



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоционального интеллекта у студентов колледжа,  
обучающихся на специальностях технической направленности**

**Выпускная квалификационная работа по направлению**

**44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

**Направленность программы магистратуры**

**«Медиация в социальной сфере»**

**Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:  
78,63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 06 » февраля 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Бессер Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-322-224-2-1

Блюм Ксения Александровна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент, декан факультета ПиФК

Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	8
1.1 Феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.....	8
1.2 Особенности эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.....	16
1.3 Модель формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	30
2.1 Этапы, методы и методики исследования.....	30
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования.....	39
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	49
3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.....	49
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	56
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	63

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоционального интеллекта студентов колледжа .....	92
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа .....	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.....	112
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.....	136
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	142

## ВВЕДЕНИЕ

В последние годы все более заметной становится тенденция интеграции различных сфер человеческой деятельности. Мир становится всё более взаимосвязанным, что выражается и в психологии. Одним из ярких примеров этой интеграции является концепция эмоционального интеллекта, которая начала активно развиваться с 1990 г. До появления этого понятия исследования в области когнитивных и эмоциональных процессов проводились отдельно, но введение термина «эмоциональный интеллект» позволило объединить эти две сферы, что стало важным шагом в развитии психологической науки.

На сегодняшний день существует несколько моделей эмоционального интеллекта, разработанных такими учеными, как Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Мэйер, П. Сэловей и другими. Исследования, посвященные влиянию эмоционального интеллекта на успех в разных сферах деятельности, провели такие ученые, как С.П. Деревянко, И.Е. Егоров, А.С. Петровская, и др. В этих работах подробно рассматриваются различные подходы к изучению и развитию эмоционального интеллекта, а также модели, предложенные такими специалистами, как И.Н. Андреева, Т.П. Березовская, О.И. Власова, Н.В. Коврига, Д.В. Люсин, М.А. Мануйлова, Э.Л. Носенко, И.В. Плужников, В.Д. Шадриков и другими исследователями.

Эмоциональный интеллект стал темой множества публикаций в научной литературе, а также источником обширной информации в Интернете. Особенно актуальным является повышение эмоционального интеллекта для профессионалов в сфере бизнеса, где активно проводятся тренинги и курсы, направленные на развитие этого навыка для улучшения рабочих результатов и взаимодействия в коллективе.

Несмотря на широкое распространение и популярность концепции эмоционального интеллекта, при детальном анализе психологической литературы можно выявить ряд серьезных проблем и пробелов, касающихся

исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта с определёнными личностными качествами, которые влияют на успешность в профессии психолога. В частности, не всегда ясно, как эмоциональный интеллект связан с такими важными чертами, как способность к эмпатии, умение устанавливать эмоциональные связи и находить общий язык с людьми, что, безусловно, важно для эффективной профессиональной деятельности психолога.

Навыки понимания и контроля своих эмоций становятся основой для формирования ключевых компетенций, необходимых специалисту в сфере «человек-человек». Эти качества включают способность к сопереживанию, умение слушать и понимать собеседника, а также способность привлекать людей и устанавливать с ними доверительные отношения. Эмоциональный интеллект имеет важное значение не только для взаимодействия с клиентами, но и для поддержания психического здоровья самого психолога. Умение регулировать свои эмоции помогает избежать разрушительных импульсов, сохранять хладнокровие в сложных ситуациях и повышать терпимость к неопределённости, что, в свою очередь, укрепляет уверенность в собственных силах.

Совсем недавно в психологии активизировались исследования, посвященные такому явлению, как тревожность. Одни авторы считают, что определенный уровень тревожности может быть необходим для нормального функционирования личности, играя важную роль в мотивации и развитии адаптивных черт у зрелого человека. Однако большинство психологов подчеркивают, что высокая степень тревожности может стать барьером для социальной адаптации, а также для формирования здорового самовосприятия и объективной оценки личных качеств.

Эмоциональный интеллект как способность к идентификации, пониманию и регулированию собственных эмоций и эмоций окружающих людей является определяющим и важнейшим условием успешной

жизнедеятельности, эффективной коммуникации в любой сфере межличностных взаимоотношений.

Вышеизложенное позволило сформулировать тему выпускной квалификационной работы «Формирование эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности».

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Объект исследования: эмоциональный интеллект студентов колледжа.

Предмет исследования: формирование эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Гипотеза: предположим, что уровень эмоционального интеллекта у студентов колледжа, возможно, изменится, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу.

Задачи исследования:

1. Раскрыть феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях.
2. Изучить особенности эмоционального интеллекта у студентов колледжа.
3. Теоретически обосновать модель исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности.
4. Определить этапы, подобрать методы и методики экспериментального исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности.

7. Провести анализ опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологическими основами исследования являются: основные принципы влияния эмоций на когнитивную сферу (теории М. Арнольд, Р. Лазаруса, С. Шехтера, А. Эллиса); психология эмоциональных явлений (Л.М. Аболин, А.В. Вальдман, В.К. Вилюнас, А.И. Киколов, А.Е. Олыванникова, Я. Рейковский, О.А. Сиротин и др.).

Методы и методики исследования.

1. Теоретические: сравнение, обобщение, анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

3. Психодиагностические: методика исследования эмоционального интеллекта Н. Холла, «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина, опросник МЭИ М.А. Манойловой.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении представлений о формировании эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности.

Практическая значимость работы состоит в возможности применения полученных результатов в профессиональной деятельности психологов учебных заведений для формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа.

База исследования: Южно-Уральский государственный технический колледж. Группа СЗ-110/б (25 чел.) строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

## 1.1 Феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе

Эмоциональный интеллект представляет собой способность осознавать свои эмоции, понимать чувства других людей и эффективно применять эти навыки в общении и взаимодействии с окружающими.

До появления отдельного термина «эмоциональный интеллект», эта концепция была частью более широкой теории социального интеллекта, которую разрабатывали такие ученые, как Дж. Гилфорд и Э. Торндайк. В рамках этой теории социальный интеллект рассматривался как один из элементов общей модели интеллекта, в которую входили более тридцати различных способностей, как интеллектуальных, так и творческих.

При изучении общего интеллекта и творческих способностей, Дж. Гилфорд отметил важность таких навыков, как восприятие и интерпретация поведения, как собственного, так и окружающих. Эти способности, которые связаны с невербальным восприятием эмоций и действий, были объединены в понятие социального интеллекта, которое позднее стало основой для формирования теории эмоционального интеллекта [Цит. по: 7, с. 22].

В дальнейшем Э. Торндайк предложил рассматривать способность воспринимать и интерпретировать эмоции как важную составляющую социального интеллекта. В 1920 г. он ввел термин «социальный интеллект», который определял как «способность понимать других людей и действовать в соответствии с этим пониманием, проявляя мудрость в отношениях с ними» [Цит. по: 6, с. 83].

Понятие «эмоциональный интеллект» получило свое развитие в зарубежной психологии только в 90-х гг. XX в. В это время термин был введен П. Сэловэем и Д. Майером. Эмоциональный интеллект они определяли как способность распознавать и выражать эмоции, контролировать собственные чувства, а также направлять их на управление мышлением и поведением. Кроме того, эмоциональный интеллект включает в себя использование эмоций как движущей силы для мыслительных процессов и действий [Цит. по: 44, с. 75].

Первая модель эмоционального интеллекта была предложена в 1996 г. клиническим психологом Р. Бар-Оном. Он выделил пять сфер компетенции, которые составляют основу эмоционального интеллекта. Каждая из этих сфер включает несколько компонентов [Цит. по: 17, с. 43]:

1. Познание себя: осознание собственных эмоций, самоактуализация, уверенность в себе, независимость и самоуважение.
2. Навыки межличностного общения: социальная ответственность, эмпатия, умение строить межличностные отношения.
3. Способность к адаптации: способность ориентироваться в реальности, решение проблем, гибкость.
4. Управление стрессовыми ситуациями: контроль над импульсивностью, устойчивость к стрессу.
5. Преобладающее настроение: оптимизм и счастье.

Р. Бар-Он утверждает, что эмоциональный интеллект (EQ) играет такую же важную роль в деятельности человека, как и общий интеллект (IQ), уровень образования, практические навыки и опыт.

В 1997 г. П. Сэловей, Дж. Мэйер и Д. Карузо предложили усовершенствованную модель эмоционального интеллекта. Они рассматривали эмоции как информацию о связях человека с другими людьми или объектами. Эти связи могут быть как актуальными, так и связанными с воспоминаниями или воображаемыми ситуациями. Изменения в этих связях приводят к изменениям эмоций. Эмоциональный

интеллект, таким образом, определяется как способность перерабатывать информацию, заключенную в эмоциях, понимать их значение и взаимосвязь, а также использовать эту информацию для принятия решений и мышления.

Эти ученые предложили четырехкомпонентную иерархическую модель эмоционального интеллекта [Цит. по: 43, с. 155]:

1. Восприятие и идентификация эмоций: способность распознавать эмоции, осознавать их наличие и адекватно выражать. Также важно умение отличать истинные эмоции от ложных выражений чувств.

2. Фасилитация мышления: способность вызывать определенные эмоции и контролировать их. Эмоции влияют на восприятие и обработку информации, что влияет на принятие решений и решение задач.

3. Понимание эмоций: способность понимать, как эмоции связаны друг с другом, как они переходят из одной в другую, и какие факторы вызывают их. Также важно уметь классифицировать и интерпретировать эмоции.

4. Управление эмоциями: способность контролировать и регулировать свои эмоции. Это включает в себя умение переживать как положительные, так и отрицательные эмоции, снижать интенсивность негативных эмоций и управлять ими в зависимости от целей.

Каждый из этих компонентов касается как собственных эмоций, так и эмоций окружающих людей. Модели, предложенные П. Сэловеем, Дж. Мэйером и Д. Карузо, можно отнести к моделям способностей, так как авторы рассматривают эмоциональный интеллект как когнитивную способность, связанную с обработкой и управлением эмоциями.

П. Сэловей и Д. Майер утверждают, что эмоциональный интеллект позволяет человеку «читать» эмоциональные связи между людьми и определять их отношения к различным объектам или другим людям. Они определяют эмоциональный интеллект как способность анализировать информацию, содержащуюся в эмоциях, а именно: распознавать их

значение, выявлять связи между эмоциями и использовать эту информацию в процессе мышления и принятия решений [Цит. по: 27, с. 35].

Эмоциональный интеллект включает не только процессы восприятия и понимания эмоций других людей, но и способность различать и осознавать собственные эмоции. На этом основании осуществляется эмоциональная саморегуляция – управление собственными чувствами. Этот аспект особенно важен в межличностных взаимодействиях и профессиональной деятельности.

Одним из ключевых вкладов в изучение эмоционального интеллекта является работа Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект», которая подытоживает исследования 1990-х гг. Гоулман рассматривает эмоциональный интеллект как важный фактор успешного межличностного общения, а также как основу лидерских качеств и деловой эффективности человека [20, с. 47].

Д. Гоулман дополнил и расширил модель эмоционального интеллекта, предложенную П. Сэловэем и Дж. Майером, добавив два ключевых типа навыков, которые определяют уровень эмоционального интеллекта у человека [21, с. 62]:

1. Личностные навыки – это совокупность способностей, которые помогают человеку управлять собой и развивать личные качества.
2. Социальные навыки – это умения, которые позволяют влиять на других людей и эффективно взаимодействовать в социальной среде.

Таким образом, модель эмоционального интеллекта, предложенная Д. Гоулманом, представляет собой интеграцию личностных характеристик и когнитивных способностей, что подчеркивает важность как внутреннего самоуправления, так и взаимодействия с окружающими.

Исследования факторов и особенностей развития эмоционального интеллекта продолжены в работах современных зарубежных ученых, таких как Д. Уэкслер, К. Штайнер, К.В. Петридес, У. Пэйн, Э. Фёрнхем и других. Эти исследователи рассмотрели такие аспекты, как эмоциональная

компетентность, рефлексивность, возрастные и гендерные особенности развития эмоционального интеллекта, а также личностные предикторы его развития [Цит. по: 25, с. 170].

Кроме того, была изучена связь эмоционального интеллекта с алекситимией. Алекситимия в психологии означает состояние, при котором человеку сложно осознавать и различать свои эмоции. Это состояние может проявляться как неспособность понять, какие чувства испытывает человек в данный момент, или вообще ощущение отсутствия эмоций. Алекситимия может быть как чертой личности, так и временным психологическим состоянием, которое часто возникает из-за сильного стресса, психологических травм или длительного перенапряжения, что может привести к эмоциональному и физическому истощению [54, с. 121].

Алекситимия как черта личности чаще всего встречается у людей с психическими расстройствами, пограничными состояниями или теми, кто вырос в неблагоприятных социальных условиях. Она является одной из основных причин низкого уровня развития эмоционального интеллекта, поскольку в таком состоянии человек не способен к эмоциональной рефлексии, что затрудняет осознание и понимание собственных эмоций.

Майер и Сэловей предложили несколько механизмов, описывающих эмоциональный интеллект, который, по их мнению, тесно связан с умственными способностями. Во-первых, эмоции оказывают влияние на процесс мышления, поскольку определенные эмоции могут повысить продуктивность мышления и направить внимание на важные задачи. Во-вторых, эффективное управление эмоциями связано с такими качествами, как способность к сопереживанию и откровенности. В-третьих, исследования алекситомии, связанной с трудностями в оценке и вербальном выражении эмоций, предполагают, что существует дефицит связей между областями мозга, которые отвечают за интеграцию мышления и эмоций [Цит. по: 61, с. 225].

В отечественной психологии концепция эмоционального интеллекта начала развиваться несколько позднее, чем в зарубежных исследованиях. К этому направлению работ присоединились такие ученые, как И.Н. Андреева, Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова и другие, которые начали изучать этот феномен в контексте российской психологии [Цит. по: 22, с. 106].

Современные исследования утверждают, что эмоциональный интеллект представляет собой способность человека понимать и регулировать свои эмоциональные состояния, что служит прогностическим показателем эффективности адаптации. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует естественности эмоциональных проявлений, позитивному самоотношению и взаимосвязан с процессами самоактуализации. Он также влияет на конструктивность межличностного взаимодействия и общую гармонию личности [8, с. 115].

Однако предпосылки для изучения эмоционального интеллекта в отечественной психологии начали формироваться еще в последние десятилетия XX века, когда акцент был сделан на процессуально-деятельностную сторону жизни человека. Принцип единства аффективных и интеллектуальных процессов можно проследить в работах таких ученых, как Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, О.К. Тихомиров.

Л.С. Выготский, например, утверждает, что принцип единства лежит в основе динамической смысловой сферы человека. Он подчеркивает, что чувства и сознание взаимосвязаны, и любое сознательное действие или мысль вызывает определенную эмоциональную реакцию, которая в свою очередь может повлиять на дальнейшее мышление. Развитие аффективной сферы идет параллельно с развитием интеллектуальной и, по мнению Выготского, нарушение развития одной из этих сфер ведет к искажению другой [Цит. по: 3, с. 171].

С.Л. Рубинштейн также рассматривает мышление как неразрывное единство рационального и эмоционального, утверждая, что эмоции и интеллектуальные процессы всегда переплетены. Его исследования

показывают, что интеллектуальная деятельность невозможна без эмоционального компонента, и, в свою очередь, эмоции всегда связаны с когнитивной переработкой. Рубинштейн также подчеркивает, что невербальное мышление, которое связано с правым полушарием мозга, начинается с эмоционального восприятия, а уже затем в процессе работы появляется логика и анализ. Это объясняет, почему такие творческие процессы, как поэзия и другие формы искусства, часто исходят из сложных эмоциональных переживаний и ассоциаций [Цит. по: 29, с. 300].

Когда работает левое полушарие мозга, обычно сначала происходит интеллектуальное действие, которое затем получает эмоциональную оценку. Например, продукт интеллектуального труда может вызывать чувства удовлетворения, гордости или радости.

Концепция эмоционального интеллекта как способности понимать и регулировать эмоции впервые была использована в работах Г.Г. Гарсковой, которая определяет эмоциональный интеллект как способность осознавать отношения личности, отраженные в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой через интеллектуальный синтез и анализ. Таким образом, основой эмоционального интеллекта являются универсальные логические операции, которые могут быть применены в разных областях, таких как речь или творчество [Цит. по: 14, с. 27].

В период с 2000 по 2010 гг. исследования в области эмоционального интеллекта в отечественной психологии значительно активизировались, при этом большинство работ носило прикладной характер. Среди них можно выделить работы таких ученых, как И.Н. Андреева, О.В. Белоконов, О.А. Гулевич, С.П. Деревянко, Д.В. Люсин, В.В. Овсянникова, Е.А. Сергиенко, Т.А. Сысоева, Д.В. Ушаков и других. В этих исследованиях рассматривались возрастные и гендерные особенности развития эмоционального интеллекта, его связь с другими личностными характеристиками, а также роль эмоционального интеллекта в структуре лидерских качеств [Цит. по: 11, с. 38].

Например, И.Н. Андреева выявила, что развитие эмоционального интеллекта имеет возрастные особенности и связано с процессом самоактуализации. Уровень эмоционального интеллекта уже в юношеском возрасте зависит от индивидуальных особенностей самоактуализации, что подчеркивает важность этих факторов на ранних этапах развития личности [9, с. 28].

В исследовании О.В. Белоконь была установлена связь между уровнем эмоционального интеллекта и стилем лидерства. Развитый эмоциональный интеллект способствует эффективному руководству людьми, поскольку многие психологические эффекты, такие как харизма лидера и восприятие его имиджа, в значительной степени основаны на эмоциональном восприятии, а не на рациональных оценках [Цит. по: 10, с. 3].

Л.В. Виноградова в своем исследовании изучала влияние эмоционального интеллекта на когнитивные стили и профессиональный успех. Автор показала, что способность осознавать и понимать собственные эмоции помогает быстрее реагировать в стрессовых ситуациях, принимать более взвешенные решения и вырабатывать эффективные когнитивные стратегии в условиях неопределенности [Цит. по: 16, с. 48].

Кроме того, способность понимать эмоции других людей способствует более объективной оценке их поведения, предсказанию реакций и корректировке своей деятельности, что помогает решать профессиональные задачи, особенно в сферах, связанных с коммуникацией и взаимодействием с людьми (например, в профессиях «человек-человек»).

Таким образом, эмоциональный интеллект можно рассматривать как совокупность ментальных способностей, которые помогают осознавать и понимать, как собственные, так и чужие эмоции. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо ориентируются в своих чувствах и чувствах окружающих, умеют эффективно управлять своей эмоциональной сферой, что делает их поведение более адаптивным и способствует достижению успеха в межличностных взаимодействиях. Эмоциональный

интеллект воздействует на активность личности, влияя как на собственные действия, так и на характер взаимодействия с другими людьми. Принятие решений на основе размышлений и анализа эмоций, которые служат дифференцированной оценкой происходящих событий, является конечным результатом работы эмоционального интеллекта.

## 1.2 Особенности эмоционального интеллекта студентов колледжа

В нашем исследовании участвовали респонденты в возрасте от 16 до 18 лет, что соответствует возрастному периоду юности (от 14 до 19 лет) согласно периодизации Э. Эриксона, Л.С. Выготского и др. В этом разделе мы опишем особенности молодежи этого возраста и развитие их эмоционального интеллекта.

По мнению Э. Эриксона, стадия юности охватывает возраст от 14 до 18-20 лет, когда происходит формирование идентичности личности. В этот период подростки начинают осознавать себя, примеряя различные социальные роли и меняя свои взгляды на себя и на окружающий мир. Важной задачей этого возраста становится самоопределение и выбор жизненного пути [Цит. по: 13, с. 142].

