

УДК 159.92

DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-4-311-320

## Программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта как основы формирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков

А. А. Максимова<sup>✉1</sup>, С. А. Шайхуллина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Уральский государственный педагогический университет,  
620017, Россия, Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26

### Сведения об авторах

Людмила Александровна

Максимова,

SPIN-код: 2861-0129,

Scopus AuthorID: 38261746300,

ORCID: 0000-0003-0017-5321,

e-mail: [maximova70@mail.ru](mailto:maximova70@mail.ru)

Светлана Александровна

Шайхуллина,

e-mail: [svet.savina2010@yandex.ru](mailto:svet.savina2010@yandex.ru)

### Для цитирования:

Максимова, А. А.,

Шайхуллина, С. А.

(2020) Программа психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта как основы формирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков.

*Психология человека*

*в образовании*, т. 2, № 4, с. 311–320.

DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-4-311-320

Получена 5 августа 2020; прошла рецензирование 7 сентября 2020; принята 9 сентября 2020.

**Права:** © Авторы (2020).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Открытый доступ на условиях лицензии CC BY-NC 4.0.

**Аннотация.** В статье описываются результаты научно-практического исследования по изучению проблематики профессионального самоопределения в современном обществе, разработке и апробации программы психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения в подростковом возрасте, направленной на повышение уровня эмоционального интеллекта и формирование «мягких» навыков. Для того чтобы обладать конкурентным преимуществом на рынке труда, молодому современному специалисту необходимо постоянно развивать новые компетенции, такие как креативность, критическое мышление, формирование собственных суждений, а также принятие решений на их основе, когнитивная гибкость и эмоциональный интеллект. Вместе с тем быстрое развитие технологий значительно снижает количество и качество коммуникаций у подростков. Это негативно влияет на эмоциональный интеллект, в частности на чувствование и понимание эмоций и поведения других людей. Эмпирическое исследование уровня развития эмоционального интеллекта и готовности к выбору профессии проводилось на базе школы № 107 г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 56 человек, возраст респондентов 16–17 лет. Авторами предложены практические упражнения, консультации в форме индивидуальной коуч-сессии, позволяющие определить и закрепить цель идею подростка в игровой форме, подкрепить выбор положительными эмоциями, таким образом превращая ее в самостоятельный мотив (цель приобретает статус мотива), и другие формы работы. При проведении сравнительного анализа данных диагностики экспериментальной и контрольной групп до и после реализации программы в экспериментальной группе выявлены значимые различия по таким шкалам методики «Готовность к выбору профессии», как «информированность» при уровне значимости  $p \leq 0,01$ , «планирование» при уровне значимости  $p \leq 0,05$  и «эмоциональное отношение» при уровне значимости  $p \leq 0,001$ . Из этого следует, что после проведения программы произошли изменения: учащиеся стали осведомленнее о мире профессий и научились соотносить информацию со своими особенностями, учитывать все факторы настоящей ситуации и перспективы, стали принимать решения более обдуманно, предусмотрительно, проявлять решительность, оценивать риски в выборе профессии. Тем самым подтвердилась гипотеза нашего исследования: психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта у подростков действительно является эффективным инструментом, способствующим формированию готовности к выбору профессии и развития «мягких» навыков в процессе сопровождения профессионального самоопределения учащихся общеобразовательной школы.

**Ключевые слова:** профессиональное самоопределение, подростковый возраст, «мягкие» навыки, эмоциональный интеллект, психолого-педагогическое сопровождение.

# Psychological and pedagogical support for the development of emotional intelligence as the foundation for soft skills in the professional self-determination of adolescents

L. A. Maksimova<sup>✉1</sup>, S. A. Shaikhullina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ural State Pedagogical University, 26 Cosmonavtov Avenue, Yekaterinburg 620017, Russia

## Authors

Ludmila A. Maksimova,  
SPIN: 2861-0129,  
Scopus AuthorID: 38261746300,  
ORCID: 0000-0003-0017-5321,  
e-mail: [maximova70@mail.ru](mailto:maximova70@mail.ru)

Svetlana A. Shaikhullina,  
e-mail: [svet.savina2010@yandex.ru](mailto:svet.savina2010@yandex.ru)

## For citation:

Maksimova, L. A.,  
Shaikhullina, S. A.  
(2020) Psychological  
and pedagogical support  
for the development of emotional  
intelligence as the foundation  
for soft skills in the professional  
self-determination of adolescents.  
*Psychology in Education*, vol. 2,  
no. 4, pp. 311–320.  
DOI: 10.33910/2686-9527-2020-2-4-311-320

**Received** 5 August 2020;  
reviewed 7 September 2020;  
accepted 9 September 2020.

**Copyright:** © The Authors (2020).  
Published by Herzen State  
Pedagogical University of Russia.  
Open access under CC BY-NC  
License 4.0.

