адаптационных возможностей и формированию устойчивой жизненной позиции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. – Москва: Аспект Пресс, 2020. – 367 с.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – Москва: Филинь, 2018. – 472 с.
3. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 478 с.
4. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – Москва: Смысл, 2019. – 511 с.
5. Люсин, Д.В. Эмоциональный интеллект как фактор межличностного взаимодействия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1, № 3. – С. 3–26.
6. Смирнова, Е.А. Коммуникативные навыки как фактор психоэмоционального благополучия молодежи // Вопросы психологии. – 2021. – № 5. – С. 55–62.
7. WHO. Adolescent mental health: protecting and promoting mental health in adolescents. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 48 p.