Гормональные и физиологические изменения в период юности оказывают заметное влияние на эмоциональную сферу, отмечает Е.Е. Сапогова. По ее мнению, подростки и молодые люди часто испытывают повышенную эмоциональную возбудимость и реактивность, что может проявляться в неустойчивости поведения, раздражительности и резких сменах настроения – от радости до раздражения. Такие изменения в поведении объясняются физиологическими процессами, которые приводят к снижению всех видов условного торможения [Цит. по: 28, с. 97].

Кроме того, Е.Е. Сапогова подчеркивает значимость самопринятия для молодого человека, которое становится ключевым фактором в процессе самореализации. В этот период молодые люди начинают объективно

оценивать свои сильные и слабые стороны, принимая особенности внешности, характера и умственные способности. Эта способность к самопринятию и осознанию своих особенностей становится основой для дальнейшего развития личности и эффективного использования полученной информации для личностного роста [Цит. по: 32, с. 53].

Эмоциональные реакции у юношей чаще всего проявляются в отношениях с друзьями, родными и близкими, а также с ровесниками. Реакции в отношении взрослых и учителей, как правило, выражены менее ярко. В этот период также могут активно проявляться особенности характера, такие как повышенная активность, возбудимость, подозрительность или педантичность, что отражает индивидуальные особенности личности.

В книге, редактируемой А.А. Реаном, А.Г. Маклаков выделяет юношеский возраст, который охватывает период от 16 до 19 лет, а период ранней взрослости длится с 20 до 40 лет. В.А. Прокофьева, в свою очередь, подчеркивает, что самопознание в юношеском возрасте происходит на более спокойном эмоциональном фоне, в отличие от подросткового возраста. Юноши и девушки в этом возрасте становятся более открытыми для разнообразных переживаний, интересуются миром и начинают проявлять более глубокий интерес к чувствам других людей, особенно сверстников [Цит. по: 34, с. 1694].

П.М. Якобсон подчеркивает, что в возрасте юности молодой человек уже способен не только скрывать свои настоящие чувства, как это происходило в подростковом возрасте, но и маскировать их. Это означает, что он всё более умело управляет своими эмоциями и может выразить их через различные поведенческие механизмы. Например, при встрече с девушкой, к которой он испытывает романтические чувства, юноша может скрывать своё волнение с помощью ироничного смеха, свою застенчивость – чрезмерной самоуверенностью, а грусть – искусственно созданной веселостью. П.М. Якобсон также указывает, что именно в этот период

формируются основы эмоциональной жизни человека, которые впоследствии становятся основой для его эмоциональности в зрелые годы [Цит. по: 36, с. 50].

Это позволяет сделать вывод о важности эмоционального развития в юношеский период, поскольку именно в это время закладываются важнейшие элементы эмоциональной жизни, которые играют значительную роль на протяжении всей жизни.

По мнению П.М. Якобсона, в этот возрастной период у молодых людей начинают развиваться не только предметные чувства, но и более обобщенные эмоции, такие как чувство прекрасного, чувство юмора, чувство трагического и другие. Эти чувства становятся основой мировоззрения личности и оказывают влияние на ее характер. Автор называет эти переживания «мировоззренческими чувствами» [Цит. по: 68, с. 518].

А.Н. Леонтьев также замечает, что у молодых людей формируются устойчивые эмоциональные отношения, которые он называет «эмоциональными константами». Эти отношения развиваются на основе предметных чувств, создавая таким образом базу для более глубоких эмоциональных связей в будущем [Цит. по: 50, с. 232].

И.С. Кон в свою очередь отмечает, что в ранней юности часто наблюдается идеализация друзей и самой дружбы. Молодые люди, находясь в поиске крепких эмоциональных привязанностей, могут не замечать реальных черт личности своих близких. В этот период особенно сильно проявляется потребность в самораскрытии, что иногда может затмевать интерес к внутреннему миру другого человека. В результате юноши и девушки часто не столько ищут настоящего друга, сколько создают себе идеального друга в воображении [Цит. по: 41, с. 157].

И.С. Кон выделяет особенности проявления любви в юношеский период. По его мнению, мечты о любви в этом возрасте отражают стремление к эмоциональной близости, взаимопониманию и установлению

глубоких связей с другими людьми. Любовь в юности может быть связана с потребностью в самораскрытии и интимной близости, и эти потребности могут быть направлены на разные объекты. Таким образом, юноша может испытывать любовь к одной девушке, а влечение – к другой. Также возможно, что с появлением романтического партнера потребность в дружеском общении ослабевает, так как любовь включает в себя большую степень интимности, чем дружба, и часто выполняет её функции, считает И.С. Кон [Цит. по: 33, с. 9].

Г. Крайг, описывая период ранней взрослости, утверждает, что в этом возрасте центральными задачами становятся поиск идентичности и установление близости. Близость характеризуется установлением тесных и удовлетворяющих отношений, которые предполагают единение двух личностей, но без утраты индивидуальности каждого из партнёров. Изоляция, напротив, наступает, когда не удается достичь взаимности или когда идентичность одного человека оказывается слишком слабой, чтобы сохранить себя в этих отношениях [Цит. по: 18, с. 151].

К.Э. Изард рассматривает любовь как сложный паттерн эмоций и когнитивных процессов, характерный для периода ранней взрослости. Этот процесс включает как чувственные переживания, так и когнитивные аспекты, среди которых важным элементом является сексуальное влечение. Любовь, по его мнению, сочетает в себе эмоциональную связь между людьми, а также социальные отношения и устойчивую привязанность [Цит. по: 15, с. 12].

В контексте юности Л.С. Выготский подчеркивает, что ведущей деятельностью этого периода является освоение способности объяснять свои действия и регулировать их. В этот момент происходят важные изменения в развитии: развивается абстрактно-логическое мышление, происходит открытие внутреннего мира, что сопровождается ростом тревожности и драматических переживаний. Также расширяется временная перспектива, и человек начинает осознавать как прошлое, так и будущее, а

также учитывать социальные и личные перспективы. Юношам в большей степени свойственно абстрактное мышление, в то время как девушкам – более конкретное. В этот период также активно развиваются творческие способности, и информация уже воспринимается не только как знание, но и как возможность для самовыражения. Важной частью этого этапа является процесс профессионального и личностного самоопределения, а ключевым психологическим процессом становится становление устойчивого образа «Я» и самосознания. По мнению Л.С. Выготского, в 17 лет происходит ценностно-смысловая саморегуляция поведения, и молодые люди начинают относиться к жизни более философски, что может вызывать сомнения и раздумья, замедляя их активность и деятельность [Цит. по: 5, с. 57].

Переход от подросткового возраста к юности сопровождается изменениями в самопознании, которые утрачивают свою эмоциональную напряженность и становятся более спокойными. Эти изменения происходят на фоне гормональных и физиологических процессов, что влияет на эмоциональную сферу. Период юности можно рассматривать как время повышенной эмоциональной чувствительности, когда человек переживает эмоции, связанные с конкретными людьми или событиями. В этот период также формируются обобщенные чувства, такие как чувство прекрасного, трагичного, юмора и другие, что свидетельствует о зарождении устойчивого мировоззрения личности [12, с. 74].

Юность – это время, когда у молодых людей закладывается основа эмоциональной направленности, формируется эмоциональная культура. В это время они начинают осознавать свои сильные и слабые стороны, учатся использовать их в своей жизни. Также начинается процесс формирования идентичности, который зачастую включает в себя выбор партнера и установление личных отношений с окружающими. Важно, чтобы молодой человек смог сохранить свою индивидуальность, несмотря на появление новых связей и отношений с другими людьми. Этот этап жизненного пути

крайне важен для молодежи, так как он представляет собой переход от подростковой жизни к взрослой и самостоятельной [5, с. 59].

В последние годы условия межличностного общения претерпели значительные изменения. С ростом популярности смартфонов, планшетов и других электронных устройств, молодые люди все чаще общаются через социальные сети, не видя лиц собеседников и не слыша их интонаций. Это приводит к ослаблению прямого личного контакта.

Мы наблюдаем, как меняется способ общения и эмоциональная сфера молодежи. Вместо традиционного общения «лицом к лицу» общение становится все более опосредованным, использующим знаки и символы, а также различные технические средства. Такой способ коммуникации изменяет не только содержание речи, но и глубину эмоциональных переживаний, которые обычно передаются в процессе общения. В конечном итоге это ведет к формированию новой эмоциональной реальности у молодежи [1, с. 244].

Таким образом, «эмоциональный интеллект» – это система умений, которая дает студенту возможность воспринимать и систематизировать политическую и общественную обстановку; интуитивно улавливать, чего хотят и в чем нуждаются другие, их силу и слабость; оставаться невозмутимым в обстановке стресса; и быть общительным – быть таким человеком, с которым бы другие хотели бы общаться.

Формирование эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, важно по следующим причинам: подготовка к будущей профессиональной деятельности; успешная сдача экзаменов; сохранение психического здоровья.

1.3 Модель исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности

Моделирование – метод изучения объектов на их моделях, т.е. искусственно созданных объектах, по своим характеристикам близких к реальному объекту, подлежащему изучению [35, с. 78].

Метод моделирования в психолого-педагогических исследованиях отличается от теоретических и эмпирических методов. В эмпирических методах исследователь работает с помощью методов индукции (математическая статистика), теоретические методы основываются на дедукции. При моделировании исследователь пользуется методом аналогии, т.е. умозаключением «от частного к частному» [39, с. 149].

Первым этапом моделирования является целеполагание, т.е. процесс определения целей с установлением дополнительных параметров для эффективного управления процессом при осуществлении идеи. Вторым этапом моделирования является построение дерева целей [42, с. 762]. Дерево целей – это своего рода модель технологии целеобразования, представленная внутренними и внешними целями [46, с. 35]. Как метод планирования дерево целей основывается на теории графов и представляет собой саму траекторию, определяющую направление движения к заданным стратегическим целям (ребра графа), и конкретные точки (результаты), определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории (вершины графа) [48, с. 54].

Анализ психолого-педагогической литературы по теме позволил разработать дерево целей исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности. Дерево целей представлено на рисунке 1.

Генеральная цель: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности

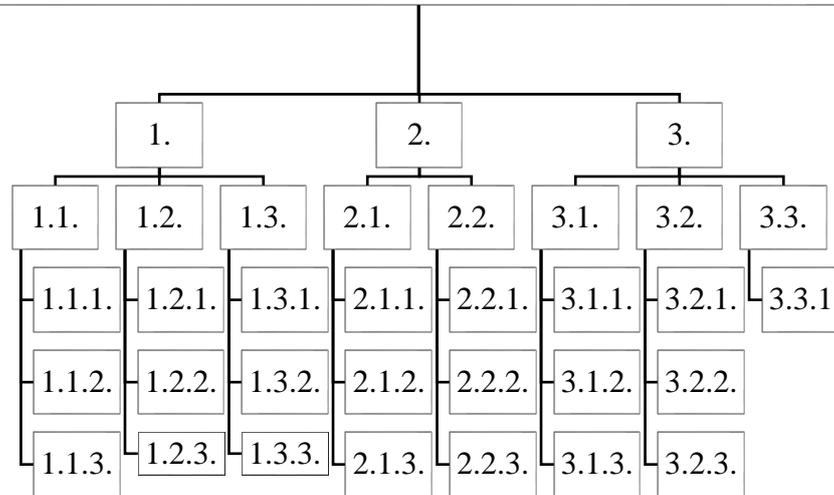


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности

Описание дерева целей:

1. Выполнить теоретический анализ проблемы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

1.1. Изучить феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Охарактеризовать подходы к пониманию определения «эмоциональный интеллект».

1.1.2. Изучить классификации эмоционального интеллекта.

1.1.3. Рассмотреть концепции эмоционального интеллекта.

1.2. Выявить особенности эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

1.2.1. Обозначить возрастные границы студентов колледжа.

1.2.2. Выявить особенности эмоционального интеллекта студентов колледжа.

1.2.3. Изучить особенности эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

1.3. Обосновать модель формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

1.3.1. Разработать «Дерево целей» исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

1.3.2. Проанализировать концепции построения модели исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

1.3.3. Охарактеризовать структурные элементы модели исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

2. Организовать исследование формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

2.1. Рассмотреть этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Подобрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент.

2.2.3. Провести анализ результатов диагностического исследования.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.1. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы коррекционной работы.

3.1.2. Разработать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.1.3. Реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.2.1. Провести диагностическое исследование эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.2.2. Провести сравнение результатов диагностики до и после проведения программы формирования.

3.2.3. Проанализировать эффективность программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.3. Составить технологическую карту внедрения программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3.3.1. Рассмотреть этапы технологической карты внедрения программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

На основании «дерева целей» была разработана модель формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, представленная на рисунке 2.

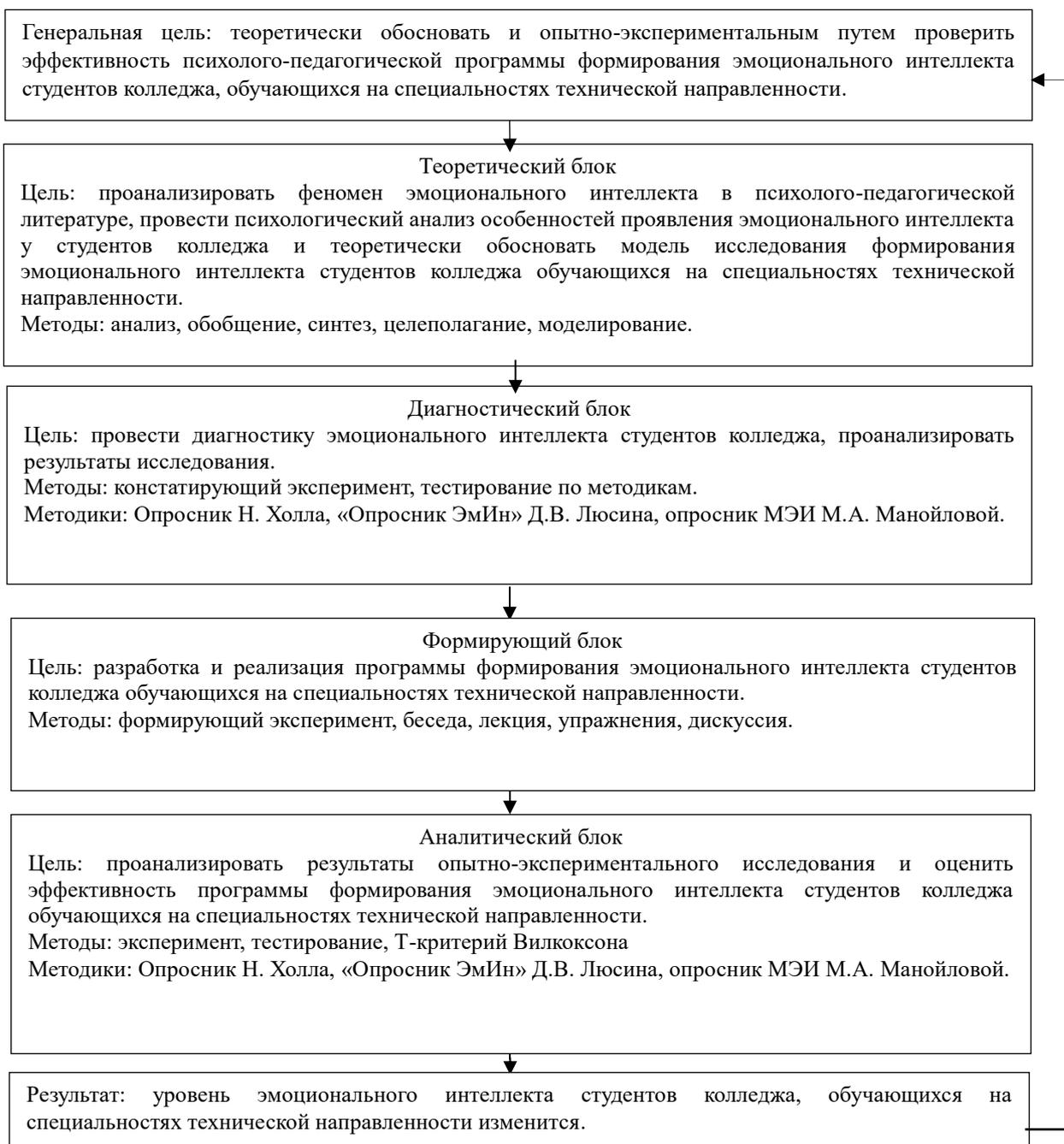


Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности

Модель – результат синтеза выделенных в процессе анализа существенных признаков изучаемого объекта. С помощью модели можно

выделять и описывать компоненты исследуемого объекта или явления, выявлять взаимосвязи между ними, прогнозировать развитие [68, с. 518].

Модель состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический. Охарактеризуем представленные блоки.

#### 1. Теоретический блок.

Цель: проанализировать феномен эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе, провести психологический анализ особенностей проявления эмоционального интеллекта у студентов колледжа и теоретически обосновать модель формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Методы: анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование программы психолого-педагогического сопровождения формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности.

#### 2. Диагностический блок.

Цель: провести диагностику эмоционального интеллекта студентов колледжа, проанализировать результаты исследования.

Методы: констатирующий эксперимент, тестирование по методикам: Н. Холла, «Опросник ЭмИн» Д.В. Люсина, опросник МЭИ М.А. Манойловой.

#### 3. Формирующий блок.

Цель: создание и реализация психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Задачи:

- 1) подобрать методы и приемы работы;
- 2) провести программу формирования эмоционального интеллекта.

#### 4. Аналитический блок.

Цель: проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование по методикам исследования эмоционального интеллекта: Опросник Н. Холла, «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина, опросник МЭИ М.А. Манойловой; математико-статистическая обработка данных: Т-критерий Вилкоксона.

В результате реализации модели мы предполагаем, что значительно возрастут показатели уровня эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил построить дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. На основании дерева целей была разработана модель психолого-педагогического сопровождения формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. Разработанная модель предполагает последовательную реализацию четырех блоков: теоретического, диагностического, формирующего и аналитического.

#### Выводы по 1 главе

Таким образом, анализ научной литературы указывает на то, что и зарубежные, и отечественные ученые, рассматривали понятие «эмоциональный интеллект» в психологической науке, выделяют его как сложный конструкт. Мы склоняемся к мысли, что эмоциональный интеллект

– это совокупность умственных способностей для выявления, понимания и контроля эмоций. Это важная интегральная характеристика личности, которая проявляется в ее эффективности понимания эмоции, обобщения содержания, выделения эмоционального в межличностных отношениях, регуляции эмоции так, чтобы положительно влиять на когнитивную познавательную деятельность и преодолевать негативные эмоции, которые могут мешать общению или препятствовать достижению собственного успеха.

Некоторые ученые понятие «эмоциональный интеллект» определили как подструктуру социального, однако оно отличается от него особым признаком – охватом глубоких эмоций, которые занимают важное место в личностном росте. Конечно, особенность и сложность научных исследований заключаются в том, что на этом этапе развития психологии нет содержательного определения влияния эмоционального интеллекта на определенные характеристики и свойства личности.

Эмоциональный интеллект является сложным конструктом, основой которого является понимание, как своих собственных эмоций, так и эмоций окружающих, способность управлять ими. Эмоциональный интеллект можно определить как отдельную группу базовых способностей, включенных в понимание собственной эмоциональной сферы и эмоциональной сферы окружающих или совокупность интеллектуальных способностей к обработке эмоциональной информации.