**Abstract.** The article describes the results of a study on the issue of professional self-determination in modern society, the process of developing and testing a program of psychological and pedagogical support for professional self-determination of adolescents, aimed at increasing the level of emotional intelligence and the development of soft skills. In order to have a competitive advantage on the labour market, a modern young specialist must constantly develop new competences, such as creativity, critical thinking, forming one's own opinion and judgments and making decisions based on them, cognitive flexibility, and emotional intelligence. At the same time, rapid development of technology has significantly reduced the amount and quality of direct communication among teenagers. This has had a negative effect on emotional intelligence, in particular, on understanding and responding to other people's emotions and behaviour. An empirical study on the level of development of emotional intelligence and career choice awareness was conducted in Yekaterinburg at secondary school No. 107. The sample was comprised of 56 respondents aged 16–17 years. A comparative analysis of diagnostic data for the experimental and the control groups before and after the program's implementation revealed prominent differences in the scales of "awareness" — at the significance level  $p \leq 0.01$  (2.79), "planning" — at the significance level  $p \leq 0.05$  (2.14) and "attitude" — at the significance level  $p \leq 0.001$  (3.68). The outcomes suggest that the sample group's participation in the program induced certain changes: the students became more aware of career opportunities available in the modern world and learned to correlate the information with their own inclinations and interests, to consider all the factors of the current situation and the prospects; they began to make decisions more deliberately and prudently, to show determination, and to assess risks when choosing their future career.

**Keywords:** professional self-determination, adolescence, soft skills, emotional intelligence, psychological and pedagogical support.

Актуальность темы определяется такими особенностями нашего времени, как быстрое появление и формирование новых видов деятельности во всех сферах общественной жизни и одновременная потеря актуальности старых, так как они приходят в противоречие с новыми условиями жизни и деятельности человека. Согласно данным прогнозов зарубежных аналитиков, в 2020 году рынок разработок по искусственному интеллекту вырастет в десятки раз, что кардинально изменит мировую экономическую ситуацию (Искусственный интеллект). В связи с этим для того, чтобы обладать конкурентным преимуществом на рынке труда, быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, уверенно ориентироваться в межличностной коммуникации и уметь быстро принимать стратегически важные решения, учитывая при этом

огромное количество факторов, молодому современному специалисту необходимо формировать эмоциональный интеллект и развивать новые навыки и компетенции (Soft Skills). Вместе с тем быстрое развитие технологий значительно снижает количество и качество коммуникаций у подростков. Это негативно влияет на эмоциональный интеллект, в частности на чувствование и понимание эмоций и поведения других людей. В виртуальном пространстве сводятся к минимуму все невербальные компоненты общения, стираются возрастные, статусные и половые границы. Подросток может по своему желанию мгновенно прекратить коммуникацию, ограничить время общения. В реальной жизни это приводит к неспособности конструктивно решать конфликтные ситуации, взаимодействовать с разными типами людей,

понимать и принимать индивидуальные особенности личности; к снижению способности к эмпатии; к затрудненному пониманию невербального общения и причинно-следственных факторов в поведении людей. Все это негативно влияет на способность к адаптации в реальной жизни в коллективе и становится проблемой при вступлении в трудовую деятельность. Также в настоящее время потеряны связи между системой профессионального образования и профессиональной деятельностью как таковой. Поэтому именно сейчас необходимо создание новых социальных институтов, предназначенных для оказания помощи подросткам и молодежи в их профессиональном самоопределении и становлении в выбранном направлении профессиональной деятельности.

**Цель исследования:** разработка программы психолого-педагогического сопровождения развития эмоционального интеллекта как основы формирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков в условиях общеобразовательной организации.

**Задачи исследования:**

- 1) Рассмотреть теоретические и методологические основы профессионального самоопределения подростков на современном этапе.
- 2) Описать сущность понятия ««мягкие» навыки».
- 3) Рассмотреть эмоциональный интеллект как основу формирования «мягких» навыков в процессе профессионального самоопределения подростков в условиях общеобразовательной организации.
- 4) Разработать и реализовать программу психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения подростков в условиях общеобразовательной организации.
- 5) Проанализировать результаты деятельности по развитию эмоционального интеллекта и формирования готовности к выбору профессии у детей подросткового возраста.

В отечественной психологии профессиональное становление личности рассматривается как неотъемлемая часть общего развития личности, а самоопределение в профессии — как форма личностного самоопределения (Климов 1996). Профессиональное самоопределение — это осознанный выбор направления трудовой деятельности.

Поскольку в данной работе основной акцент делается на профессиональном самоопределении старшеклассников (старший подростковый период в возрастных границах от 16 до 17 лет), рассмотрим этот феномен более подробно.

