

УДК 159.935

РОЛЬ ТАКТИЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ В СТАНОВЛЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Гомзякова Е.Е., студент гр. ЭБбтс-24, I курс, Торопцева А.О.,

студент гр. ЭБбтс-241, I курс

Научный руководитель Кондрина И.В., доцент, к.п.н.

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева, г. Кемерово

Современный рынок труда динамично развивается, и набор востребованных навыков для высококвалифицированного специалиста постоянно меняется. Чтобы оставаться конкурентоспособным, важно понимать, какие компетенции наиболее ценятся работодателями. Одной из таких компетенций является эмоциональный интеллект. В условиях современного общества, где цифровые технологии заменяют личные взаимодействия, наблюдается снижение физического контакта, что вызывает опасения по поводу негативного влияния на эмоциональное развитие индивидов.

«Эмоциональный интеллект представляет собой комплексную способность человека распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Эта способность охватывает широкий спектр навыков, включая использование эмоций для принятия решений, решения проблем и построения отношений с окружающими. Исследования показывают, что для выражения эмоций и формирования глубоких социальных связей ключевую роль играет тактильная коммуникация.

Недостаток тактильного взаимодействия может привести к ухудшению способности к эмпатии, снижению качества межличностных отношений и повышению уровня социальной изоляции» [1].

«Эмоциональный интеллект включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов:

Самосознание:

- Способность распознавать и понимать свои эмоции
- Умение анализировать причины эмоционального состояния
- Осознание связи эмоций с потребностями и ценностями

Саморегуляция:

- Способность контролировать и выражать эмоции социально приемлемым образом
- Умение адаптироваться к различным ситуациям
- Навыки управления стрессом и импульсивностью

Социальное осознание:

- Способность понимать эмоции других людей
- Умение считывать невербальные сигналы

- Навыки эмпатии и сопереживания

Межличностное общение:

- Способность строить и поддерживать отношения
- Умение решать конфликты
- Навыки эффективной коммуникации» [2]

«Среди всех видов межличностной коммуникации немаловажную роль играет так называемый тактильный контакт, то есть, проще говоря, прикосновения. Для некоторых людей именно тактильные ощущения являются наиболее эффективным источником информации, поэтому общение без тактильного контакта для них почти невозможно. Прикосновение является важным средством общения. Особенно часто оно используется для выражения теплого чувства, поддержки. Даже самый легкий тактильный контакт может создать позитивную атмосферу при общении» [3]. Тактильное взаимодействие способствуют выработке окситоцина, гормона доверия и привязанности; снижает уровень кортизола, связанного со стрессом; улучшает настроение и общее эмоциональное состояние; укрепляет социальные связи и чувство принадлежности; способствует формированию доверительных отношений. Формирование культуры тактильной коммуникации начинается с самого детства. Особенno важна тактильная коммуникация в раннем возрасте, когда через физический контакт формируются первые представления о социальных взаимодействиях и эмоциональных связях. Недостаток тактильного контакта в детстве может привести к задержкам в развитии эмоционального интеллекта и проблемам в построении отношений во взрослом возрасте [1].

Отсутствие тактильной коммуникации тесно связано с повышенным уровнем тревожности и депрессии; с появлением трудностей в управлении своими эмоциями и недостатке уверенности в межличностных отношениях. В условиях современного общества, которое ориентировано на всеобщую цифровизацию, даже в социальной сфере, чрезвычайно важно уделять внимание развитию тактильной коммуникации и эмоциональному интеллекту с целью сохранения здорового общества и конкретного индивида в частности. Необходимо находить баланс между виртуальным и реальным взаимодействием, создавать возможности для физического контакта и развивать навыки эмоционального интеллекта через различные формы социального взаимодействия.

В рамках проведенного нами исследования среди студентов КузГТУ в возрасте от 18 до 22 лет мы выяснили степень значимости для них тактильного взаимодействия. В опросе приняли участие студенты горного института, института экономики и управления и СПО. Всего участников было 114 человек из них: 62 юноши и 52 девушки. На вопрос: «Насколько вам важно физическое прикосновение в отношениях?» - 57 человек ответили, что «Это одна из частей взаимоотношений». На вопрос «Как вы реагируете на совместные игры, где требуется физический контакт (командные, тренинговые, спортивные)?» - 67 человек ответили, что «нормально относятся к таким играм, особенно если это близкие люди». Данные результаты показывают, что студенты не отрицают значимости тактильной коммуникации в отношениях. Но при этом мы наблюдаем некоторую осторожность при ответах на вопросы, каса-

ющиеся необходимости тактильного взаимодействия при других обстоятельствах. Например, на вопрос: «Как вы реагируете на неожиданные прикосновения к руке со стороны малознакомого человека?» - 56 человек ответили, что «чувствуют себя некомфортно и предпочли бы, чтобы этого не происходило». А 14 человек ответили, что «это вызывает сильное раздражение или тревогу». Еще один пример, на вопрос: «Насколько вам комфортно сидеть близко к другим людям, например, в общественном транспорте?» - 62 человека ответили, что «в большинстве случаев это нормально. Хотя иногда чувствуют дискомфорт». Кроме того, в процессе работы со студентами на практических занятиях по дисциплинам психологического цикла, где предполагается проведение тренинговых упражнений и, в частности на тактильное взаимодействие, наблюдается со стороны студентов некоторая осторожность, а иногда и возражения на участие в таких упражнениях. Данные исследования и наблюдения за реакцией студентов на действия с тактильной коммуникацией следует отметить, что данная сторона общения, а в дальнейшем и состояние эмоционального интеллекта, требует особого внимания в образовательном процессе по подготовке будущего специалиста.

Таким образом, в целях формирования одной из значимых компетенций, востребованных на рынке труда, а именно, эмоционального интеллекта, следует уделять при формировании и становлении личности особое внимание и на формирование тактильной компетентности. Возможности образовательного процесса в вузе для этого представлены в организации занятий по дисциплинам психологического цикла.

Список литературы:

1. Смирнова Т.Н., Гудова М.Ю. Применение теории эмоционального интеллекта в педагогике. COGNITIVE NEUROSCIENCE - 2021 материалы международного форума. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. 2022
2. Эделева Е.М. Эмоциональный интеллект и его роль в межличностных отношениях. Международный научный журнал «ВЕСТИ-НИК НАУКИ» № 11 (80) Том 3. НОЯБРЬ 2024 г.
3. Шарипов А.А. Тактильные средства общения. "Экономика и социум" №3(22) 2016