Анализ психолого-педагогической литературы позволил разработать дерево целей исследования. Генеральная цель: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить программу психолого-педагогического сопровождения формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. На основании дерева целей была разработана модель формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **2.1 Этапы, методы и методики исследования**

Опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа:

1. Поисково-подготовительный этап: теоретическое изучение психолого-педагогической литературы по выбранной теме. На данном этапе были подобраны психодиагностические методики с учетом возрастных особенностей выборки и темы выпускной квалификационной работы. Построена модель исследования формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности.

2. Опытно-экспериментальный этап: проведение диагностики и интерпретация результатов. Были использованы следующие методики: методика исследования эмоционального интеллекта Н. Холла, «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина, опросник МЭИ М.А. Манойловой.

Разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

3. Контрольно-обобщающий этап: оценка эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности путем повторной диагностики ее участников, проведен качественный и количественный анализ полученных результатов; произведена математико-статистическая обработка полученных данных, их теоретическое обоснование, формулирование выводов, проверка гипотезы. Разработка и внедрение технологической карты.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Теоретические: сравнение, обобщение, анализ, синтез, обобщение, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование, опрос.

3. Психодиагностические: методика исследования эмоционального интеллекта Н. Холла, «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина, опросник МЭИ М.А. Манойловой.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем использованные методы.

Анализ литературы является последовательностью операций и конкретных действий исследователя, которая позволяет ему, посредством обращения к научной литературе, выявить те черты и свойства, которые опосредованно отражают природу и сущность исследуемого объекта [55, с. 173]. Тщательное изучение литературы помогает отделить известное от неизвестного, зафиксировать установленные факты, накопленный опыт, четко очертить изучаемую проблему.

Синтез – это мысленное соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое. Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания. Анализ и синтез лишь в своем единстве дают полное и всестороннее знание действительности. Анализ дает знание отдельных элементов, а синтез, опираясь на результаты анализа, объединяя эти элементы, обеспечивает знание объекта в целом [57, с. 139].

Обобщение – вид мыслительной деятельности, состоящий в выделении и фиксации общих признаков, устойчивых свойств предметов и явлений действительности [38, с. 52]. Всякое обобщение должно иметь основание, то есть свойство или совокупность свойств, позволяющих сгруппировать явления и обозначить эту группу каким-либо понятием.

Моделирование представляет собой воспроизведение характеристик одного объекта на другом, специально созданном для их изучения. Этот

объект называется моделью. Модель имеет сходство в некоторых свойствах с изучаемым прототипом и служит средством описания, объяснения, и/или прогнозирования поведения прототипа [40, с. 148].

Целеполагание – определение, постановка целей, обдумывание образа желаемого будущего [37, с. 61]. Целеполагание является первичной фазой в управлении, которая предусматривает постановку непосредственно генеральной цели и выстраивание дерева целей в соответствии с назначением и характером решаемых задач [47, с. 165].

Эмпирические методы – это класс методов научного психологического познания, при которых происходит внешнее взаимодействие субъекта с объектом исследования [49, с. 73]. Эти методы исследования помогают выявить объективные законы, по которым происходит развитие тех или иных явлений. Эмпирический метод основан на чувственном восприятии.

Эксперимент представляет собой особый вид исследования, направленного на проверку научных и прикладных гипотез, требующих строгой логики доказательства, опирающегося на достоверные факты, установленные в эмпирических исследованиях. Эксперимент является «активным» методом изучения реальности. В нем всегда создается определенная искусственная ситуация, выделяются причины изучаемых явлений и оцениваются следствия действия этих причин по заранее известным критериям [56, с. 217].

Констатирующий эксперимент – эксперимент, направленный на установление фактического состояния и уровня тех или иных особенностей психического развития к моменту проведения эксперимента [60, с. 182]. Основная цель данного типа эксперимента – установление наличия или отсутствия изучаемого явления при определенных контролируемых условиях, измерение его количественных характеристик, качественное описание.

Формирующий эксперимент – это метод, при котором исследователь активно воздействует на испытуемого с целью изучения изменений в его

психике или поведении. Этот метод позволяет исследователю наблюдать и анализировать, какие изменения происходят в психической сфере испытуемого в результате данного воздействия [63, с. 33].

Тестирование – это набор кратковременных заданий, выполнение которых может служить показателем уровня развития некоторых психических функций и которое позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида необходимых навыков, знаний, личностных характеристик. Тесты в основном служат для целей испытания, чтобы выявить, насколько психические качества испытуемого соответствуют ранее выявленным психическим нормам и стандартам [45, с. 97].

Опрос – это психолого-педагогический метод сбора систематизированной информации о знаниях, установках, мотивации, эмоциональном состоянии и поведении респондентов с целью диагностики, мониторинга и коррекции образовательных и воспитательных процессов. Опрос реализуется через стандартизированные или полустандартизированные инструменты (анкеты, опросники, структурированные/полуструктурированные интервью) и предполагает количественную и/или качественную обработку полученных данных для вынесения обоснованных педагогических решений [51, с. 142].

Охарактеризуем используемые в исследовании психодиагностические методики.

1. Тест (опросник) эмоционального интеллекта ЭМИн. Автор методики Д. В. Люсин (ведущий научный сотрудник лаборатории психологии и психофизиологии творчества института психологии РАН).

Цель данной психодиагностической методики – диагностика эмоционального интеллекта и его компонентов.

В окончательном виде опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего

согласия, используя четырехбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен).

Может проводиться с подросткового возраста, как индивидуально, так и в группе.

Обработка проводится соответственно ключу (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

Опросник эмоционального интеллекта ЭМИн Д. В. Люсина направлен на диагностику различных компонентов эмоционального интеллекта и включает в себя пять субшкал, объединенных в четыре основные шкалы.

Регистрируемые показатели методики включают:

1. Межличностный эмоциональный интеллект (или «EQ других») – способность понимать и распознавать эмоции других людей, проявлять эмпатию и эмоционально взаимодействовать с окружающими.

2. Внутрличностный эмоциональный интеллект (или «EQ себя») – способность понимать собственные эмоции, осознавать их влияние на поведение и принимать их как часть своего опыта.

3. Эмоциональное управление – способность регулировать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей в соответствии с ситуацией.

4. Эмоциональная осведомленность – общая осведомленность о значении и функциях эмоций, их распознавании и вербализации.

Эти четыре основные шкалы позволяют оценить общий уровень эмоционального интеллекта испытуемого и конкретные аспекты, такие как умение распознавать и управлять эмоциями, как своими, так и окружающих.

2. Тест-опросник Н. Холла. Опросник разработан Николаем Холлом на основе концепции эмоционального интеллекта Дэниела Гоулмана.

Тест американского психолога Н. Холла на сегодняшний день является одной из самых распространенных методик для определения уровня эмоционального интеллекта. Одним из главных его преимуществ является простота и доступность.

Цель: выявление способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Методика содержит 5 шкал:

1. Эмоциональная осведомленность, которая включает в себя понимание человеком тех эмоций, которые он испытывает, и их причин. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление эмоциями. Данный аспект подразумевает умение человека влиять на собственные эмоции и сдерживать негативные последствия от их проявления. К нему относятся эмоциональная отходчивость, гибкость и т.д.

3. Умение влиять на эмоции других людей – способность человека влиять на чувства окружающих, использовать их эмоции для достижения своих целей, целей компании и т.д.

4. Эмпатия – понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Оно также включает в себя способность оценить состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Самомотивация – умение мотивировать себя с использованием собственных эмоций для достижения поставленных целей.

Процедура обследования может быть как групповой, так и индивидуальной. Методику рекомендуется использовать для испытуемых старше 16 лет, поскольку методика требует достаточно развитого уровня саморефлексии и навыков осознания собственных эмоциональных состояний. Этот возрастной порог позволяет получить более точные и надежные результаты. Сам опросник состоит из 30 утверждений, ответить на которые можно, выбрав один из шести вариантов ответа:

– полностью не согласен (–3 балла);

- в основном не согласен (–2 балла);
- отчасти не согласен (–1 балл);
- отчасти согласен (+1 балл);
- в основном согласен (+2 балла);
- полностью согласен (+3 балла).

Каждый из компонентов эмоционального интеллекта оценивается по шкале, что позволяет выделить области, в которых испытуемый может иметь высокий или низкий уровень эмоционального интеллекта. Тест Холла, как и любой тест для самоанализа, имеет недостаток. Человеку часто сложно дать объективную оценку своих качеств, тогда как некоторые вопросы теста требуют от испытуемого именно этого. Тем не менее, этот метод является одним из наиболее часто используемых в мире для измерения эмоционального интеллекта.

3. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ. Автор М. А. Манойлова, канд. психол. наук, старший преподаватель кафедры психологии и социологии Псковского Вольного института. Методика направлена на оценку эмоционального интеллекта в его многоаспектной структуре. В основе лежит концепция, в которой эмоциональный интеллект рассматривается как способность распознавать и понимать эмоции, управлять ими и использовать в социальном взаимодействии.

Цель – измерение уровня развития эмоционального интеллекта, выявления сильных и слабых сторон в эмоциональной сфере, что полезно как в личностном, так и в профессиональном аспекте.

Опросник включает 57 утверждений, на которые испытуемый должен ответить, используя пятибалльную шкалу оценки согласия. Утверждения в методике сгруппированы в пять субшкал, каждая из которых оценивает один из компонентов эмоционального интеллекта:

1. Эмоциональная осведомленность – умение понимать собственные эмоции и осознавать их влияние на поведение.

2. Эмоциональная экспрессия – способность выражать свои эмоции адекватно и ясно для окружающих.

3. Эмпатия – способность воспринимать и понимать эмоциональные состояния других людей.

4. Эмоциональное управление – навык регулирования эмоциональных состояний в зависимости от ситуации.

5. Межличностное взаимодействие – умение выстраивать эффективные взаимоотношения и учитывать эмоциональные аспекты в общении.

Методику МЭИ можно применять как в подростковом, так и в взрослом возрасте. Она может быть полезна в образовательной и профессиональной среде для развития эмоциональных компетенций и для повышения качества межличностных взаимодействий, как индивидуально, так и в группе.

Интерпретация интегральных результатов: весь интервал суммарных баллов разбивается на 3 категории:

Высокий уровень эмоционального интеллекта. Человек с высоким эмоциональным интеллектом по-настоящему понимает себя на телесном и интуитивном уровне, что позволяет приспосабливаться к любой ситуации. Хорошо владеет собой и большую часть времени находится в ровном и позитивном расположении духа. Отношения с другими людьми содержательны, использует свои эмоции и интуицию для того, чтобы понять себя и окружающий мир.

Средний уровень эмоционального интеллекта. Человек с таким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимает других и успешно управляет своими эмоциями, но может делать это еще лучше. Людям со средним уровнем эмоционального интеллекта нужно работать над проявлением своих эмоций, обращать внимание на их физические симптомы и на свое настроение, искать их причину.

Низкий уровень эмоционального интеллекта. Данный показатель свидетельствует о том, что человек с низким уровнем эмоционального интеллекта, оставляет в стороне существенную часть себя, непознанную и порой доставляющую неудобства, которую он плохо понимает и которая порой раздражает его. В результате возникает напряженность в отношении с самим собой и, следовательно, в отношении с другими. Это говорит скорее о недооценке эмоциональной сферы, чем об отсутствии соответствующих способностей. Нужно научиться понимать и использовать эмоции (ПРИЛОЖЕНИЕ 1).

T-критерий Вилкоксона. Критерий Вилкоксона для знаковых рангов – непараметрический метод для сравнения двух зависимых выборок или измерений у одних и тех же объектов. Его применяют, когда данные парные (до-после), но не выполняется нормальность распределения отличий либо переменная имеет порядковый характер. Основная идея: для каждой пары вычисляют разницу, исключают нулевые разности, ранжируют абсолютные значения разностей, затем суммируют ранги с учётом знака (положительных и отрицательных). В качестве тестовой статистики часто берут меньшую из сумм рангов или сумму положительных рангов; по ней оценивают, насколько наблюдаемые сдвиги отличаются от нулевой гипотезы о равенстве медиан. Для небольших выборок используют точное распределение статистики, при больших  $n$  применяется нормальная аппроксимация со счётом среднего и дисперсии рангов (включая поправку на спайты). Отрицание нулевой гипотезы указывает на систематическое смещение в одну сторону между двумя измерениями; тест менее чувствителен к выбросам, чем парный t-тест.

Таким образом, исследование эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В работе был использован комплекс методов: теоретические (анализ, синтез и обобщение литературы,

целеполагание, моделирование), эмпирические (констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, тестирование по методикам: Тест (опросник) эмоционального интеллекта Н. Холла, «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина, опросник МЭИ М.А. Манойловой). Представленные этапы, методы и методики отвечают цели и задачам исследования.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Опытно-экспериментальное исследование эмоционального интеллекта студентов колледжа проводилось на базе Южно-Уральского Государственного технического колледжа, среди учащихся группы СЗ-110/б специальности «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», в количестве 25 человек, из них 18 юношей и 7 девушек. Большинство студентов из благополучных семей, из неполных семей только 2 студента.

В коллективе преобладает количество юношей, поддерживающих дружеские отношения между собой. Взаимодействие с преподавателями также оценивается положительно. Группа представлена студентами со средней успеваемостью, хотя некоторые проявляют более высокие результаты, чем средний уровень успеваемости по курсу. Дополнительно к учебной деятельности, в группе заметны успехи в различных областях. В период проведения эксперимента замечена дружественная атмосфера и поддержка со стороны старосты, играющего роль лидера в коллективе.

Психологический фон в группе благоприятен и способствует продуктивной учебной деятельности. Коллектив единый, справедливо распределяющий обязанности по учебе. Возможны незначительные конфликты, однако крупные разногласия не были замечены. Отношения с куратором считаются хорошими, хотя студенты, соответственно своему возрасту, редко обращаются за помощью. Они предпочитают решать свои вопросы самостоятельно.

Группа активно участвует в общественной жизни колледжа, принимает участие в мероприятиях, конкурсах и волонтерской деятельности. Несколько студентов выделяются как лидеры, активно взаимодействующие с учебным коллективом.

Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.1) позволил нам выявить следующие показатели:

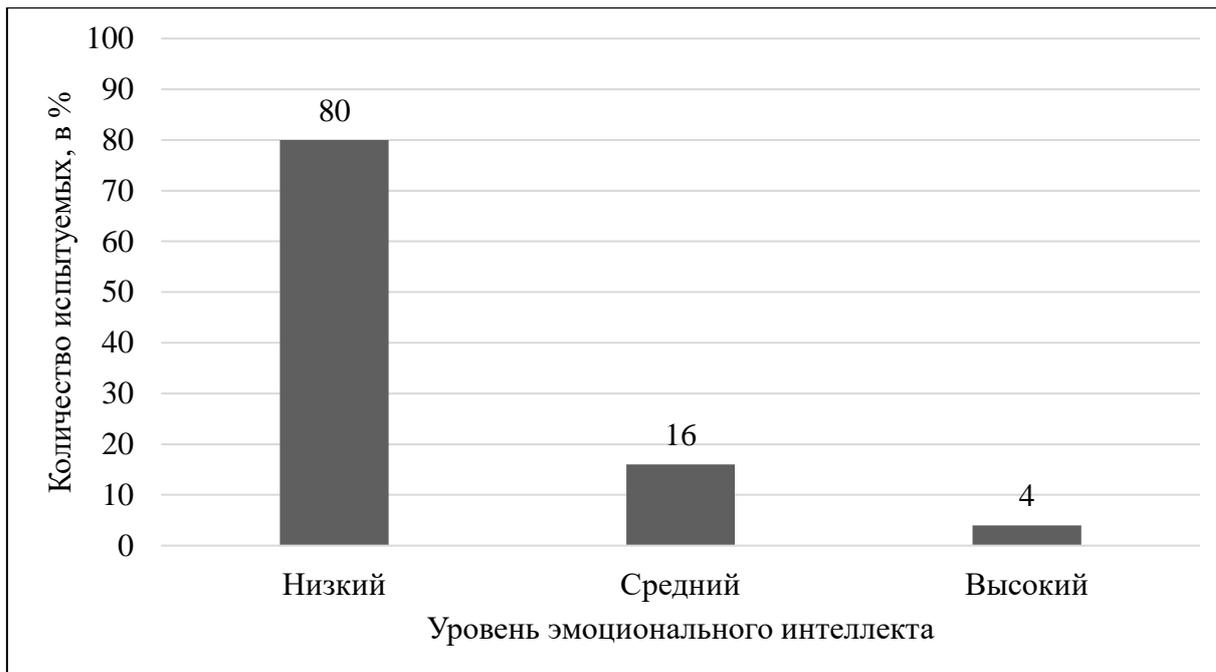


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

Как видно из рисунка 3, низкий уровень эмоционального интеллекта зафиксирован у 80 % студентов (20 человек), что свидетельствует о выраженных трудностях как в распознавании, так и в регуляции эмоциональных состояний. Это может проявляться в недостаточном контроле над аффективными реакциями и затруднениях при выстраивании конструктивных социальных взаимодействий. Средний уровень эмоционального интеллекта выявлен у 16 % испытуемых (4 человека), что указывает на наличие базовых умений в сфере понимания и управления эмоциями, однако их потенциал используется не в полной мере. Лишь 4 % студентов (1 человек) продемонстрировали высокий уровень

эмоционального интеллекта, что отражает более развитую способность к продуктивному общению, точному распознаванию и осознанной регуляции собственных эмоциональных состояний.

Уникальность подхода к диагностике эмоционального интеллекта по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина заключается в её структурированной модели, позволяющей отдельно оценивать:

- – понимание и управление эмоциями;
- – внутриличностный (собственные эмоции) и межличностный (эмоции других людей) компоненты.

Благодаря такой дифференцированной концепции ЭИ становится возможным не только определить общий уровень эмоционального интеллекта, но и выявить «профиль» его развитости: какие именно аспекты – понимание или регуляция, свои или чужие эмоции – являются относительно сильными или слабыми сторонами испытуемых.

Результаты показали, что в общей выборке студентов понимание эмоций развито лучше, чем управление ими. При этом понимание и управление собственными эмоциями несколько опережают по уровню сформированности понимание и управление эмоциями других людей. Иными словами, внутриличностный эмоциональный интеллект выражен сильнее, чем межличностный. Понимание чужих эмоций также сформировано относительно лучше, чем способность целенаправленно влиять на эмоциональные состояния других.

В целом можно констатировать, что для большинства испытуемых характерны затруднения как в точном распознавании собственных и чужих эмоций, так и в их конструктивной регуляции. Особенно выражены сложности в сфере контроля экспрессии: студенты нередко демонстрируют бурные, мало сдержанные эмоциональные проявления (крик, громкий смех, агрессивные реакции и т.п.). Использование именно методики ЭМИн позволило дифференцированно выявить эти дисбалансы между когнитивным (понимание) и регулятивным (управление) компонентами

эмоционального интеллекта, а также между внутриличностным и межличностным его уровнями.

Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла представлены на рисунке 3 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.2).