По мнению специалистов в области возрастной психологии, в этом возрасте особую значимость приобретает потребность в осознании себя и своего места в мире, самоопределение в индивидуально-личностном, социальном и профессиональном аспектах. Важнейшими психологическими новообразованиями этого периода являются чувство ответственности за собственное будущее, решение проблемы профессионального выбора, выбор потенциального брачного партнера и личностное самоопределение. Также для этого возраста характерна переоценка ценностей, способность взглянуть на мир своими глазами и построить собственную систему ценностей, возможно, отличную от родительской. Именно в это время формируется мировоззрение человека. Старший подростковый возраст также является наиболее благоприятным периодом для расширения диапазона знаний. Идет активное развитие познавательных процессов. Формируется теоретическое мышление. Таким образом, все процессы, происходящие в этом возрасте, способствуют профессиональному самоопределению и обучению профессии.

Э. Ф. Зеер писал, что на стадии оптации происходит переоценка учебной деятельности. В зависимости от профессиональных намерений изменяется и мотивация подростка. Учеба в старших классах приобретает профессионально-ориентированный характер. Рефлексия и анализ своих возможностей приводят к коррекции профессиональных намерений подростка. Также вносятся коррективы в оформившуюся к этому возрасту «Я-концепцию» (Зеер 2008).

По мнению И. С. Кона, старшеклассники чаще ориентируются на содержание и внешний престиж профессиональной деятельности, не замечая других ее аспектов. Категоричность выбора и нежелание рассмотреть другие возможности и варианты зачастую является защитным психологическим механизмом, средством ухода от необходимости принимать самостоятельное решение. Часто подростки под жизненными планами имеют весьма расплывчатые представления и мечты, никак не соотносящиеся с их способностями и возможностями. У большинства эти планы сводятся к намерению учиться, устроиться на интересную работу, иметь верных друзей и много путеше-

ствовать. Подросток пытается представить свое будущее, иногда совершенно не задумываясь о средствах его достижения (Всемирный экономический форум 2016). И. С. Кон выделил наиболее существенные для старшеклассников факторы выбора профессии: престиж, уровень информированности, влияние значимых людей и уровень личных притязаний (Кон 1980).

По мнению Е. А. Климова, подростки часто не учитывают своих способностей и возможностей, не занимаются саморазвитием, склонны к принятию необдуманных решений (Климов 1996).

Итак, в современных научных исследованиях формирование и развитие интереса подростка к определенному виду деятельности рассматривается как многоплановый процесс, совмещающий множество факторов.

Обобщив научные исследования по этой проблеме, опираясь на возрастную периодизацию с точки зрения деятельностного подхода, можно утверждать, что подростковый возраст — это один из самых значимых и сложных периодов развития человека. Зачастую именно в этом возрасте закладывается фундамент всей предстоящей жизни, так как происходит глобальное преобразование всех сфер, формирующих личность подростка. При рассмотрении особенностей профессионального самоопределения в старшем подростковом возрасте, помимо базовых возрастных характеристик, нельзя не учитывать психологические особенности конкретного поколения.

В последние годы приобрела популярность теория поколений американских ученых Нейла Хоува и Уильяма Штрауса, согласно которой люди, родившиеся в период с 1998 по 2010 годы, относятся к поколению Z (Ожиганова 2015). Это поколение родилось в период широкого распространения интернета, смартфонов и социальных сетей. Иногда их еще называют «цифровыми аборигенами». Соответственно, этот факт необходимо учитывать при организации процессов обучения и профессионального самоопределения современных подростков.

На прошедшей в рамках форума «Открытые инновации» научной конференции в «Сколково» говорилось о том, как развивать лучшее в поколении Z и какие факторы оказывают влияние на профессиональную состоятельность цифровых детей. Говорилось о таких качествах этого поколения, как: интерес и воображение, являющиеся для них сильной мотивацией; умение быстро находить информацию из разных источников; мышление, свободное от границ;

умение экономить ресурсы (искать самые короткие пути поиска необходимых данных и решения задач); практичность.

Взаимодействуя с поколением Z, педагогу или психологу лучше наглядно показывать, а не рассказывать. Чтобы удерживать внимание подростков, не следует загружать их большими объемами информации — должно быть сразу понятно и «цепляюще». Желательно представлять информацию в наглядном виде, использовать простой неформальный язык, вовлекать их в интерактивное взаимодействие (Ищенко 2018).