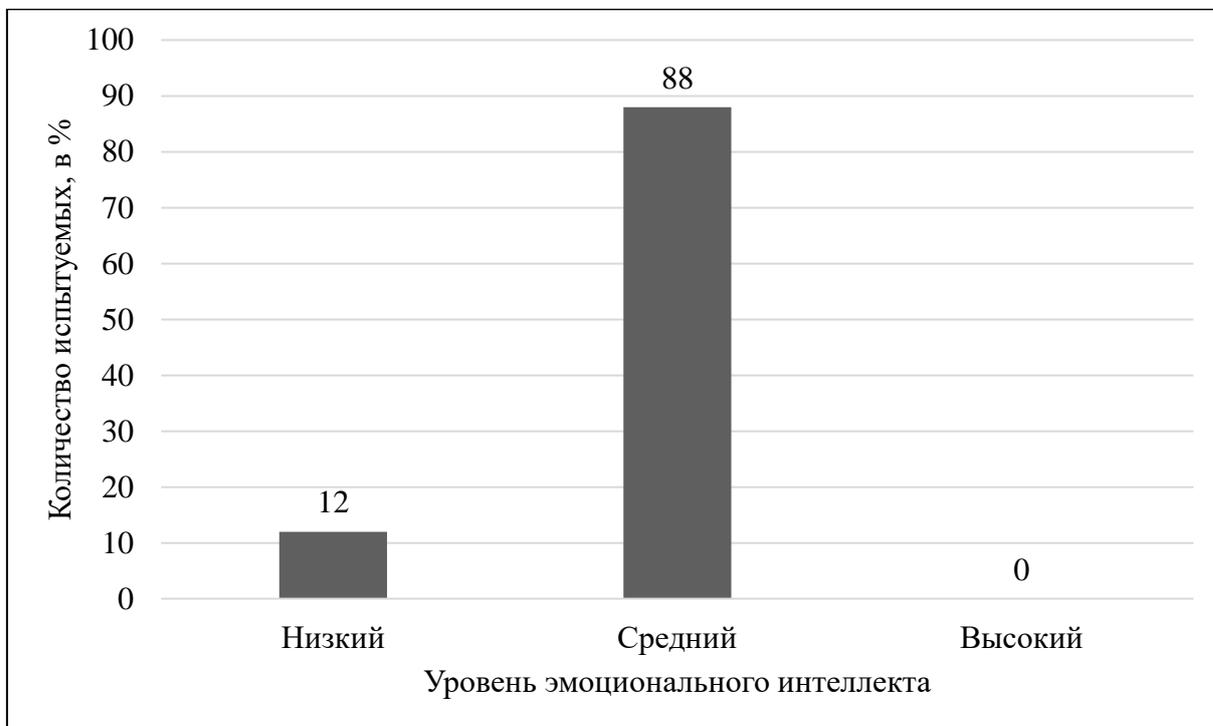


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла

Из представленных на рисунке данных следует, что низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 12 % испытуемых (3 человека). Подобные показатели характеризуют этих студентов как эмоционально более уязвимых и подверженных ряду трудностей, которые сказываются как на результатах учебной деятельности, так и на качестве межличностных отношений. Обучающиеся с низким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, испытывают выраженные затруднения в управлении стрессом: при столкновении со сложными или конфликтными ситуациями они переживают интенсивные негативные эмоции и не всегда способны их контролировать. Это ведёт к снижению продуктивности, ухудшению

эмоционального самочувствия и может способствовать формированию напряжённого фона в группе.

Низкий уровень эмоционального интеллекта во многом обусловлен трудностями в распознавании и регуляции эмоций, что делает этих студентов более конфликтными. Им сложно адекватно воспринимать конструктивную критику, гибко реагировать на отличное от их собственного мнение одногруппников и преподавателей, а также конструктивно урегулировать возникающие разногласия. Слабо развитые компоненты эмоционального интеллекта затрудняют построение продуктивных межличностных отношений: студентам нелегко ясно и корректно выражать свои мысли и чувства, что нередко приводит к непониманию и усилению напряженности в общении.

Большинство респондентов – 88 % (22 человека) – демонстрируют средний уровень эмоционального интеллекта. Это говорит о наличии у них базового комплекса эмоциональных и коммуникативных умений, достаточного для относительно успешного функционирования в образовательной среде и поддержания устойчивых, в целом благоприятных отношений с одногруппниками. Студенты с таким уровнем ЭИ в основном способны сохранять эмоциональное равновесие в стрессовых ситуациях. Они, как правило, осознают свои эмоции и их влияние на поведение, и хотя иногда испытывают затруднения с полным контролем сильных негативных переживаний, в целом умеют справляться со стрессом, не допуская его разрушительного воздействия на различные сферы своей жизни.

Студенты колледжа со средним уровнем эмоционального интеллекта, как правило, способны к продуктивной командной работе. Они учитывают эмоциональные состояния окружающих, проявляют эмпатию и уважение, принимают различные точки зрения, что способствует формированию позитивного и поддерживающего микроклимата в группе и снижает вероятность открытых конфликтов. Наличие базовых навыков самоконтроля позволяет им регулировать собственные эмоциональные реакции в учебных

и коммуникативных ситуациях; благодаря этому их поведение воспринимается окружающими как более предсказуемое и социально приемлемое. Эти испытуемые в достаточной степени осознают свои эмоциональные состояния, могут соотнести их с причинами и возможными последствиями, а также в целом адекватно реагировать на эмоции других, что делает их взаимодействие с одноклассниками более конструктивным и способствует разрешению потенциальных конфликтов.

Уникальность подхода к диагностике эмоционального интеллекта по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла заключается в том, что она опирается на так называемую «смешанную» модель ЭИ и рассматривает его не только как способность понимать и регулировать эмоции, но и как комплекс эмоционально-личностных и социальных компетенций. В структуре методики Холла оцениваются несколько ключевых компонентов (эмоциональная осознанность, управление эмоциями, самомотивация, эмпатия, социальные навыки и др.), что позволяет:

- 1) получить целостное представление об эмоционально-личностной зрелости студента;
- 2) увидеть, как эмоциональный интеллект связан с его мотивацией, стрессоустойчивостью, стилем взаимодействия с людьми;
- 3) интерпретировать результаты не только как уровень «чистого» ЭИ, но и как ресурс адаптации в учебной и социальной среде.

Благодаря такому интегративному подходу методика Н. Холла даёт возможность оценить эмоциональный интеллект в широком контексте жизненной и учебной успешности, что особенно ценно при анализе роли ЭИ в образовательном процессе и межличностном взаимодействии студентов.

Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой представлены на рисунке 5 (ПРИЛОЖЕНИЕ 2, таблица 2.3)

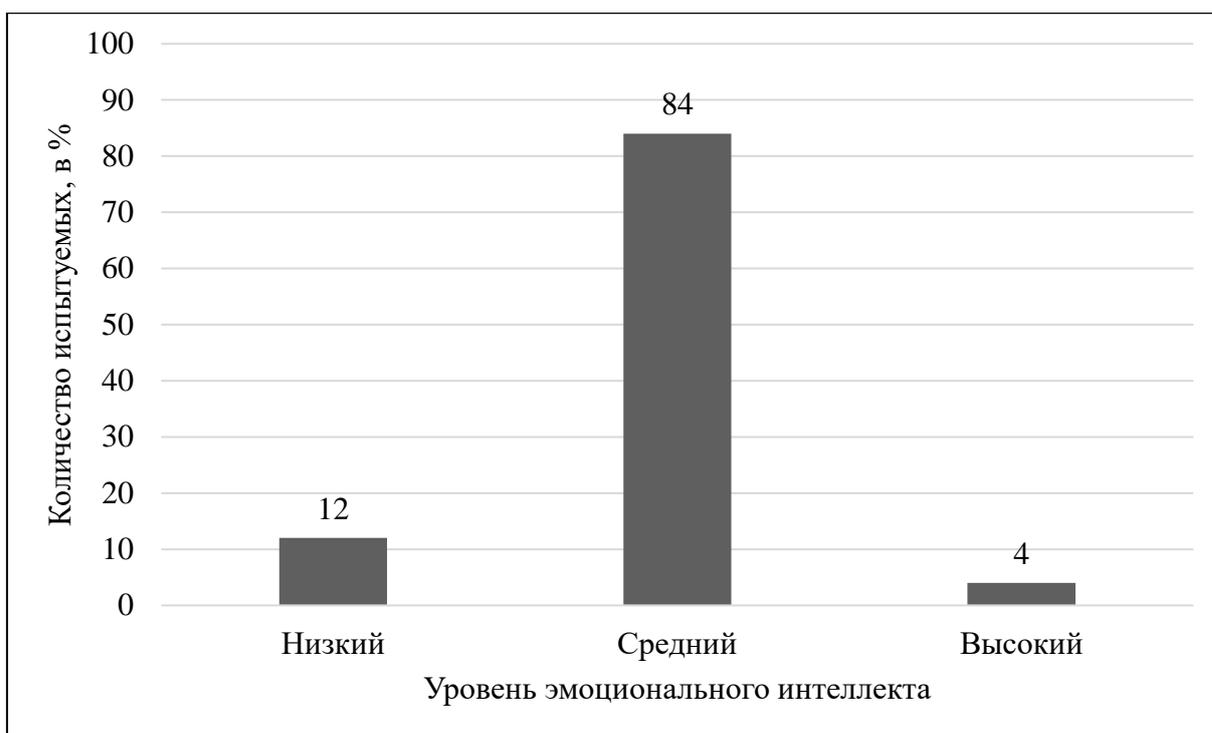


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой

Низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 12 % студентов (3 человека). Эти испытуемые слабо осознают собственные эмоции, затрудняются в их вербальном описании, испытывают трудности в понимании эмоциональных состояний окружающих, плохо распознают невербальные сигналы (мимику, жесты, интонацию). Управление собственными эмоциями у них выражено недостаточно, эмпатия развита слабо, навыки влияния на эмоциональное состояние других практически отсутствуют, также как и приемы эмоциональной регуляции и саморегуляции.

У большинства студентов – 84 % (21 человек) – эмоциональный интеллект находится на среднем уровне. Это может означать, что все его компоненты развиты примерно одинаково, но на базовом уровне; либо что эмоциональный интеллект проявляется преимущественно ситуативно; либо что некоторые его составляющие выражены сильнее, а другие – слабее. В целом такие испытуемые в определенной мере способны понимать свои и

чужие эмоции и регулировать их, однако эти умения нередко проявляются непоследовательно и зависят от контекста.

Высокий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 4 % (1 человек). Для этого уровня характерны хорошее понимание собственных эмоций, способность ясно и адекватно выражать и описывать их словами, точное считывание эмоциональных состояний других людей, в том числе по невербальным признакам. У таких испытуемых хорошо развиты эмоциональный самоконтроль и саморегуляция, они владеют приёмами управления своим эмоциональным состоянием и могут целенаправленно воздействовать на эмоциональный настрой других, используя различные психологические средства; эмпатия у них выражена на высоком уровне.

Уникальность подхода к диагностике эмоционального интеллекта по методике МЭИ М.А. Манойловой заключается в её ориентации на оценку конкретных операциональных компонентов ЭИ как системы практических умений. Методика позволяет отдельно выявлять:

- степень осознанности и вербализации собственных эмоций;
- уровень понимания эмоциональных состояний других (в том числе по невербальным сигналам);
- сформированность навыков эмоциональной регуляции и саморегуляции;
- способность к целенаправленному влиянию на эмоции других людей;
- выраженность эмпатии как поведенчески проявляемого качества.

Таким образом, МЭИ М.А. Манойловой не ограничивается общей самооценкой эмоциональности, а даёт детализированный профиль эмоционального интеллекта, фиксируя то, как именно испытуемый обращается с эмоциями в реальном взаимодействии. Это делает возможным точечное выявление «слабых звеньев» (например, вербализация чувств, чтение невербальных сигналов или регуляция эмоций) и задаёт чёткие ориентиры для последующей коррекционно-развивающей работы.

Обобщая полученные данные, можно сделать вывод, что у большинства студентов колледжа средний уровень развития эмоционального интеллекта и всех его компонентов, студенты в целом могут управлять собственными эмоциями, понимают их, но не всегда понимают эмоции других людей и не умеют на них влиять.

По результатам трех методик у большинства студентов колледжа выявлен средний уровень эмоционального интеллекта с устойчивыми пробелами в отдельных компонентах, высокие показатели встречаются единично. Это свидетельствует о необходимости разработки и реализации программы психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. Участие в реализации программы всех испытуемых позволит повысить качество командной работы и улучшить психологический климат в группе.

Ключевыми компонентами для развития выступают: распознавание собственных эмоций и их вербализация, саморегуляция и контроль экспрессии, распознавание эмоций других и эмпатия, навыки конструктивного влияния на эмоциональный климат и коммуникативные техники.

#### Выводы по 2 главе

В нашей исследовательской работе во второй главе мы подобрали методы и методики исследования, выявили этапы опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап.

Также во второй главе мы описали характеристику нашей выборки и проанализировали результаты исследования.

По методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 84 % (21 человека). Средний уровень выявлен у 12 % (3 человек). Высокий уровень эмоционального интеллекта в группе испытуемых выявлен у 4 % (1 человека).

По методике Н. Холла у низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 12 % (3 человека). Большая часть испытуемых – 88 % (22 человек) характеризуется средним уровнем.

По методике МЭИ М.А. Манойловой Низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 12 % (3 человека) студентов. У большинства – 84 % (21 человек), эмоциональный интеллект развит на среднем уровне. Высокий уровень выявлен у 4 % (1 человек). У большинства студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, средний уровень развития эмоционального интеллекта и всех его компонентов, студенты в целом могут управлять собственными эмоциями, понимают их, но всегда понимают эмоции других людей и не умеют на них влиять, поэтому эмоциональный интеллект нуждается в развитии.

На основе полученных результатов диагностики о превалировании среднего уровня эмоционального интеллекта было принято решение о необходимости участия всех испытуемых в психолого-педагогической программе формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА, ОБУЧАЮЩИХСЯ НА СПЕЦИАЛЬНОСТЯХ ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

3.1 Психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности

Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеновой, Н. Королевой и др.

Цель программы – формирование эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности.

Задачи:

1. Развитие осознания и понимания собственных эмоций.
2. Развивать способность регулировать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей в соответствии с ситуацией.
3. Обучить управлению эмоциональной сферой на основе принятия решений.
4. Формировать высокий уровень эмоционального интеллекта.

Разработанная программа рассчитана для работы со студентами колледжа 16-18 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Программа состоит из 10 занятий, которые проводились 2 раза в неделю. Длительность занятия 45 минут.

Методы: беседа, лекция, упражнения, дискуссия.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе.
2. Принцип «я – высказываний».

### 3. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет сплочивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Условия проведения: учебная аудитория или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из обучающихся одной учебной группы.

Занятие 1.

Цель: установление групповых правил. Знакомство.

1. Упражнение «Назови меня».

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом. Время: 10 минут.

2. Правила работы группы.

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга. Время: 10 минут.

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации. Время: 15 минут.

4. Рефлексия. «Как я чувствовал себя сегодня?», «Что мне понравилось?», «Что для меня было сложно?», «Что мне не понравилось?»

5. Ритуал прощания. – Давайте придумаем определенный ритуал прощания и каждый раз будем его использовать. Обсуждение. Ритуал прощания.

#### Занятие 2.

Цель: продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям.

1. Кинезиологические упражнения.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

2. Тест «Характеристика эмоций».

Цель: узнать и проверить уровень эмоциональной устойчивости.

3. Упражнение «Найди свою звезду».

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

4. Упражнение «Итоги дня».

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

5. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал прощания.

#### Занятие 3.

Цель: формирование положительного отношения к себе.

1. Упражнение «Приветственное письмо».

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

2. Упражнение «Молодец!».

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.

3. Упражнение «Чего я хочу достичь».

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?».

5. Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

5. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал прощания.

Занятие 4.

Цель: развитие волевых качеств личности.

1. Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...».

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

3. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

4. Ритуал прощания.

Занятие 5.

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

1. Упражнение «Дорисуй и передай».

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

2. Упражнение «Список черт».

Цель: помочь студентам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

3. Тест «Мое самочувствие».

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

4. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

5. Ритуал прощания.

## Занятие 6.

Цель: развитие позитивного образа мышления и образа «Я».

### 1. Упражнение «Прощай, напряжение!».

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

### 2. Дискуссия в малых группах.

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

### 3. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить ОПТИМИЗМ.

### 4. Игра «Страхни».

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

5. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

### 6. Ритуал прощания.

## Занятие 7.

Цель: развитие коммуникативных навыков, укрепить сплоченность группы.

### 1. Упражнение «Групповое приветствие».

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

### 2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

### 3. Как противостоять стрессу».

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

### 4. «Стресс-тест».

Цель: выяснить, подвержен ли студент стрессу.

5. Упражнение «Друг к дружке».

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.

6. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

7. Ритуал прощания.

Занятие 8.

Цель: научить справляться со стрессовыми ситуациями.

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

2. Дискуссия в малых группах.

Цель: закрепление теоретического материала.

3. Упражнение «Дождь в джунглях».

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

4. Упражнение «Сердце нашей группы».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?».

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

6. Ритуал прощания.

Занятие 9.

Цель: создание в группе дружеских отношений, научить высказываться о своих чувствах.

1. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

2. Упражнение «Мои лица».

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

3. Упражнение «Миллион алых роз».

Цель: создание в группе комфортной обстановки, а также дружеских отношений.

4. Упражнение «Мои эмоции».

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

5. Обратная связь, обсуждение занятия. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?».

6. Ритуал прощания.

Занятие 10.

Цель: закрепить теоретические знания, поднять самооценку.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями».

Цель: научить управлять эмоциями.

2. Упражнение «Испорченный телефон».

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

3. Упражнение «Декларация моей самооценности».

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

5. Обратная связь, обсуждение занятия и всей программы. Вопросы для обсуждения: «Что я выделил для себя из этого занятия?», «Как я чувствовал себя?», «Что помогло мне раскрыться?», «За что я хочу сказать спасибо?».

6. Ритуал прощания.

Таким образом, нами была разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа. Цель программы – сформировать эмоциональный

интеллект у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности.

Разработанная программа проводилась в групповой форме два раза в неделю. Длительность каждого занятия составляла 45 минут. Было проведено 10 встреч. Программа формирования основывалась на трех принципах: принцип добровольного участия в работе, принцип «я-высказываний», принцип конфиденциальности.

### 3.2 Результаты опытно-экспериментального исследования

Для проверки эффективности программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности, после ее реализации была проведена повторная диагностика по тем же методикам, используемым на констатирующем этапе. Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.1) позволил нам выявить следующие показатели:

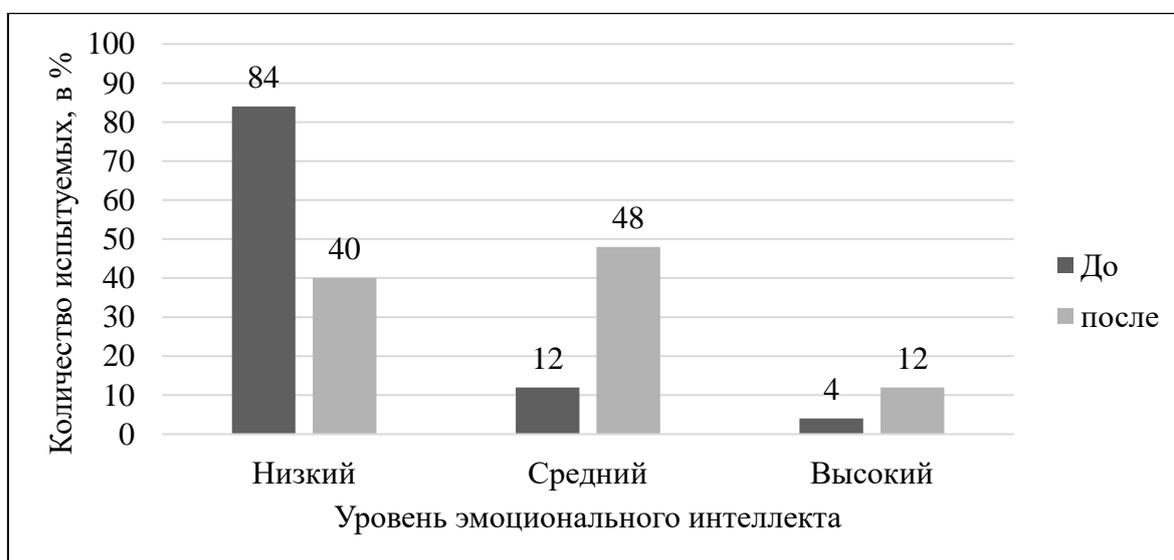


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина до и после реализации программы

Из данных рисунка 6 мы видим, что количество студентов колледжа с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось с 84 % (21 человек)

до 40 % (10 человек). Испытуемых со средним уровнем стало больше, с 12 % (3 человек) до 48 % (12 человек). Студентов колледжа с высоким уровнем эмоционального интеллекта также стало больше, с 4 % (1 человека) до 12 % (3 человека).

Полученные данные говорят о том, что испытуемые научились лучше распознавать свои эмоциональные состояния, справляться с управлением своими эмоциями, поддерживая эмоциональное равновесие в сложных ситуациях. Испытуемые, у которых выявлен высокий уровень эмоционального интеллекта стали лучше распознавать эмоции окружающих, что способствует улучшению их межличностных навыков и способность к конструктивному взаимодействию. В целом студенты колледжа усвоили навыки эмоциональной саморегуляции, осознанности и эмпатии, что улучшило их способность взаимодействовать друг с другом, а также способствует более продуктивной учебной атмосфере.

Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла представлены на рисунке 6 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.2).

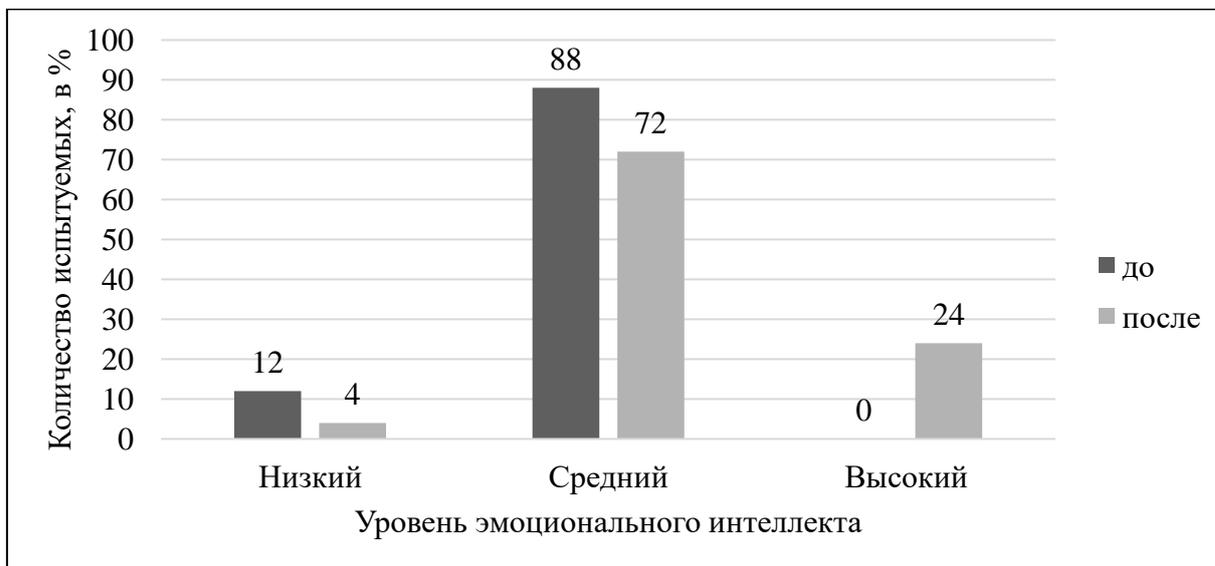


Рисунок 7 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла до и после реализации программы

Из данных рисунка мы видим, что испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта до реализации программы было 12 % (3 человека), стало 4 % (1 человек). Также снизилось количество студентов колледжа, характеризуемых средним уровнем с 88 % (22 человека) до 72 % (18 человек). До реализации программы в группе испытуемых не был выявлен высокий уровень, после студентов, характеризующихся высоким уровнем, стало 24 % (6 человек).

Полученные данные говорят о том, что студенты колледжа стали лучше осознавать свои эмоции и их влияние на поведение и принятие решений. Также участники исследования научились контролировать свои эмоциональные реакции, снижать уровень стресса и тревоги, а также управлять своими чувствами в различных ситуациях. Стали более уверенными в себе, научились ставить цели и достигать их, а также преодолевать препятствия на пути к успеху.

Кроме того, отмечается улучшение качества межличностного взаимодействия: студенты стали внимательнее относиться к эмоциональным состояниям окружающих, чаще демонстрируют эмпатию и умение учитывать чувства других при совместной деятельности. Это способствует снижению количества межличностных конфликтов, формированию более благоприятного психологического климата в учебной группе и повышению общей социальной адаптированности обучающихся.

Эти результаты указывают на то, что программа оказала положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта у испытуемых.

Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой представлены на рисунке 8 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.3)

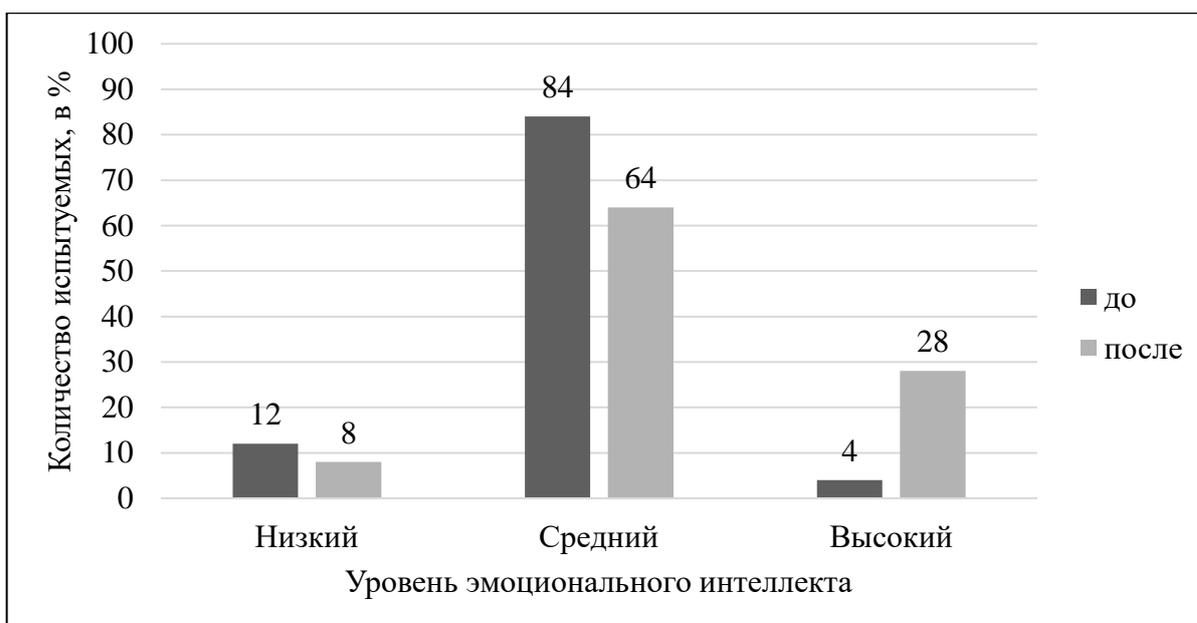


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой до и после реализации программы

Результаты, полученные в этой методике, также свидетельствуют о положительной динамике. Количество испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось с 12 % (3 человека) до 8 % (2 человека), количество студентов колледжа, имеющих средний уровень снизилось с 84 % (21 человек) до 64 % (16 человек). При этом количество испытуемых с высоким уровнем выросло с 4 % (1 человек) до 28 % (7 человек).

По полученным результатам после реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности видна положительная динамика по всем методикам.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности был выполнен расчет при помощи метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина. Сформулированы две гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта у студентов колледжа не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта у студентов колледжа превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 9 и в таблице 4.4  
ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

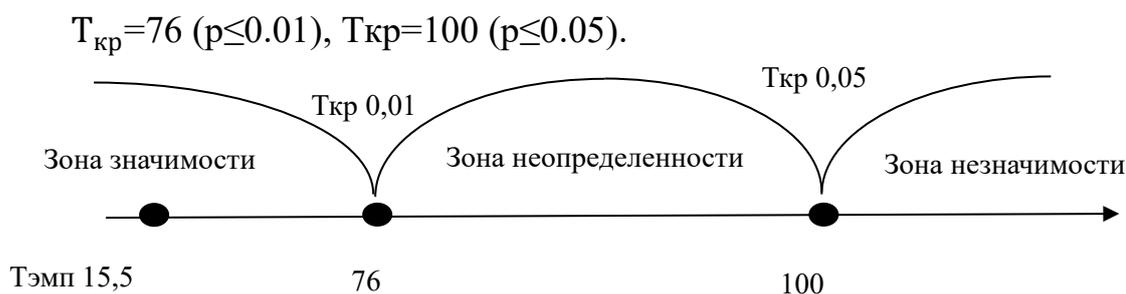


Рисунок 9 – Ось значимости для Т-критерия Вилкоксона данных уровня эмоционального интеллекта по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп} = 15,5$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности был выполнен расчет при помощи метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла. Сформулированы две гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта у студентов колледжа не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта у студентов колледжа превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 10 и в таблице 4.5  
ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

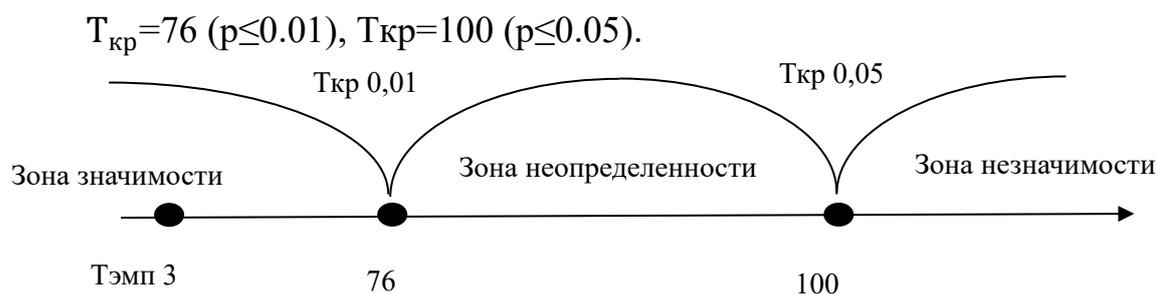


Рисунок 10 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня эмоционального интеллекта по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла

В ходе расчетов было уставлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп}=3$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Для оценки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности был выполнен расчет при помощи метода математической статистики Т-критерий Вилкоксона по методике МЭИ М.А. Манойловой. Сформулированы две гипотезы:

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта у студентов колледжа не превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта у студентов колледжа превосходит интенсивность сдвигов в направлении снижения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 11 и в таблице 4.5  
ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

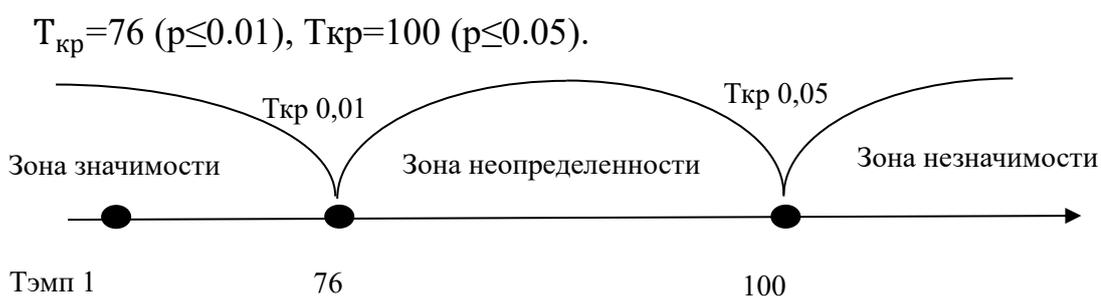


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных уровня эмоционального интеллекта по методике МЭИ М.А. Манойловой

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ( $T_{эмп} = 1$ ), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у студентов колледжа обучающихся на специальностях технической направленности до и после реализации программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Таким образом, в результате формирующего психологического воздействия на эмоциональный интеллект студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, уровень их эмоционального интеллекта изменился в сторону повышения. Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Таким образом, гипотеза о том, что уровень эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности возможно изменится после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, доказана. Задачи исследования решены.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

На основе анализа психолого-педагогической литературы и проведенного эмпирического исследования, нами была разработана технологическая карта для внедрения результатов опытно-экспериментальной работы в практическую деятельность психологической службы.

Данная карта включает в себя семь этапов, в каждом из которых подробно изложены цели, содержание запланированной деятельности, а также описаны методы и формы ее реализации. Помимо этого, технологическая карта содержит информацию о количестве планируемых мероприятий, временных рамках их проведения и указаны участники процесса, ответственные за выполнение на каждом этапе.

Охарактеризуем этапы внедрения.

1. Целеполагание внедрения программы формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности [53, с. 65]. Этап предполагает постановку цели программы, планирование этапов:

– изучение психолого-педагогической литературы по предмету внедрения: на данном этапе проводится детальное изучение необходимой литературы и анализ информации о студентах колледжа. В процессе работы

применяются такие методы, как анализ, беседы, целеполагание и моделирование;

- постановка целей внедрения: формулируются и обосновываются цели и задачи внедрения результатов исследования, основной метод – обсуждение;

- разработка этапов внедрения: проводится анализ содержания каждого этапа внедрения, а также отдельных его компонентов, таких как задачи и принципы, применяется метод анализа текущего состояния эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности;

- создание программно-целевого комплекса внедрения: на этом этапе необходимо оценить уровень готовности студентов колледжа по теме формирования эмоционального интеллекта. Используются методы анализа состояния программы внедрения и коллективное обсуждение на совещании.

2. Формирование положительной установки на внедрение программы. Этап ориентирован на выработку положительной мотивации и психологической готовности к освоению предмета (формирование эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности) внедрения [52, с. 54]:

- способствовать выработке состояния готовности к освоению предмета внедрения у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. В ходе данного этапа необходимо формировать готовность внедрить тему по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, через подбор психологических методов для субъектов внедрения, применяя формы индивидуальной беседы, участие в семинарах и тренингах;

- сформировать позитивную реакцию на предмет внедрения у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. Содержание этого этапа включает с себя пропаганду уже

имеющегося опыта внедрения по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. Используются такие методы, как научно-исследовательская работа, сотрудничество с другими психологами, а также консультации.

3. Исследование предмета внедрения – изучение теоретических положений, методов и методик исследования [58, с. 75]:

– изучить всем коллективом необходимые документы о предмете внедрения. Студентам колледжа, обучающимся на специальностях технической направленности, предлагается изучить и проанализировать самостоятельно или через семинары по проблеме формирования эмоционального интеллекта, метод – фронтальный;

– изучить сущность предмета внедрения эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, через изучение содержания предмета внедрения и его задач, принципов, содержания форм и методов, методы – фронтальные, формы: семинары и тренинги;

– изучить методики внедрения, через освоение системного подхода в работе, методы – фронтальные, формы: семинары и тренинги.

4. Опережающее освоение предмета внедрения. Цель этапа заключается в создании инициативной группы, готовой и способной проверить методики внедрения [59, с. 126]:

– создать инициативную группу для опережающего внедрения изученной темы. Определение состава инициативной группы, работа по организации, методы – наблюдение, анализ, беседа, исследование портрета субъектов; формы: дискуссии, тематические мероприятия;

– закрепить и углубить полученные знания и умения. Изучить теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения, методы – самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение; формы: семинары инициативной группы, консультации;

- обеспечить инициативной группе условия успешного освоения. Анализ создания условий для опережающего внедрения, путем методов изучения состояния дел, обсуждение, а также метод экспертного оценивания; формы – коллективные собрания;

- проверить эффективность методики внедрения. Содержание этого этапа включает работу инициативной группы по новой методике, методом изучения состояния дел в коллективе, корректировка методики, через формы посещения семинаров-совещаний.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения. Цель этапа состоит в освоении предмета исследования всеми субъектами, привлеченными к внедрению программы [62, с. 67]:

- призвать студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, к внедрению по теме исследования. Содержание данного этапа заключается в анализе работы деятельности студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, методом сообщения о результатах работы и тренинги, формы – совещания, психологический практикум;

- развить знания и умения на предыдущем этапе. Содержание этого этапа заключается в обновлении знаний о предмете, через формы – консультирования, семинара, практикума, используемые методы обмена опытом, тренинги и самообразование;

- обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержание этого этапа заключается в анализе создания условий для фронтального внедрения, методы – изучение состояния дел, обсуждение; формы – совещание;

- освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание этого этапа заключается в фронтальном усвоении предмета внедрения, методом обмена опытом, анализ по корректировке технологии; формы – консультации, практические занятия.

6. Совершенствование работы над предметом внедрения. Этап представляет собой создание условий для освоения педагогами компетенций, сопровождение образовательного процесса в соответствии с системным подходом, совершенствование применяемых методов работы [65, с. 11]:

- совершенствовать знания и умения, сформированные ранее. Содержание этого этапа заключается в следующем, совершенствование знаний и умений в системе, через методы наставничества, обмен опытом; формы – конференция, обсуждение;

- обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения. Содержание этого метода заключается в анализе полученных результатов по внедрению программы в зависимости от созданных условий. Используются методы обработки результатов и анализе состояния дел в отделе, основная форма – совещание;

- совершенствовать методику освоения темы. Содержание этого этапа заключается в формировании единого методического обеспечения освоения темы, через методы обработки результатов, обсуждения и тренинги, используются формы – посещение занятий.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения. Этап направлен на освещение полученных знаний, передачу инновационных методов другим субъектам образовательного процесса, популяризацию передового опыта [67, с. 70]:

- изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования. Содержание этого этапа заключается в следующем, изучение и обобщение опыта внутри образовательной организации и работа по проблеме исследования, методами посещения занятий, наблюдения, изучения и анализа, формы – открытые занятия, буклеты, стенды;

- осуществить наставничество. Содержание этого этапа заключается в обмене опытом через выступление на семинарах и семинарах практикумах;

– осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание этого этапа, заключается в пропаганде опыта внедрения в работе, методом выступления, используя формы семинара практикума;

– сохранить и углубить традиции работы с эмоциями. Содержание этого этапа заключается в обсуждении динамики работы над формированием эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, путем наблюдения и анализа деятельности.

В последние годы внимание специалистов в области психологии одаренности и творчества все чаще привлекает тема эмоционального интеллекта. Это новое направление включает в себя не только исследование эмоций, но и создание научных методов для его развития, особенно в контексте психолого-педагогической поддержки. На сегодняшний день одной из важнейших задач этой области является создание оптимальных условий для полноценного развития эмоционального интеллекта [70, с. 185].

Психолого-педагогическое сопровождение в рамках исследования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности, представляет собой систему мероприятий, проводимых психологами для изучения, укрепления и развития способности студентов эффективно управлять своими эмоциями [66, с. 9]:

Трудовые функции педагога-психолога включают в себя следующее:

1. Диагностическая функция – проведение психологических тестирований и обследований для оценки психоэмоционального состояния студентов, выявление рисков стресса, истощения или других психоэмоциональных нарушений [4, с. 18].

2. Консультативная функция – предоставление индивидуальных и групповых консультаций для всех участников образовательного процесса, направленных на решение психологических проблем, повышение эмоциональной устойчивости и управление стрессом.

3. Профилактическая функция – разработка и реализация программ, направленных на предупреждение стресса, эмоционального выгорания и других проблем, возникающих в образовательной среде.