Сегодняшним подросткам сложно начать действовать, брать ответственность за свои решения, прогнозировать и планировать собственное будущее. Они предпочитают кратковременные цели и успешность без приложения больших усилий. Все это приводит к трудностям профессионального самоопределения. Проблеме выбора профессии и образования могут решить новые пути и способы профориентации: геймификация (вовлечение через игровые процессы, ролевые и деловые игры, сочетающие в себе обучение и элементы профессиональной деятельности); лидерство (формирование лидерских качеств, навыков самостоятельного принятия решений); тьюторство (предоставление всевозможной информации для понимания своих интересов и соответствия их задаткам и способностям); форсайт (помощь в формировании образа будущего) (Уварова 2019).

В настоящее время создаются совершенно новые форматы профориентационной работы, которые поддерживаются как правительством страны, так и представителями бизнеса. Одним из таких проектов является, к примеру, интерактивная цифровая платформа для профориентации школьников «Проектория», для которой характерны понятный язык, четкость изложения и актуальность информации о рынке труда, возможность «примерить» профессию, открытые уроки от реальных представителей различных профессий, полезные знакомства, возможность проявить себя и получить бонусы в виде грантов и сертификатов на престижное обучение.

Основная проблема современного образования заключается в том, что получаемые знания не соответствуют запросам реального бизнеса. Экономическая ситуация слишком быстро меняется, учебные заведения просто не успевают проводить адаптационные программы и закупать актуальное оборудование. Выходом из ситуации могут быть учебные программы, которые составляют и ведут непосредственно представители бизнеса. К примеру, в Технополисе «Москва»

подготовку по некоторым высокотехнологичным специальностям ведут сами резиденты. Таким образом, они решают одновременно две задачи: обучают подростков востребованным на рынке навыкам и решают свои кадровые вопросы.

При институтах стали появляться кафедры от представителей крупных компаний. Синергия актуального бизнеса и образования — это тот фактор, который позволит поколению Z максимально эффективно реализовать свои профессиональные амбиции и возможности (Ищенко 2018).

В настоящее время научные исследования успешности профессионального самоопределения старшеклассников и формирование новой методологии проходят в трех направлениях:

- изучение склонности к определенному виду деятельности;
- развитие интеллекта, мышления, памяти, внимания, то есть тех качеств, которые необходимы в той или иной профессиональной деятельности;
- формирование эмоционального интеллекта, диагностика и развитие «мягких» навыков (навыков, позволяющих эффективно взаимодействовать с другими людьми).

Важной составляющей эмоционального развития и, как следствие, основой для развития «мягких» навыков является эмоциональный интеллект. Все большее количество исследователей во всем мире признают этот феномен (Д. Гоулман, П. Сэловея, Дж. Майер, Д. В. Люсин и другие). Впервые термин «эмоциональный интеллект» был предложен П. Сэловеем и Дж. Майером (Mayer, Salovey 1997; 2000). Они трактовали эмоциональный интеллект как способность точно воспринимать, оценивать и проявлять эмоции, способность получать доступ и/или генерировать чувства, когда они помогают мышлению, способность к пониманию эмоций и эмоциональному знанию и способность генерировать эмоции ради эмоционального и интеллектуального роста (Андреева 2008).

Дж. Майер в своих научных трудах придерживается мнения, что повысить уровень эмоционального интеллекта невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность, однако можно увеличить эмоциональную компетентность путем обучения. Д. Гоулман, напротив, считает, что эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. Аргументом в пользу этой позиции служит тот факт, что нервные пути мозга продолжают развиваться вплоть

до середины человеческой жизни (Худолей, Горькая 2017).

Опираясь на идеи Г. Сэловея и Дж. Майера, являющихся авторами теории эмоционального интеллекта, можно определить данный феномен как способность воспринимать и понимать эмоциональные проявления личности, а также управлять своими эмоциональными реакциями (Худолей, Горькая 2017).

Трудности в изучении эмоционального интеллекта связаны с его измерением. Для определения и установления его уникальных границ необходима дальнейшая научно-исследовательская и психометрическая работа. Тем не менее, несмотря на трудности и неопределенность понятия, изучение эмоционального интеллекта является весьма перспективным, что определяет актуальность и научную новизну нашего исследования. Понятие EQ (коэффициент эмоционального интеллекта) привлекает внимание общества к новым возможностям, расширяет сферу изучения когнитивных стилей, а также способности человека к саморегуляции, что, безусловно, повышает качество жизни человека.

Таким образом, необходимость формирования эмоционального интеллекта для дальнейшей успешной самореализации подростка не подлежит сомнению. Эмоциональный интеллект ускоряет процесс личностного роста, повышает адаптивность человека в условиях глобальных перемен, в частности при адаптации в новых условиях трудовой деятельности.

Гипотеза: психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта у подростков является эффективным инструментом, способствующим формированию готовности к выбору профессии и развитию «мягких» навыков в процессе сопровождения профессионального самоопределения учащихся общеобразовательной школы.