4. Коррекционная функция – проведение коррекционных мероприятий для преодоления проблем в эмоциональной сфере, таких как тревожность, агрессия, истощение, депрессия и другие [19, с. 665].

5. Просветительская функция – обучение студентов методам повышения эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости, а также психологической грамотности.

6. Развивающая функция – организация тренингов и семинаров, направленных на личностное развитие студентов, формирование навыков саморегуляции и управления эмоциями.

7. Исследовательская функция – проведение научных исследований и анализ практики для выявления эффективных методов психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса [26, с. 100].

Трудовые функции педагога-психолога в контексте формирования эмоционального интеллекта студентов колледжа включают ряд важных аспектов, направленных на развитие у студентов навыков эмоционального самосознания, саморегуляции, эмпатии и межличностного общения. Вот основные трудовые функции [69, с. 177]:

1. Диагностика и оценка эмоционального состояния студентов: педагог-психолог проводит психологическое обследование для определения уровня развития эмоционального интеллекта у студентов. Это включает использование различных тестов, анкет и методик для оценки таких компонентов, как эмоциональное восприятие, эмпатия, саморегуляция и межличностные отношения.

2. Консультирование и поддержка студентов: психолог предоставляет индивидуальные и групповые консультации студентам, помогая им справляться с эмоциональными проблемами, такими как

стрессы, депрессия, тревога. Важным аспектом является помощь в развитии эмоциональной зрелости, улучшении самоконтроля и уменьшении импульсивности [23, с. 52].

3. Разработка и проведение тренингов и семинаров: в рамках своей работы педагог-психолог организует тренинги, направленные на развитие эмоционального интеллекта, например, занятия по улучшению самосознания, обучению управлению эмоциями, развитию навыков активного слушания и эмпатии.

4. Создание психологического климата в группе: психолог активно работает над созданием здорового психологического климата в учебной группе, где студенты могут чувствовать себя в безопасности, выражать свои эмоции и строить конструктивные отношения друг с другом.

5. Обучение преподавателей и сотрудников колледжа: педагог-психолог консультирует преподавателей и других сотрудников колледжа по вопросам работы с эмоциями студентов. Это может включать рекомендации по корректному взаимодействию с учащимися, особенно в стрессовых ситуациях, и помощь в обучении студентов управлению эмоциями в учебной и социальной среде [24, с. 121].

6. Профилактическая работа с эмоциональными рисками: психолог проводит работу, направленную на предупреждение и снижение эмоциональных рисков, таких как эмоциональное выгорание, агрессия или депрессия среди студентов. Это включает регулярные беседы, анкетирование и работу с группами студентов, которые могут быть в группе риска.

7. Поддержка развития социальной адаптации студентов: важно, чтобы студенты колледжа могли легко адаптироваться к жизни в учебном заведении, и педагог-психолог способствует этому через поддержку в освоении социальных навыков, разрешении конфликтных ситуаций, а также развитии навыков самообслуживания и уверенности в себе.

Таким образом, трудовые функции педагога-психолога охватывают комплексное воздействие на эмоциональное и психологическое состояние студентов, направленное на гармоничное развитие их эмоционального интеллекта и создание условий для успешной учебной и социальной адаптации.

Одним из предложенных методов развития эмоционального интеллекта является тренинг, направленный на формирование доверительных и искренних отношений с окружающими. Цель такого тренинга – развитие способности осознавать свои эмоции и эмоции других людей, а также формирование навыков их эффективного контроля и построения гармоничного эмоционального взаимодействия с миром и окружающими людьми [28, с. 97].

Тренинг ориентирован на студентов колледжей в возрасте 16-18 лет. Программа включает в себя 6 занятий продолжительностью по 2 часа каждое, что в сумме составляет 12 часов. Это минимальный объем, который позволяет участникам освоить базовые теоретические знания и практические навыки в области эмоционального интеллекта. При необходимости, тренинг может быть расширен до 10-15 занятий для более глубокого изучения темы.

Участники тренинга смогут развить ряд навыков, которые окажут положительное влияние на различные аспекты их жизни. В частности, после прохождения тренинга они смогут [31, с. 17]:

1. Улучшить взаимоотношения в семье и коллективе, гармонизируя личные связи.
2. Повысить способность к межкультурному общению и сотрудничеству, улучшив взаимодействие с людьми разных культур.
3. Развить лидерские качества, способствующие успешному руководству и организации совместной работы.
4. Углубить понимание гуманных чувств, что способствует формированию заботливого отношения к окружающим.

5. Сформировать позитивное восприятие мира, что может улучшить общий эмоциональный фон и настроение.

6. Снизить уровень агрессии, научившись контролировать свои эмоции и избегать конфликтов.

7. Развить интерес к собственному эмоциональному состоянию, а также к эмоциональному состоянию других людей, что позволит углубить личные и профессиональные связи.

Эти результаты могут значительно улучшить качество жизни участников и помочь им в социальном и личностном развитии.

Далее представим рекомендации.

Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа для педагогов:

1. Создание атмосферы доверия и безопасности: педагоги должны активно работать над созданием поддерживающей и безопасной атмосферы в группе. Студенты должны чувствовать, что их эмоции уважаются, и они могут выражать свои чувства без страха осуждения. Это поможет снизить стресс и тревогу, создавая благоприятную среду для развития эмоционального интеллекта [55, с. 173].

2. Развитие навыков самоосознания: важно поощрять студентов к регулярному самоанализу своих эмоциональных состояний. Педагоги могут организовывать специальные упражнения, которые способствуют осознанию собственных чувств, таких как ведение дневников эмоций, обсуждения ситуаций, вызывающих стресс, радость или другие эмоции. Это поможет студентам лучше понять и контролировать свои чувства [30, с. 94].

3. Обучение эмпатии: важным компонентом эмоционального интеллекта является способность понимать эмоции других людей. Педагогам рекомендуется проводить ролевые игры, где студенты могут поставить себя на место других, а также использовать методы активного слушания и обсуждения эмоций, с которыми сталкиваются другие. Это развивает эмпатию и улучшает межличностные отношения [64, с. 65].

4. Управление эмоциями в сложных ситуациях: педагоги могут предложить студентам различные техники регуляции эмоций, такие как дыхательные упражнения, методы релаксации, использование когнитивных стратегий для изменения негативных мыслей. Также важно обучать студентов конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, что снижает уровень агрессии и способствует мирному разрешению разногласий [66, с. 9].

5. Стимулирование позитивного мышления и отношения к миру: одним из ключевых элементов эмоционального интеллекта является оптимизм. Педагоги могут поощрять студентов к фокусированию на положительных аспектах ситуаций и опыта. Это может быть достигнуто через регулярные тренировки благодарности, составление списков достижений и обсуждение позитивных моментов в жизни.

6. Моделирование эмоционального поведения: педагоги должны быть примером для студентов в управлении своими эмоциями. Демонстрация самоконтроля, умение справляться с эмоциями в стрессовых ситуациях способствует тому, что студенты смогут перенимать эти стратегии в своей жизни. Важно, чтобы педагоги сами могли выражать свои эмоции адекватным и конструктивным образом [2, с. 111].

7. Внедрение интерактивных методов обучения: использование групповых тренингов, обсуждений, семинаров, мозговых штурмов, практических заданий помогает студентам развивать навыки эмоциональной осведомленности и регулирования эмоций. Такие методы способствуют созданию совместного пространства для эмоционального выражения и анализа [30, с. 94].

8. Оценка и обратная связь: педагоги должны регулярно предоставлять студентам конструктивную обратную связь по их эмоциональному развитию, отмечая как успехи, так и области для улучшения. Оценка эмоций и поведения студентов должна быть деликатной, поддерживающей и ориентированной на развитие, а не на критику [2, с. 113].

9. Интеграция в учебный процесс: эмоциональный интеллект можно развивать не только на специальных тренингах, но и в рамках обычных учебных занятий. Например, можно включать задания, которые требуют от студентов выражения своих эмоций, работы в группах и разрешения конфликтов, чтобы развивать эмоциональную компетентность в реальных ситуациях.

10. Сотрудничество с психологами и консультантами: важно, чтобы педагогическое сопровождение было комплексным, а для студентов с особыми эмоциональными трудностями предусматривалась возможность консультаций с профессиональными психологами. Педагоги должны знать, как направить студента к специалисту в случае необходимости [12, с. 76].

Таким образом, работа педагогов по развитию эмоционального интеллекта студентов колледжа требует внимательного подхода, индивидуального и коллективного взаимодействия, а также внедрения различных методов, направленных на улучшение как эмоциональной осведомленности, так и навыков эмоционального контроля и общения.

Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа для студентов:

1. Развивать самоосознание: важно научиться распознавать и понимать собственные эмоции. Обращать внимание на свои чувства в разных ситуациях и пытаться понять их причины. Ведение дневника эмоций или регулярные размышления о пережитых событиях помогут лучше осознавать, что вы чувствуете и почему. Это станет основой для эффективного управления своими эмоциями в будущем [9, с. 28].

2. Практиковать эмпатию: стараться замечать и понимать эмоции других людей. Задавать себе вопросы: «Что чувствует этот человек?» или «Как бы я реагировал, если бы оказался на его месте?» Эмпатия поможет улучшить отношения с окружающими, повысит способность к сотрудничеству и разрешению конфликтов.

3. Учиться управлять своими эмоциями: важно не только осознавать свои чувства, но и уметь их контролировать. Развивать навыки саморегуляции с помощью простых методов, таких как глубокое дыхание, медитация или метод «перезарядки» – отвлечься на 5-10 минут и вернуться к ситуации с новым взглядом. Эти техники помогают избежать импульсивных реакций и лучше контролировать свои эмоции в напряженных ситуациях.

4. Слушать активно: активное слушание – это не просто внимание к словам, но и понимание эмоций, стоящих за ними. Когда вы общаетесь, старайтесь не только слышать, но и понимать, что человек пытается передать. Это поможет лучше понять других и строить более глубокие, доверительные отношения [10, с. 8].

5. Развивать эмоциональное разнообразие: не ограничиваться выражением только «положительных» эмоций, научиться признавать и выражать различные чувства, включая страх, гнев, грусть. Это поможет развить более полное и насыщенное восприятие своих переживаний и отношений с окружающими.

6. Управлять конфликтами конструктивно: конфликты неизбежны в любой социальной среде. Важно не избегать их, а научиться разрешать их мирным путем. Стремиться к поиску компромиссов и слушать точку зрения другого человека. Избегать агрессии и навязывания своего мнения, и всегда стараться сохранять спокойствие.

7. Работать над позитивным мышлением: развивать умение находить позитив в любой ситуации. Даже в сложных моментах пытаться увидеть возможность для роста или извлечь уроки. Постепенно это станет частью восприятия мира, и будет легче справляться с трудностями [13, с. 144].

8. Тренировать эмоциональную устойчивость: научиться не только справляться с негативными эмоциями, но и восстанавливаться после них. Когда переживаете разочарование или неудачу, важно не заикливаться на

них, а двигаться вперед. Использовать свои эмоции как источник силы, чтобы научиться быть более устойчивым к стрессам.

9. Использовать поддержку окружающих: важно не стесняться обращаться за помощью, если чувствуете, что эмоции начинают вас подавлять. Друзья, преподаватели, психологи – все эти люди могут поддержать вас, помочь разобраться в чувствах и предложить пути решения трудных ситуаций.

10. Быть открытым для обучения: развитие эмоционального интеллекта – это процесс, который требует постоянной практики и саморазвития. Прислушиваться к своим эмоциям, читать книги, посещать тренинги, участвовать в обсуждениях – все это способствует развитию эмоционального интеллекта [24, с. 123].

Эмоциональный интеллект помогает не только лучше понимать себя и других, но и строить более здоровые и успешные отношения в учебной среде и за ее пределами. Развивая эти навыки, вы сможете достигать больших успехов как в личной, так и в профессиональной жизни.

Таким образом нами разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

На основе результатов опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, были разработаны психолого-педагогические рекомендации для педагогов и студентов.

### Выводы по 3 главе

Результаты проведенного исследования подтвердили необходимость разработки психолого-педагогической программы, направленной на формирование эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. Участники программы были выбраны на основании того, что ее реализация будет

способствовать улучшению психологического состояния студентов колледжа с низким уровнем эмоционального интеллекта, а также поддержанию существующего среднего и высокого уровня. Это достигается за счет специально подобранных упражнений, направленных на развитие эмпатии.

В программу включены как теоретические лекции, так и практические занятия в формате тренингов. Всего программа предусматривает 10 занятий, по 45 минут каждое.

Содержание предложенной программы направлено на развитие и повышение уровня эмоционального интеллекта. Ожидается, что ее внедрение приведет к положительным изменениям в сторону увеличения эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Реализация программы по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, продемонстрировала положительные результаты. По итогам проведения всех трех методик отмечен явный прогресс в формировании эмоционального интеллекта.

По методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина после реализации программы мы видим, что количество студентов колледжа с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось с 84 % (21 человек) до 40 % (10 человек). Испытуемых со средним уровнем стало больше, с 12 % (3 человек) до 48 % (12 человек). Студентов колледжа с высоким уровнем эмоционального интеллекта также стало больше, с 4 % (1 человека) до 12 % (3 человека).

По методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла после реализации программы также снизились показатели низкого и среднего уровней. Количество испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта было 12 % (3 человека), стало 4 % (1 человек). Также снизилось количество студентов колледжа, характеризуемых средним

уровнем с 88 % (22 человека) до 72 % (18 человек). До реализации программы в группе испытуемых не был выявлен высокий уровень, после студентов, характеризующихся высоким уровнем, стало 24 % (6 человек).

По методике МЭИ М.А. Манойловой после реализации программы результаты также свидетельствуют о положительной динамике. Количество испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось с 12 % (3 человека) до 8 % (2 человека), количество студентов колледжа, имеющих средний уровень снизилось с 84 % (21 человек) до 64 % (16 человек). При этом количество испытуемых с высоким уровнем выросло с 4 % (1 человек) до 28 % (7 человек).

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, проведенный с применением Т-критерия Вилкоксона, подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Программу можно рекомендовать для реализации во всех образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволило сформулировать следующие выводы:

В зарубежной психологии нет единой согласованной позиции по определению феномена «эмоциональный интеллект». Одни (модель П. Сэловэя и Дж. Майера) предполагают рассматривать эмоциональный интеллект как набор способностей, другие – исключительно как личностное образование (подход Рувена Бар-Она), предполагая, что ЭИ должен способствовать адаптации человека к реальной жизни. Известный американский популяризатор темы «эмоциональный интеллект» Дэвид Гоулмэн попытался объединить две крайние точки зрения и создал на основе модели способностей П. Сэловэя и Дж. Майера смешанную модель. Смешанная модель предполагает, что эмоциональный интеллект состоит из пяти компонентов: самопознание, саморегуляция, социальные навыки, эмпатия, мотивация. При этом компонент самопознание включает в себя как способности распознавать свои эмоции, так и такие личностные образования, как самомотивация и способность определять свои цели и ценности.

В свою очередь, представители отечественной психологии стремятся не просто развивать идеи зарубежных авторов, апробируя их методики, но и выстраивать собственные модели эмоционального интеллекта, опираясь на фундаментальные работы Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева.

Проработанной и доступной для проведения исследования представляется модель Д.В. Люсина, который отмечает, что эмоциональный интеллект можно представить как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками.

В нашей исследовательской работе во второй главе мы подобрали методы и методики исследования, выявили этапы опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий этап.

Также во второй главе мы описали характеристику нашей выборки и проанализировали результаты исследования.

По методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 84 % (21 человека). Средний уровень выявлен у 12 % (3 человек). Высокий уровень эмоционального интеллекта в группе испытуемых выявлен у 4 % (1 человека).

По методике Н. Холла у низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 12 % (3 человека). Большая часть испытуемых – 88 % (22 человек) характеризуется средним уровнем.

По методике МЭИ М.А. Манойловой Низкий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 12 % (3 человека) студентов. У большинства – 84 % (21 человек), эмоциональный интеллект развит на среднем уровне. Высокий уровень выявлен у 4 % (1 человек).

Результаты проведенного исследования подтвердили необходимость разработки психолого-педагогической программы, направленной на формирование эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности. Участники программы были выбраны на основании того, что ее реализация будет способствовать улучшению психологического состояния студентов колледжа с низким уровнем эмоционального интеллекта, а также поддержанию существующего среднего и высокого уровня. Это достигается за счет специально подобранных упражнений, направленных на развитие всех компонентов эмоционального интеллекта.

В программу включены как теоретические лекции, так и практические занятия в формате тренингов. Всего программа предусматривает 10 занятий, по 45 минут каждое.

Содержание предложенной программы направлено на развитие и повышение уровня эмоционального интеллекта. Ожидается, что ее внедрение приведет к положительным изменениям в сторону увеличения эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности.

Реализация программы по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, продемонстрировала положительные результаты. По итогам проведения всех трех методик отмечен явный прогресс в формировании эмоционального интеллекта.

По методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина после реализации программы мы видим, что количество студентов колледжа с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось с 84 % (21 человек) до 40 % (10 человек). Испытуемых со средним уровнем стало больше, с 12 % (3 человек) до 48 % (12 человек). Студентов колледжа с высоким уровнем эмоционального интеллекта также стало больше, с 4 % (1 человека) до 12 % (3 человека).

По методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла после реализации программы также снизились показатели низкого и среднего уровней. Количество испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта было 12 % (3 человека), стало 4 % (1 человек). Также снизилось количество студентов колледжа характеризуется средним уровнем с 88 % (22 человека) до 72 % (18 человек). До реализации программы в группе испытуемых не был выявлен высокий уровень, после студентов, характеризующихся высоким уровнем, стало 24 % (6 человек).

По методике МЭИ М.А. Манойловой после реализации программы результаты также свидетельствуют о положительной динамике. Количество

испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось с 12 % (3 человека) до 8 % (2 человека), количество студентов колледжа, имеющих средний уровень снизилось с 84 % (21 человек) до 64 % (16 человек). При этом количество испытуемых с высоким уровнем выросло с 4 % (1 человек) до 28 % (7 человек).

Статистический анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности, подтвердил эффективность программируемой формирующей деятельности.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Программу можно рекомендовать для реализации во всех образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аверченко Л. К. Эмоциональный интеллект как управленческая компетенция / Л. К. Аверченко // *Философия образования*. – 2024. – № 6. – С. 244–250.
2. Айзенк Г. Ю. Интеллект : новый взгляд / Г. Ю. Айзенк // *Вопросы психологии*. – 2019. – № 1. – С. 111–131.
3. Александрова Н. П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности / Н. П. Александрова // *Вестник Московской государственной академии делового администрирования*. Сер. : Философские, социал. и естественные науки. – 2023. – № 5. – С. 171–177.
4. Андрейченко А. А. Роль эмоционального интеллекта в повышении качества жизни населения / А. А. Андрейченко, И. В. Аничкина // *Мир и Россия в условиях новой реальности : мат-лы XX Всерос. оч. науч.-практ. конф – Воронеж, 2023*. – С. 18–22.
5. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // *Вопросы психологии*. – 2021. – № 5. – С. 57–65.
6. Андреева И. Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // *Вопросы психологии*. – 2021. – № 5. – С. 83–95.
7. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // *Социально-психологические проблемы ментальности*. – Смоленск, 2004. – С. 22–26.
8. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как предиктор академической успеваемости / И. Н. Андреева // *Вопросы психологии*. – 2019. – Т. 2. – С. 115–116.

9. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект : непонимание, приводящее к – исчезновению? / И. Н. Андреева // Психологический журнал. –2021. – № 1. – С. 28–31.
10. Баширов И. Ф. Социальный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности военного психолога : автореф. дис ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Баширов Ильдар Фаритович ;Воен. ун-т МО РФ. – Москва, 2021. – 28 с.
11. Бейсенова К. С. Эмоциональный интеллект и то, почему он определяет нашу жизнь / К. С. Бейсенова // Студенческий вестник. – 2024. – № 15-1(301). – С. 38–41.
12. Берлева С. Ю. Техники развития эмоционального интеллекта в разных возрастах / С. Ю. Берлева, Н. В. Громакова // Современные проблемы психологии образования. – 2024. – № 2. – С. 74–79.
13. Битюцких Е. В. Эмоциональный интеллект как фактор успешности обучения студентов / Е. В. Битюцких. // Молодой ученый. – 2019. – № 27 (265). – С. 142–144.
14. Бояркин Н. А. Эмоциональный интеллект в менеджменте / Н. А. Бояркин, Л. Е. Солянкина // Интернаука. – 2023. – № 31(301). – С. 27–28.
15. Бука Т. Л. Психологический тренинг в группе / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова // Игры и упражнения : учеб. пособие. – Москва : Институт Психотерапии, 2018. – 144 с. – ISBN 978-5-00086-514-9.
16. Вайсбах Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – Москва : Лик Пресс, 2019. – 342 с. – ISBN 978-5-00053-719-5.
17. Верхотурова Н. Ю. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии : предпосылки и перспективы исследования / Н. Ю. Верхотурова // Диада майских конференций. – Красноярск, 2021. – С. 43–52.
18. Гильфанова И. С. Изучение эмоционального интеллекта : понятие «эмоциональный интеллект» в отечественной и зарубежной психологии /

И. С. Гильфанова // Концепции, теория и методика фундаментальных и прикладных научных исследований. – Воронеж, 2024. – С. 151–155.

19. Глазунова Е. З. Роль эмоционального интеллекта в эффективном лидерстве / Е. З. Глазунова, Е. А. Неверова, Д. В. Жилкина // Актуальные вопросы современной экономики. – 2023. – № 11. – С. 665–668.

20. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва : «Манн, Иванов и Фербер», 2019. – 560 с. – ISBN 978-5-00146-211-8.

21. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ ; Москва : Хранитель, 2018. – 478 с. – ISBN 978-5-00195-872-7.

22. Григорьев С. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности у студентов-психологов / С. А. Григорьев // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2022. – № 2. – С. 106–118.

23. Данилевич И. Н. Анализ феномена эмоционального интеллекта / И. Н. Данилевич // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». – 2021. – Т. 2, № 13-2. – С. 52–57.

24. Двойнин А. М. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А. М. Двойнин, Г. И. Данилова // Вестник ПСТГУ. – 2022. – № 1(24). – С. 121–134.

25. Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект» : становление понятия в психологии / А. В. Дегтярев // Психологическая наука и образование. – 2019. – № 2. – С. 170–180.

26. Довженко Е. М. Становление понятия «эмоциональный интеллект» в отечественной педагогике / Е. М. Довженко // Известия института педагогики и психологии образования. – 2021. – № 4. – С. 100–104.

27. Егорова О. В. Эмоциональный интеллект и его развитие у студентов педагогического колледжа / О. В. Егорова // МИТС-НАУКА : международный научный вестник. – 2018. – № 4. – С. 35.

28. Загвоздкин В. К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания / В. К. Загвоздкин // Культурно-историческая психология. – № 2 – 2018 – С. 97–103.
29. Зорина Н. Н. Возможности развития эмоционального интеллекта / Н. Н. Зорина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 300–304.
30. Зорина Н. Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии / Н. Н. Зорина // Методология современной психологии. – 2021. – № 13. – С. 94–105.
31. Ибрагимова С. С. Влияние развития эмоционального интеллекта на мотивационную сферу личности / С. С. Ибрагимова, Е. О. Шишова // Студенческий вестник. – 2023. – № 44-2(283). – С. 17–18.
32. Кирпичева В. В. Эмоциональный интеллект : модели эмоционального интеллекта, эффективные способы развития эмоционального интеллекта / В. В. Кирпичева // Психологические и педагогические основы интеллектуального развития. – Саратов, 2023. – С. 53–61.
33. Клементинская Е. А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости / Е. А. Клементинская, У. А. Назарова // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). – 2022. – № 1 (9). – С. 9–27.
34. Крюкова Е. А. Эмоциональный интеллект : черта или способность (к результатам русскоязычной адаптации опросника «черты эмоционального интеллекта») / Е. А. Крюкова, М. А. Шестова, Т. В. Корнилова // Способности и ментальные ресурсы человека в мире глобальных перемен. – Москва, 2020. – С. 1694–1700.
35. Крючков А. М. Определение склонности ко лжи как феномена эмоционального интеллекта / А. М. Крючков // Актуальные исследования. – 2021. – № 46(73). – С. 78–80.

36. Кучеренко А. Л. К вопросу о способах развития эмоционального интеллекта / А. Л. Кучеренко // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2023. – № 2. – С. 50–56.

37. Кучерова А. В. Эмоциональный интеллект в ситуациях кризисного управления в области информационной безопасности / А. В. Кучерова, Н. В. Лысенко // Наука XXI века : технологии, управление, безопасность. – Курган, 2022. – С. 61–66.

38. Ланских М. В. Особенности эмоционального интеллекта у представителей разных профессий / М. В. Ланских, Д. Р. Гасанова // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – 2023. – № 2. – С. 52–58.

39. Лапшина Л. С. Анализ подходов к изучению и развитию эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии / Л. С. Лапшина // Вестник молодого ученого Кузбасского. – 2023. – С. 149–151.

40. Максимова Е. Б. Соотношение структурных компонентов эмоционального интеллекта и эмпатии в подростковом возрасте / Е. Б. Максимова // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. Сер. : Психология. Педагогика. Образование. – 2019. – № 3 (9). – С. 148–166.

41. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в вузе / И. Н. Мещерякова // Вестник ТГУ. – 2021. – № 1(81). – С. 157–161.

42. Мещерякова М. И. Изучение эмоционального интеллекта : возникновение понятия «эмоциональный интеллект», его компонентов и функций / М. И. Мещерякова // Модернизация российского общества и образования : новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров. – Таганрог, 2022. – С. 762–765.

43. Миннахметова Д. Р. Взаимосвязь эмоционального интеллекта сотрудников и успешности организации / Д. Р. Миннахметова, А. В. Зараев,

Ю. Е. Железнякова // Право, история, педагогика и современность. – Пенза, 2024. – С. 155–158.

44. Минуллина А. Ф. Исследование характеристик эмоционального интеллекта у детей-сирот / А. Ф. Минуллина, И. М. Гильмутдинова // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – № 4. – С. 75–81.

45. Новицкая О. Н. Актуальные вопросы развития эмоционального интеллекта у работников умственного труда / О. Н. Новицкая // Современные проблемы экономики и управления. – 2023. – № 3. – С. 97–106.

46. Нуриева Г. Р. Изучение эмоционального интеллекта студентов-психологов / Г. Р. Нуриева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. – С. 35–38.

47. Овешникова Н. А. Исследование эмоционального интеллекта студентов-психологов / Н. А. Овешникова // Теоретическая и прикладная психология : традиции и перспективы. – Чита, 2017. – С. 165–168.

48. Панфилова А. П. Развитие эмоционального интеллекта как составляющей социальной компетентности менеджеров / А. П. Панфилова, С. С. Михальченко // Человек и общество. – 2023. – № 4. – С. 54–64.

49. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара : БАХРАХ-М. – 2020. – 672 с. – ISBN 5-89570-005-5.

50. Родионова Г. И. Особенности эмоционального интеллекта студентов-психологов / Г. И. Родионова, О. Б. Полякова // Инновационное развитие современной науки : проблемы, закономерности, перспективы : сб. ст. VI Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2018. – С. 232–237.

51. Рыжов Д. М. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. М. Рыжов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2022. – № 1-2. – С. 142–147.

52. Симбирцева Н. В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте / Н. В. Симбирцева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2018. – № 3 (35). – С. 54–56.

53. Снегирева Е. С. Особенности эмоционального интеллекта детей из приемных семей / Е. С. Снегирева, Н. Н. Сазонова // Известия ВГПУ. – 2021. – №4 (285). – С. 65–71.

54. Ташматов Р. К. Эмоциональный интеллект в менеджменте / Р. К. Ташматов, С. И. Насырова // Моделирование в менеджменте и маркетинге : проблемы и пути решения : сб. мат-лов Всерос. молодежной науч.-практ. конф. – Уфа, 2023. – С. 121–124.

55. Тисленков Г. М. Отечественные и зарубежные теории эмоционального интеллекта : сравнительный анализ / Г. М. Тисленков // Научный аспект. – 2023. – Т. 2, № 10. – С. 173–179.

56. Тутынина Е. А. Эмоциональный интеллект и процессы саморегуляции в детерминации уровня конфликтности студентов / Е. А. Тутынина, И. В. Белашева // Психологическое здоровье личности : теория и практика. – 2022. – № 4. – С. 217–219.

57. Устюжина О. Н. Эмоциональный интеллект и коммуникативная компетентность учителя малокомплектной сельской школы / О. Н. Устюжина, В. В. Пегов // Обзор педагогических исследований. – 2021. – Т. 3, № 2. – С. 139–145.

58. Усынина Т. П. Эмоциональный интеллект в структуре социоэмоциональной компетентности в старшем школьном возрасте / Т. П. Усынина // Russian Journal of Education and Psychology. – 2021. – № 3. – С. 75–78.

59. Файзулина З. Ф. Исследование эмоционального интеллекта и копинг-стратегий в юношеском возрасте / З. Ф. Файзулина, Э. И. Муртазина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №58-4. – С. 126–129.

60. Фурсова Д. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и успешности учебной деятельности студентов-психологов / Д. В. Фурсова // Вестник ГУУ. – 2023. – № 5. – С. 182–186.
61. Цеунов К. С. Современные тенденции трансформации эмоционального интеллекта : особенности и последствия / К. С. Цеунов, В. А. Гаранин // Флагман науки. – 2024. – № 4(15). – С. 225–228.
62. Чарыев Р. Р. Механизм эмоционального интеллекта в управленческой деятельности экономической организации / Р. Р. Чарыев, Е. В. Дулоглу // Труд и социальные отношения. – 2021. – Т. 32, № 1. – С. 67–77.
63. Черных С. А. Важность развития эмоционального интеллекта у педагогов дополнительного образования / С. А. Черных, М. Г. Мищенко, Е. М. Манойленко // Методист. – 2021. – № 3. – С. 33–35.
64. Чипеева Н. А. Нейрофизиологические механизмы эмоционального интеллекта / Н. А. Чипеева // Психология. Психофизиология. – 2023. – Т. 16, № 3. – С. 65–74.
65. Шадрина Ю. Е. Эмоциональный интеллект как фактор предотвращения профессионального выгорания работников скорой медицинской помощи / Е. Ю. Шадрина // Скорая медицинская помощь. – 2021. – № 22(2). – С. 11–13.
66. Шарафутдинова С. Ф. Эмоциональный интеллект – предиктор профессионализма педагога / С. Ф. Шарафутдинова, Р. Р. Шафигуллина // Образование : традиции и инновации. – 2022. – №1(32). – С. 9–13.
67. Шеванов Д. О. Эмоциональный интеллект в системе поддержки принятия решений / Д. О. Шеванов // Управление в России : проблемы и перспективы. – 2020. – № 6. – С. 70–77.
68. Эмоциональный интеллект : как мы воспринимаем, оцениваем, выражаем и контролируем эмоции / Д. М. Ишадова, Ч. Ш. Нурмырадова, С. К. Гелдиева, Й. Й. Аннамырадова // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 5(62). – С. 518–522.

69. Юровицкий С. Я. Эмоциональный интеллект и конфликтологическая компетентность в условиях цифровизации / С. Я. Юровицкий // Вестник университета. – 2021. – № 6. – С. 177–182.

70. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, D. Mayer // Imagination, Cognition and Personality. – 2020. – Vol. 9. – P. 185–211.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики эмоционального интеллекта студентов колледжа

#### 1. Тест эмоционального интеллекта (опросник ЭМИн) Д.В. Люсина.

Описание методики.

Тест (опросник ЭМИн) эмоционального интеллекта Люсина – психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

В окончательном виде опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка.

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

В основу опросника положена трактовка ЭИ как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ:

Таблица 1.1 – Виды эмоционального интеллекта

	Межличностный эмоциональный интеллект	Внутриличностный эмоциональный интеллект
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Для создания опросника ЭИИн были разработаны утверждения на каждый вид ЭИ. Предварительные версии опросника проводились на нескольких сотнях испытуемых. Серия факторно-аналитических процедур показала, что более или менее устойчиво выделяется пять факторов, в целом соответствующих предложенной структуре.

Относительно валидизации, в исследовании с использованием опросника ЭМИн приняли участие 745 испытуемых, 166 (22 %) мужского пола и 579 (78 %) женского пола. Возраст испытуемых – от 16 до 67 лет (среднее значение 28,1, стандартное отклонение 11,6). 52 % испытуемых были в возрасте до 23 лет, в связи с чем некоторые виды психометрического анализа проводились отдельно по возрастным группам. Выборка состояла из 25 старшеклассников из Москвы, 374 студентов вузов Москвы и Великого Новгорода, обучавшихся по различным специальностям, и 346 специалистов различного профиля из Москвы и Усть-Илимска.

Внутренняя согласованность основных шкал составила от 0,75 до 0,79, что является достаточно высокими показателями для опросников. Внутренняя согласованность субшкал несколько ниже (в районе 0,7), но и ее можно признать удовлетворительной, за исключением субшкалы ВЭ (0,57).

Был проведен анализ половых различий по шкалам опросника. Ни по одной из шкал и субшкал не было обнаружено значимых различий между дисперсией у мужчин и женщин. Что касается средних, то у мужчин оказались выше значения по всем шкалам, причем эти различия высоко значимы для шкал «Внутриличностный эмоциональный интеллект» и «Управление эмоциями», и находятся на границе традиционно принятого уровня значимости 0,05 для шкал «Межличностный эмоциональный интеллект» и «Понимание эмоций». Эти результаты интересны тем, что они противоречат общепринятой точке зрения (часто подтверждаемой эмпирически), что женщины обладают более высоким эмоциональным интеллектом. Возможное объяснение состоит в том, что в рамках самоотчета испытуемые мужского пола демонстрируют большую уверенность в своей компетентности и более высокую самооффективность. Обращает на себя внимание, что наибольшие различия наблюдаются по тем шкалам, где преимущество мужчин соответствует гендерным стереотипам, например, представлениям о том, что мужчины лучше контролируют эмоциональную экспрессию и вообще собственные эмоции.

Также была проанализирована связь шкал опросника ЭМИн с возрастом. Испытуемые были разделены на три возрастные группы: от 16 до 25 лет (431 испытуемый), от 26 до 45 лет (221 испытуемый) и от 46 до 67 лет (93 испытуемых). Дисперсионный анализ показал, что есть значимые различия только по шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект» – в старшей возрастной группах среднее значение выше (44,7), чем в младшей (42,6). В целом можно сделать вывод, что возраст испытуемых существенно не влияет на результаты опросника, и поэтому можно

проводить статистический анализ и выводить тестовые нормы без учета этой переменной.

Интерпретация.

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по следующей схеме. Для утверждений с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0, «скорее не согласен» – 1, «скорее согласен» – 2, «полностью согласен» – 3; для утверждений с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3, «скорее не согласен» – 2, «скорее согласен» – 1, «полностью согласен» – 0.

Ключ:

Номера утверждений с прямым ключом: 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37.

Номера утверждений с обратным ключом: 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46.

Номера вопросов, относящихся к субшкале МП: 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34, 38, 42, 46.

Номера вопросов, относящихся к субшкале МУ: 2, 5, 9, 15, 17, 24, 30, 36, 44.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВЭ: 6, 10, 16, 19, 21, 23, 39.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВУ: 4, 12, 25, 28, 33, 37, 43.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВП: 7, 8, 14, 18, 22, 26, 31, 35, 41, 45.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы - ПЭ и УЭ:

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Таблица 1.2 – Соотношение шкал и утверждений

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46

Продолжение таблицы 1.2

Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Таблица 1.3 – Стенайны

Стенайны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

Инструкция.

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

Таблица 1.4 – Бланк опросника

№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				

Продолжение таблицы 1.4

6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				

Продолжение таблицы 1.4

27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

2. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта – МЭИ  
М.А. Манойловой.

Инструкция: Прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5- всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно выслушиваю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия, я стараюсь, устранять сразу, как их обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем - то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.
21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимание на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.

28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других возникающие в ходе совместной работы.
31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

Таблица 1.5 – Ключ к методике

Шкалы вопросы	всегда	Чаще всего	иногда	редко	никогда
1.«Прямые» 1,9,17,25,33	5	4	3	2	1
«Обратные» 2,10,18,26,34	5	4	3	2	1
11. «Прямые» 3,11,19,27,35	5	4	3	2	1
«Обратные» 4,12,20,28,36	5	4	3	2	1
111. «Прямые» 5,13,21,29,37	5	4	3	2	1
«Обратные» 6,14,22,30,38	5	4	3	2	1
1У. «Прямые» 7,15,23,31,39	5	4	3	2	1
«Обратные» 8,16,24,32,40.	5	4	3	2	1

Обработка результатов:

В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле  $A - B$ , где  $A$  – сумма баллов по «прямым» вопросам,  $B$  – по обратным. То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

Интегральные индексы:

1.Внутриличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам.

2. Межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.

3. Интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника.

Диапазон баллов по каждой шкале: min - -20 баллов, max - +20 баллов.

Интерпретация шкал опросника МЭИ:

1. Интегральный показатель.

Высокий уровень эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности. Средний уровень развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта. Низкий уровень развития эмоционального интеллекта представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении.

Внутриличностный аспект

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.

Высокие показатели:

Развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности.

Высокая потребность в познании самого себя. Высокая адекватная самооценка психолого-педагогических знаний, осознание своих способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны партнеров по взаимодействию и как выглядите в глазах окружающих. Развитая рефлексия - процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию.

Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души.

Развитая интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации.

Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств. Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

Низкие показатели:

Низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности.

Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Отсутствии склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.

Высокие показатели:

Развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в данный момент и понимания происходящего в окружающем мире.

Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, осознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя.

Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению.

Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиском решения задач в профессиональной сфере. Позитивное мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Низкие показатели:

Низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей.

Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

Межличностный аспект

Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Высокие показатели:

Вы легко можете распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Вы способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека.

У Вас достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека.

Сопереживание – уподобление эмоциональному состоянию партнерам по общению и взаимодействию выражается в гуманном отношении к другим.

Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранению психологического комфорта в коллективе.

Благодаря способности к прогнозированию Вы умеете приписывать эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию.

Вы способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем.

Высокий уровень развития осознания чувств и эмоций других людей является показателем целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей.

Высокие показатели:

Высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, выбранных Вами, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению.

Вы умеете принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого.

У Вас высоко развито проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям.

Высокий уровень развития Вашего эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность присущая Вам характеризует Вас как уверенного в своих силах человека. Вы проявляете высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе. Вы способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

Интерпретация интегральных результатов: весь интервал суммарных баллов разбивается на 3 категории:

Высокий уровень эмоционального интеллекта (121-168 баллов). Человек с высоким эмоциональным интеллектом по-настоящему понимает себя на телесном и интуитивном уровне, что позволяет приспосабливаться к любой ситуации. Хорошо владеет собой и большую часть времени находится в ровном и позитивном расположении духа. Отношения с другими людьми содержательны, использует свои эмоции и интуицию для того, чтобы понять себя и окружающий мир.