Согласно гипотезе этого исследования, важную роль в профессиональном самоопределении подростков и в развитии эмоционального интеллекта как основы формирования «мягких» навыков играет комплексная программа психолого-педагогического сопровождения подростков. «Мягкие» навыки предполагают развитие креативности, критического мышления, формирование собственных суждений, а также способности к принятию решений на их основе, когнитивную гибкость и эмоциональный интеллект.

Психолого-педагогическое сопровождение — это система профессиональной деятельности психологов и педагогов, направленная на соз-

дание условий для успешного обучения и развития подростка. Это процесс наблюдения, консультирования, поощрения максимальной самостоятельности подростка при минимальном участии педагога-психолога, создания условий для осознанного выбора школьником своего пути и формирования собственной идентичности, его готовности проектировать цели и расставлять приоритеты.

В соответствии с теоретическими представлениями, целями и задачами исследования нами была разработана процедура диагностики степени формирования эмоционального интеллекта и готовности к профессиональному выбору. В нее вошли методики: «Опросник эмоционального интеллекта» Шабанова и Алешиной (EISAI), «Готовность к выбору профессии» (А. П. Чернявская). В работе были реализованы методы тестирования, формирующего эксперимента, методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента, G-критерий знаков).

Для дальнейшей работы подбор групп определялся целью и гипотезой исследования. Генеральная совокупность выборки обладает определенными характеристиками: один возраст, образование, школа, место проживания (Дружинин 2000).

На первом этапе экспериментального исследования мы провели тестирование респондентов с помощью опросника эмоционального интеллекта С. Шабанова и А. Алешиной (EISAI), позволяющего выявить следующие диагностические параметры:

- осознание своих эмоций;
- осознание эмоций других;
- управление своими эмоциями;
- управление эмоциями других;
- общий показатель эмоционального интеллекта.

Анализ результатов диагностики показал, что только 7,1 % от всей выборки имеют высокий уровень эмоционального интеллекта. Они умеют использовать свои эмоции и эмоции других как ресурс для позитивного и успешного взаимодействия, умеют анализировать свои действия, осознают и учитывают свои эмоции при принятии решений в каком-либо выборе, понимают, как их слова и действия повлияют на эмоциональное состояние другого человека. Низкий уровень был выявлен у 27,0 % респондентов. Значимых различий в результатах испытуемых экспериментальной и контрольной выборок не выявлено.

Профессиональная готовность понимается автором методики «Готовность к выбору профессии» А. П. Чернявской как структура

личности, включающая пять компонентов: автономность, информированность, планирование, принятие решения, эмоциональное отношение. Анализ данных, полученных с помощью методики, показал, что одни испытуемые (53,6 %) делают акцент на изучении профессии (где она применяется, основные профессиональные навыки), т. е. на информированности о профессии, и только затем на принятии решения. Они умеют вычленивать нужную им информацию и прикладывают ее к своим умениям, знаниям, навыкам с учетом настоящей ситуации и будущей перспективы. Другие (51,0 %) выбирают автономность, принимают решения, учитывая при этом комфортное эмоциональное отношение к себе. Испытуемые на основе своего опыта пытаются отделить свои цели от целей родителей и сверстников, адекватно оценивают риск принятого решения, хотя часто боятся и ведут себя пассивно в ситуации выбора профессии.

Апробация программы была проведена на выборке из 56 учащихся, в которой были выделены экспериментальная и контрольная группы. Экспериментальная и контрольная группы учащихся выбраны из одной школы. Они обучаются по одной программе, живут в одном районе, занимаются с одними педагогами, учатся в первую смену, таким образом, представляют собой одну популяцию (Худяков 2008, 271).

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта и создание условий для профессионального самоопределения подростков в общеобразовательной организации.

Задачи:

- развитие эмоционального интеллекта;
- развитие навыков самостоятельного и осознанного принятия решения, коммуникации, рефлексии и др.;
- разработка стратегии достижения индивидуальной профессиональной цели;
- помощь подростку в том, чтобы сориентироваться в современных тенденциях мира профессий и актуальных навыках, необходимых для успешной самореализации.

Программа рассчитана на подростков 16–17 лет. Длительность — 1 учебный год. Рекомендована для проведения в общеобразовательной организации. Программа комплексная и построена на сочетании различных форм деятельности: познавательной, игровой, коммуникативной, рефлексии и других. Используются как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Программа основана на использовании следующих психологических механизмов формирования личности:

- 1) Сдвиг мотива на цель. В программе предложены практические упражнения, консультации в форме индивидуальной коуч-сессии, позволяющие определить и закрепить цель, идею подростка в игровой форме, подкрепить выбор положительными эмоциями, таким образом превращая ее в самостоятельный мотив (цель приобретает статус мотива).
- 2) Идентификация. В данной программе работа может осуществляться через личный пример тренера, заражение, подражание в процессе безопасного общения со сверстниками, а также посредством проведения встреч с людьми, достигшими успеха в той или иной деятельности. Дополнительно идентификация происходит в процессе индивидуальных консультаций, когда подросток учится работать с вдохновляющими примерами.
- 3) Освоение социальных ролей. Хорошо формируется при групповой работе при взаимодействии с тренером и сверстниками. Тренинговая игровая форма позволяет осуществить процесс социализации максимально безопасным для подростка образом. Подросток осваивает такие понятия, как «социальная позиция» и «социальная роль».
- 4) Рефлексия. Сознательные психологические механизмы, которые усиливают предыдущие. Это способность оценивать себя и других конструктивно с целью выявления сфер развития. В процессе проведения нашей программы эти механизмы развиваются в тренинге, при подведении итогов, при формировании навыков давать и получать обратную связь от участников, а также в процессе индивидуальной работы во время консультации с коучем и в процессе выполнения домашних заданий, при самоанализе.

Программа состоит из теоретической и практической частей. Теоретическая часть включает получение представлений о «мягких» навыках, эмоциях и эмоциональном интеллекте, профессиональном самоопределении, обзор регионального рынка труда и учебных профессиональных заведений. Практическая часть представлена в виде социально-психологического тренинга, практических занятий по курсу (эмоциональный интеллект, образ «Я», интересы, склонности и способности, профессиональная пригодность,

готовность к выбору профессии), профессиональных проб, деловых и ролевых игр, использования проблемно-поисковых задач, индивидуальной консультативной работы и коучинга, элементов исследовательской и проектной деятельности.

Изложенные в программе мероприятия составлены с учетом особенностей подросткового возраста и включают большое количество игр и упражнений. В процессе организации и реализации программы предполагается взаимодействие педагога с другими специалистами учреждения: с педагогом-организатором, педагогом-психологом, учителем по физической культуре, учителями, а также работниками системы дополнительного образования и других образовательных учреждений.

Критерием эффективности программы выступил достоверно значимый сдвиг по исследуемым показателям.

Согласно плану с сериями эквивалентных воздействий В. Н. Дружинина (Дружинин 2000), мы остановились на схеме исследования:

Экспериментальная группа	O	X	O <sub>1</sub>	
	-----			
Контрольная группа	O		O <sub>1</sub>	

где: O — первое тестирование, X — воздействие на одну группу, O<sub>1</sub> — второе тестирование.

Первоначально мы провели первое тестирование учащихся экспериментальной и контрольной групп с помощью опросника эмоционального интеллекта С. Шабанова и А. Алешинной (EISAI) и методики «Готовность к выбору профессии» А. П. Чернявской, каждый протокол обработали с помощью ключей и составили сводную таблицу сырых данных. После проведения программы провели повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Результаты первого и второго исследования сравнили между собой с помощью Т-критерия Стьюдента (см. табл. 1).

При проведении сравнительного анализа данных первого и второго исследования после коррекционной программы в экспериментальной группе выявили значимые различия по шкалам «информированность» при уровне значимости  $p \leq 0,01$  ( $t = 2,79$ ), «планирование» при уровне значимости  $p \leq 0,05$  ( $t = 2,14$ ) и «эмоциональное отношение» при уровне значимости  $p \leq 0,001$  ( $t = 3,68$ ).

После проведения программы учащиеся экспериментальной группы стали осведомленнее о мире профессий, научились соотносить информацию со своими особенностями, учитывать

Табл. 1. Сопоставление показателей эмоционального интеллекта и готовности к выбору профессии у учащихся в первом и втором исследовании

Шкалы		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа, первое и второе исследование	Экспериментальная и контрольная группы, второе исследование
		Первое исследование	Второе исследование	Первое исследование	Второе исследование		
ЭИ	ОСЭ	45,4	51,6	45,4	47,3	1,12	0,82
	ОЭД	48,5	52,3	44,1	45,4	0,67	1,30
	УСЭ	38,7	40,5	40,3	41,2	0,37	0,14
	УЭД	42,4	43,9	41,8	42,4	0,29	0,30
	ЭИ	174,6	188,3	171,0	176,0	0,69	0,63
ГВП	А	61,4	65,4	69,5	72,1	0,72	1,28
	И	74,8	88,7	67,2	75,2	2,79**	2,63*
	Р	56,8	69,8	49,1	52,9	2,14*	3,08**
	П	66,6	75,9	62,9	67,8	1,59	1,40
	Э	62,5	76,5	67,0	70,5	3,68***	1,57

Условные обозначения: ОСЭ — осознание своих эмоций; ОЭД — осознание эмоций других; УСЭ — управление своими эмоциями; УЭД — управление эмоциями других; ЭИ — эмоциональный интеллект; А — автономность; И — информированность; Р — планирование; П — принятие решения; Э — эмоциональное отношение; ГВП — готовность к выбору профессии; \* — уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$ ; \*\* — уровень достоверных различий  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* — уровень достоверных различий  $p \leq 0,001$ .

Табл. 2 Анализ сдвига показателей эмоционального интеллекта и готовности к выбору профессии

Методики	Шкалы	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Эмпирическое значение G-критерия знаков
		М ± σ	М ± σ	
Эмоциональный интеллект	ОСЭ	-5,8	-1,81	6,36***
	ОЭД	-3,6	-1,26	6,54***
	УСЭ	-1,7	-0,85	2,18*
	УЭД	-1,4	-0,52	3,12**
	ЭИ	-13,18	-4,44	5,72***
Готовность к выбору профессии	А	3,7	2,78	-
	И	14,5	8,06	3,90***
	Р	13,15	3,52	6,31***
	П	9,63	4,81	2,76**
	Э	14,66	3,37	9,30***

Условные обозначения: ОСЭ — осознание своих эмоций; ОЭД — осознание эмоций других; УСЭ — управление своими эмоциями; УЭД — управление эмоциями других; А — автономность; И — информированность; Р — планирование; П — принятие решения; Э — эмоциональное отношение; ЭИ — эмоциональный интеллект; М — среднее; σ — стандартное отклонение; \* — уровень достоверных различий  $p \leq 0,05$ ; \*\* — уровень достоверных различий  $p \leq 0,01$ ; \*\*\* — уровень достоверных различий  $p \leq 0,001$ .

все факторы настоящей ситуации и перспективы, стали принимать решения более обдуманно предусмотрительно, проявлять решительность, оценивать риски в выборе профессии.

Далее выявили величину сдвигов показателей между первым и вторым исследованием в контрольной и экспериментальной группах по всем шкалам и сопоставили средние результаты по каждой шкале взятых нами методик (см. табл. 2).

Таким образом, различие результатов в экспериментальной группе свидетельствует об эффективном воздействии программы. Гипотеза исследования подтвердилась. Психолого-педагогическая программа развития эмоционального интеллекта действительно является эффективным инструментом формирования «мягких» навыков в процессе сопровождения профессионального самоопределения подростков.

Наш эксперимент показал, что эмоциональный интеллект и «мягкие» навыки — то, что можно развивать и улучшать. Это можно делать в любом возрасте, но старший подростковый возраст — один из ключевых моментов в жизни человека, так как именно в этом возрасте формируется его умение взаимодействовать с другими людьми.

Подводя итоги нашего исследования, хочется сказать, что только начинают проводиться научные исследования в области адаптации личности к новым условиям развития общества и роли эмоционального интеллекта и сформированных «мягких» навыков в этом процессе, пока нет четкого понятийного аппарата, отмечается недостаток диагностических и практических методов. В связи с этим можно утверждать, что данная проблема актуальна и требует дальнейшего научного обоснования и развития.

## Литература

- Андреева, И. Н. (2008) О становлении понятия «эмоциональный интеллект». *Вопросы психологии*, № 5, с. 83–95.
- Всемирный экономический форум 2016. (2016) [Электронный ресурс]. URL: [https://ru.wikinews.org/wiki/Всемирный\\_экономический\\_форум\\_2016](https://ru.wikinews.org/wiki/Всемирный_экономический_форум_2016) (дата обращения 15.01.2020).
- Дружинин, В. Н. (2000) *Экспериментальная психология*. СПб.: Питер, 320 с.
- Зеер, Э. Ф. (2008) *Психология профессий*. М.: Академический проект, 329 с.
- Искусственный интеллект. *Технологии, меняющие мир*. [Электронный ресурс]. URL: <http://kaspersky.vedomosti.ru/tehnologii/intellekt> (дата обращения 02.02.2020).
- Ищенко, И. (2018) Пять факторов, влияющих на профессиональное развитие поколения Z. *Rusbase*. [Электронный ресурс]. URL: <https://rb.ru/opinion/razvitie-pokoleniya-z/> (дата обращения 02.01.2020).
- Климов, Е. А. (1996) *Психология профессионального самоопределения*. Ростов-на-Дону: Феникс, 512 с.
- Кон, И. С. (1980) *Психология старшеклассника*. М.: Просвещение, 192 с.
- Ожиганова, Е. М. (2015) Теория поколений Нейла Хоува и Уильяма Штрауса. Возможности практического применения. *Бизнес-образование в экономике знаний*, № 1 (1), с. 94–97.
- Уварова, Л. Р. (2019) Самоопределение и профессиональная подготовка детей поколения Z в учреждениях дополнительного образования. В кн.: А. Г. Самохвалова (ред.). *Формирование успешности ребенка — целевая функция дополнительного образования*. Кострома: Костромской государственной университет, с. 157–161.
- Худолей, Н. А., Горькая, Ж. В. (2017) Взаимосвязь элементов эмоционального интеллекта с коммуникативными навыками. *Universum: Психология и образование: электронный научный журнал*, № 8 (38). [Электронный ресурс]. URL: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5012> (дата обращения 12.01.2020).
- Худяков, А. И. (2008) *Экспериментальная психология в схемах и комментариях*. СПб.: Питер, 320 с.
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Perseus Books Group Publ., pp. 3–31.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2000) Models of emotional intelligence. In: R. Stenberg (ed.). *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge University Press, pp. 396–420.

## References

- Andreeva, I. N. (2008) O stanovlenii ponyatiya “emotsional’nyj intellekt” [On the development of the notion “emotional intelligence”]. *Voprosy Psichologii*, no. 5, pp. 83–95. (In Russian)
- Druzhinin, V. N. (2000) *Eksperimental’naya psikhologiya [Experimental psychology]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 320 p. (In Russian)
- Ishchenko, I. (2018) Pyat’ faktorov, vliyayushchikh na professional’noe razvitie pokoleniya Z [Five factors that influence the professional development of generation Z]. *Rusbase*. [Online]. Available at: <https://rb.ru/opinion/razvitie-pokoleniya-z/> (accessed 02.01.2020). (In Russian)

- Iskusstvennyj intellekt [Artificial intelligence]. *Tekhnologii, menayayushchie mir [Technologies that change the world]*. [Online]. Available at: <http://kaspersky.vedomosti.ru/tehnologii/intellekt> (accessed 02.02.2020). (In Russian)
- Khudolej, N. A., Gor'kaya, Zh. V. (2017) Vzaimosvyaz' elementov emotsional'nogo intellekta s kommunikativnymi navykami [Interrelation of elements of emotional intelligence with communicative skills]. *Universum: Psikhologiya i obrazovanie — Universum: Psychology and Education*, no. 8 (38). [Online]. Available at: <http://7universum.com/ru/psy/archive/item/5012> (accessed 12.01.2020). (In Russian)
- Khudyakov, A. I. (2008) *Ekspiremental'naya psikhologiya v skhemakh i kommentariyakh [Experimental psychology in schemes and comments]*. Saint Petersburg: Piter Publ., 320 p. (In Russian)
- Klimov, E. A. (1996) *Psikhologiya professional'nogo samoopredeleniya [Psychology of professional self-determination]*. Rostov-on-Don: Feniks Publ., 512 p. (In Russian)
- Kon, I. S. (1980) *Psikhologiya starsheklassnika [Psychology of high school student]*. Moscow: Prosveshchenie Publ., 192 p. (In Russian)
- Mayer, J. D., Salovey, P. (1997) What is emotional intelligence? In: P. Salovey, D. Sluyter (eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. New York: Perseus Books Group Publ., pp. 3–31. (In English)
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2000) Models of emotional intelligence. In: R. Stenberg (ed.). *Handbook of intelligence*. New York: Cambridge University Press, pp. 396–420. (In English)
- Ozhiganova, E. M. (2015) Teoriya pokolenij Nejla Houva i Uil'yama Shtrausa. Vozmozhnosti prakticheskogo primeneniya [Straus Howe generational theory. Opportunities of practical application]. *Biznes-obrazovanie v ekonomike znaniy*, no. 1 (1), pp. 94–97. (In Russian)
- Uvarova, L. R. (2019) Samoopredelenie i professional'naya podgotovka detej pokoleniya Z v uchrezhdeniyakh dopolnitel'nogo obrazovaniya [Self-determination and professional training of children of generation Z in institutions of additional education]. In: A. G. Samokhvalova (ed.). *Formirovanie uspehnosti rebenka — tselevaya funktsiya dopolnitel'nogo obrazovaniya [Formation of a child's success is a target function of additional education]*. Kostroma: Kostroma State University Publ., pp. 157–161. (In Russian)
- Vsemirnyj ekonomicheskij forum 2016 [World Economic Forum 2016]. (2016) [Online]. Available at: [https://ru.wikinews.org/wiki/Всемирный\\_экономический\\_форум\\_2016](https://ru.wikinews.org/wiki/Всемирный_экономический_форум_2016) (accessed 15.01.2020). (In Russian)
- Zeer, E. F. (2008) *Psikhologiya professij [Psychology of professions]*. Moscow: Akademicheskij proekt Publ., 329 p. (In Russian)