Средний уровень эмоционального интеллекта (81-120 баллов). Человек с таким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимает других и успешно управляет своими эмоциями, но может делать это еще лучше. Людям со средним уровнем эмоционального интеллекта нужно работать над проявлением своих эмоций, обращать внимание на их физические симптомы и на свое настроение, искать их причину.

Низкий уровень эмоционального интеллекта (42-80 баллов). Данный показатель свидетельствует о том, что человек с низким уровнем эмоционального интеллекта, оставляет в стороне существенную часть себя, непознанную и порой доставляющую неудобства, которую он плохо понимает и которая порой раздражает его. В результате возникает напряженность в отношении с самим собой и, следовательно, в отношении с другими. Это говорит скорее о недооценке эмоциональной сферы, чем об отсутствии соответствующих способностей. Нужно научиться понимать и использовать эмоции.

### 3. Тест эмоционального интеллекта Холла

Внутренняя структура:

Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта.

Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей)

Инструкция: ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла)

Полностью согласен (+3 балла).

Таблица 1.6 – Бланк опросника

№	Высказывание	Балл (степень согласия)					
		-3	-2	-1	+1	+2	+3
1	Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2	Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.						
3	Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4	Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5	Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6	Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7	Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8	После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9	Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10	Я не застреваю на отрицательных эмоциях.						
11	Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12	Я могу действовать успокаивающе на других людей.						
13	Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14	Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.						
15	Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16	Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17	Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18	Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						

*Продолжение таблицы 1.6*

19	Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20	Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21	Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.						
22	Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23	Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24	Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25	Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26	Я способен улучшить настроение других людей.						
27	Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28	Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29	Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30	Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ Подсчет результатов.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3,7,8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8–13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта, с учетом доминирующего знака, определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40–69 – средний;

39 и менее – низкий.

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Николас Холл, хотя и преподает позитивную психологию, вовсе не призывает отказываться от негативных эмоций. Их сложно избежать, но можно контролировать. Негативные чувства помогают понять, что именно неправильно человек делает/думает. Развитие ЭИ как раз и заключается в том, чтобы:

1. Принимать все чувства. Только осознанное восприятие поможет определиться с эмоциями, что, в свою очередь, покажет, стоит ли на них концентрироваться или придется изменять в лучшую сторону.

2. Развивать самосознание. Для этого достаточно привыкнуть задавать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую». Определившись с эмоциями, проще принимать решения или совершать действия.

3. Развивать эмпатию. Понимание чувств других способствует с уважением относиться к ним. Принятие - важная часть эмпатии.

4. Повышать мотивацию. Этот навык очень важен, чтобы уметь выходить из трудных ситуаций. Как бы ни было сложно или тяжело, следует прорабатывать свой эмоциональный фон и менять его на более позитивный.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

№ п/п	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
1	10	11	12	7	8	21	31	13	33	74
2	12	16	11	2	11	34	23	22	24	77
3	6	17	15	4	12	25	27	17	36	91
4	9	12	12	6	14	26	29	13	22	87
5	4	22	21	3	17	26	30	22	29	73
6	12	18	20	12	17	21	28	25	30	74
7	11	17	16	10	12	23	34	17	34	75
8	15	21	12	11	17	34	23	21	23	77
9	19	18	17	12	12	27	27	18	25	73
10	12	15	17	8	3	32	34	15	23	76
11	16	12	11	9	12	33	23	12	30	96
12	10	10	12	12	11	37	29	10	23	77
13	17	15	13	13	12	23	20	15	34	72
14	11	18	17	16	15	26	22	18	23	73
15	13	19	12	18	9	31	24	19	26	74
16	17	11	15	8	12	24	30	25	23	73
17	18	16	18	12	12	37	25	29	34	72
18	20	17	22	7	10	35	34	34	25	77
19	11	12	13	14	6	32	35	36	36	77
20	14	22	12	15	12	33	36	39	33	81
21	9	16	18	15	12	11	27	27	21	72
22	10	12	15	17	12	11	32	34	17	73
23	13	19	12	18	9	31	24	19	26	76
24	17	11	15	8	12	24	30	25	23	83
25	14	18	11	14	10	27	27	18	25	72
Итого	Низкий уровень – 20 человека (80 %). Средний уровень – 4 человека (16 %). Высокий уровень – 1 человек (4 %).									

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла

№ п/п	ЭО	УСЭ	С	Э	РЧЭ	Общее
1	8	9	11	12	10	50
2	6	5	12	9	7	39
3	7	8	10	12	8	45
4	13	10	11	11	10	55
5	9	6	12	9	5	37
6	9	7	11	10	6	43
7	14	4	9	11	11	49
8	12	5	12	10	8	47
9	13	6	8	9	6	42
10	7	11	9	7	5	39
11	10	7	10	6	10	43
12	4	6	10	12	11	50
13	8	9	12	9	12	48
14	9	10	11	10	13	53
15	8	8	7	12	11	46
16	5	9	11	11	6	42
17	9	6	8	12	9	44
18	7	9	9	9	10	44
19	7	7	12	12	9	47
20	4	8	12	12	8	44
21	11	6	11	11	7	46
22	8	6	11	13	7	45
23	6	6	6	14	8	40
24	8	7	9	11	11	46
25	9	5	9	10	7	40
Итого	Низкий уровень – 3 человека (12 %). Средний уровень – 22 человека (88 %). Высокий уровень – 0 человек (0 %).					

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой

Выборка	Количество баллов
1	105
2	98
3	78
4	64
5	110
6	108
7	121
8	109
9	98
10	63
11	84
12	93
13	97
14	106
15	104
16	112
17	98
18	92
19	96
20	98
21	99
22	95
23	97
24	101
25	118
Итого	Низкий уровень – 3 человека (12 %). Средний уровень – 21 человек (84 %). Высокий уровень – 1 человек (4 %).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта у студентов колледжа, обучающихся на специальности технической направленности

Программа разработана на основе программы занятий психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы «Путь к успеху» Н. Стебеновой, Н. Королевой и др.

Цель программы – формирование эмоционального интеллекта у студентов колледжа обучающихся на специальности технической направленности.

Задачи:

1. Развитие осознания и понимания собственных эмоций.
2. Развивать способность регулировать и управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей в соответствии с ситуацией.
3. Обучить управлению эмоциональной сферой на основе принятия решений.
4. Формировать высокий уровень эмоционального интеллекта.

Разработанная программа рассчитана для работы со студентами колледжа 16-18 лет, которые могут проводиться как в групповой форме, так и индивидуально, два раза в неделю. Программа состоит из 10 занятий, которые проводились 2 раза в неделю. Длительность занятия 45 минут.

Методы: беседа, лекция, упражнения, дискуссия.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1. Принцип добровольного участия в работе;
2. Принцип «я – высказываний»;
3. Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют четкую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет спланировать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия - совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось – не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

Условия проведения: учебная аудитория или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из обучающихся одной учебной группы.

Занятие 1

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.  
Время: 10 минут. Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку. Анализ упражнения: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение? Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга. Время: 10 минут. Инструкция: Представь себе, что ты – король или королева, а наша аудитория – твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Правила:

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

4. Упражнение «Повтори за мной». Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации. Время: 15 минут. Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору». Анализ: Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

Занятие 2

1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльноладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С осязаемым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой. Цель: развитие координации движений.

Инструкция: Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

## 2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25 минут. Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого. Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы. Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой. Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию. Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы: – Выработайте как можно больше идей. – Все идеи записываются. – Ни одна идея не отрицается. – Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро – день – вечер – ночь. Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Тест «Моральная устойчивость» Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут. Ключ к тесту За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация 1-3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться. 4-6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью. 7-10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Упражнение «Найди свою звезду» Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе. Время: 20 минут Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка). А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья? Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо. И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас

поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

#### 5. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам первый тренинговый день? Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

#### Занятие 3

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

##### 1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии. Время: 5 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие? Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

##### 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса. Время: 10 минут  
Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний – внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!»

И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается. Анализ: Много ли хорошего вы вспомнили про себя? Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»? Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку? Почему так важно говорить хорошее о самом себе? Чему вы научились у своего партнера?

### 3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут.  
Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ: Трудно ли было выбрать важную цель? Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели? Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого? Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники? Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

### 4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих. Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее: 0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности. 4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми. 7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

Занятие 4.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях. Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка: ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА

ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе 3ОПаСНОемЕсТО; наК  
ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание? Как развить самообладание?

2. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки. Время: 10 минут. Инструкция: Я вам предлагаю похвалить себя за что-

нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите!

Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Анализ: Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

#### 5. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 25 минут. Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. Каждой группе дается задание для обсуждения. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

#### Занятие 5.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

#### 1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ: Трудно ли было дарить комплименты? Что лучше – дарить или получать? Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай» Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы. Время: 10 минут. Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете

рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину. Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ: Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

## 2. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности. Время: 10 минут. Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе. Черты характера “+” “–” “?”

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся

Не развиваю своих способностей

Не люблю находиться среди людей

Недоволен собой

Завишу от чужого мнения

Использую свои способности

Знаю свои чувства

Не понимаю себя

Чувствую себя скованным

Люди избегают меня

Хорошо использую время

Анализ: Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

### 3. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями. Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту: За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько в розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно.

Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений? Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

Занятие 6.

1. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения

1. Релаксация – напряжение – релаксация – напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом. Время: 10 минут.  
Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах  
Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах. Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры. Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море – озеро – река – ручей. Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене? А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Ааааа и Иииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.  
Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы стоят в кругу. Энергия из звука «Аааааа»  
Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.) Энергия из звука «Ииииии»  
Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы

можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше. Анализ: Расскажите о вашем состоянии.

#### 5. Игра «Страхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного. Время: 10 минут. Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

#### Занятие 7

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

#### 1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения. Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы – придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ: Насколько вам понравилось упражнение? Как ваша группа справилась с заданием? Быстро ли созрел замысел способа приветствия? Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать? Какое приветствие вам понравилось больше всего? Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

#### 2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее. Время: 15 минут. Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз. Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю... Откровенно говоря, когда я... Откровенно говоря, когда я забываю о... Откровенно говоря, когда я прихожу домой... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку... Откровенно говоря, когда я волнуюсь... Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями... Откровенно говоря, когда я слышу об... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы? Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

### 3. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу. Время: 25 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу: – почти никогда (1 балл); – редко (2 балла); – часто (3 балла); – почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки: 30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. Ваша жизнь – беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

3. Упражнение «Друг к дружке» Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия. Время: 20 минут.

Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», – вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания. Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу – нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.

Анализ: Поделитесь своим настроением. На что направлена данная игра? С кем и когда можно ее применять?

## Занятие 8.

### 1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс? Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

### 2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса. Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс – это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Дождь в джунглях» Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление. Время: 10 минут. Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх – вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру. Анализ: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия? Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ: Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение? Понравилась ли вам это упражнение? Что вам нравится в этом сердце? Легко ли было сказать что-нибудь приятное? Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

#### 4. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга. Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ: Что принес вам этот день? Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать? Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

#### Занятие 9.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

#### 1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.

Анализ: Как вы себя чувствуете? Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

## 2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими. Время: 10 минут. Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.

Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ: Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания? Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

## 3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.

Время: 10 минут. Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка). Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к

коленям и ступням... (30–60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.) Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.

Анализ: Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами? Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера? Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер? Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера? Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

#### 4. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Время: 10 минут. Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови». Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы – отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

Анализ: Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека? В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

#### Занятие 10.

##### 1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут. Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом

столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха. А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо – земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Анализ: Поделитесь своим настроением. Трудно ли было придумывать и повторять движения? В чем смысл игры?

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут. Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое

слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями. А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

### 3. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает.

Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно!». Анализ: Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение? Прощание. «Ну что, спасибо вам огромное за работу, которую мы с вами проделали. Пусть ваш труд на этом тренинге был не напрасный. Поблагодарите друг друга и скажите ваше мнение и желания».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа

Таблица 4.1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

№ п/п	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
1	12	15	15	11	11	25	35	16	34	81
2	14	19	16	6	15	37	27	25	26	80
3	9	19	17	8	14	26	27	19	36	96
4	12	16	18	9	16	29	32	15	25	94
5	7	26	25	5	18	29	34	24	32	82
6	15	22	22	12	19	25	32	29	33	76
7	14	19	19	15	15	26	37	19	36	79
8	17	25	15	16	19	37	25	24	25	84
9	18	19	14	16	19	32	29	19	27	75
10	17	18	19	12	6	35	37	15	25	82
11	19	16	15	11	16	36	28	14	32	97
12	15	15	15	15	14	39	29	11	25	83
13	19	18	16	16	9	26	25	16	36	78
14	15	19	14	19	11	29	26	19	25	72
15	17	21	16	21	12	34	27	19	28	72
16	19	15	17	12	15	27	34	27	25	80
17	22	18	19	15	11	39	27	29	36	73
18	22	19	25	9	14	39	37	37	27	85
19	15	16	17	17	10	35	39	37	36	82
20	17	25	15	18	15	37	38	39	34	81
21	12	18	19	15	11	13	28	26	22	77
22	15	16	18	19	21	19	34	37	19	73
23	17	21	16	19	11	35	27	19	27	81
24	19	15	18	12	15	27	32	27	25	85
25	16	19	15	9	12	29	29	19	27	72
Итого	Низкий уровень – 10 человека (40 %). Средний уровень – 12 человека (48 %). Высокий уровень – 3 человека (12 %).									

Таблица 4.2 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла

№ п/п	ЭО	УСЭ	С	Э	РЧЭ	Общее
1	14	15	14	15	13	71
2	8	5	12	9	7	41
3	7	8	10	14	8	47
4	14	11	11	11	11	58
5	9	6	10	9	5	39
6	9	7	14	10	8	48
7	14	8	9	11	11	53
8	14	5	14	10	8	51
9	13	8	8	9	8	45
10	8	11	9	8	7	42
11	10	9	10	8	10	47
12	13	13	15	15	16	72
13	14	14	14	13	14	57
14	14	14	15	14	15	72
15	8	8	9	12	11	48
16	8	9	11	11	7	46
17	15	15	14	14	13	71
18	8	10	9	9	10	46
19	12	14	15	16	15	72
20	8	8	12	13	8	49
21	13	9	11	11	9	53
22	8	8	11	13	8	48
23	8	8	7	14	8	45
24	8	9	9	14	14	54
25	14	15	14	15	13	71
Итого	Низкий уровень – 1 человек (4 %). Средний уровень – 18 человека (72 %). Высокий уровень – 6 человек (24 %).					

Таблица 4.3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой

Выборка	Количество баллов
1	109
2	103
3	83
4	69
5	122
6	124
7	123
8	125
9	105
10	72
11	88
12	98
13	102
14	121
15	119
16	125
17	107
18	99
19	104
20	108
21	112
22	109
23	103
24	111
25	124
Итого	Низкий уровень – 2 человека (8 %). Средний уровень – 16 человек (64 %). Высокий уровень – 7 человек (28 %).

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	74	81	7	7	21,5
2	77	80	3	3	11
3	91	96	5	5	14,5
4	87	94	7	7	21,5
5	73	82	9	9	25
6	74	76	2	2	8,5
7	75	79	4	4	12
8	77	84	7	7	21,5
9	73	75	2	2	8,5
10	76	82	6	6	18
11	96	97	1	1	3,5
12	77	83	6	6	18
13	72	78	6	6	18
<b>14</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>3,5</b>
<b>15</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>-2</b>	<b>2</b>	<b>8,5</b>
16	73	80	7	7	21,5
17	72	73	1	1	3,5
18	77	85	8	8	24
19	77	82	5	5	14,5
<b>20</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>3,5</b>
21	72	77	5	5	14,5
22	73	74	1	1	3,5
23	76	81	5	5	14,5
24	83	85	2	2	8,5
25	72	73	1	1	3,5
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=325$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице 4.4 эти направления и соответствующие им ранги выделены полужирным. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \Sigma R_t = 3,5 + 8,5 + 3,5 = 15,5.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=25$ :

$$T_{\text{кр}} = 76 \quad (p \leq 0.01); \quad T_{\text{кр}} = 100 \quad (p \leq 0.05)$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$ .

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике исследования эмоционального интеллекта Н. Холла

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	50	71	21	21	21
2	39	41	2	2	4
<b>3</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>
4	55	58	3	3	7,5
5	37	39	2	2	4
6	43	48	5	5	15
7	49	53	4	4	11,5
8	47	51	4	4	11,5
9	42	45	3	3	7,5
10	39	42	3	3	7,5
11	43	47	4	4	11,5
12	50	72	22	22	22
13	48	57	9	9	19
14	53	72	19	19	20
15	46	48	2	2	4
16	42	46	4	4	11,5
17	44	71	27	27	24
<b>18</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>-1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>
19	47	72	25	25	23
20	44	49	5	5	15
21	46	53	7	7	17
22	45	48	3	3	7,5
23	40	45	5	5	15
24	46	54	8	8	18
25	40	71	31	31	25
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=325$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.2).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице 4.5 эти направления и соответствующие им ранги выделены полужирным. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \Sigma R_t = 1,5 + 1,5 = 3.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=25$ :

$$T_{\text{кр}} = 76 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{\text{кр}} = 100 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} \text{ (} 0,01 \text{)}$ .

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона исследования эмоционального интеллекта студентов колледжа по методике МЭИ М.А. Манойловой

№ п/п	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	105	104	-1	1	1
2	98	103	5	5	6
3	78	83	5	5	6
4	64	69	5	5	6
5	110	122	12	12	18
6	108	124	16	16	24,5
7	121	123	2	2	2
8	109	125	16	16	24,5
9	98	105	7	7	11,5
10	63	72	9	9	14,5
11	84	88	4	4	3
12	93	98	5	5	6
13	97	102	5	5	6
14	106	121	15	15	22,5
15	104	119	15	15	22,5
16	112	125	13	13	19,5
17	98	107	9	9	14,5
18	92	99	7	7	11,5
19	96	104	8	8	13
20	98	108	10	10	16,5
21	99	112	13	13	19,5
22	95	109	14	14	21
23	97	103	6	6	9,5
24	101	111	10	10	16,5
25	118	124	6	6	9,5
Итого					325

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=325$ .

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+25)25}{2} = 325 \quad (4.3)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В Таблице 4.6 эти направления и соответствующие им ранги выделены полужирным. Сумма рангов «редких» направлений составляет  $T_{\text{эмп}}$ :

$$T = \Sigma R_t = 1.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=25$ :

$$T_{\text{кр}} = 76 \text{ (} p \leq 0.01 \text{); } T_{\text{кр}} = 100 \text{ (} p \leq 0.05 \text{).}$$

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} \text{ (} 0,01 \text{).}$

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности

Цель	Содержание	Методы	Формы	Кол-во	Время	Ответственный
1-ый этап «Предварительное освоение предмета по теме формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности»						
1.1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования	Анализ, синтез, обобщение	Самообразование	1	сентябрь	Психолог, педагог
1.2. Определить цели и задачи исследования	Выделить цели и задачи предмета внедрения	Анализ теоретического материала по проблеме	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	сентябрь	Научный руководитель
1.3. Изучить возрастные особенности старших подростков	Анализ возрастной психологии по проблеме исследования	Выделение психологических особенностей возрастной категории по проблеме исследования	Самообразование	1	сентябрь	Педагог-психолог
1.4. Разработать дерево целей исследовательской работы	Анализ психолого-педагогической литературы по целеполаганию	Целеполагание	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель
1.5. Разработать модель как схематическое представление исследовательской деятельности	Анализ психолого-педагогической литературы по процессу моделирования	Моделирование	Самообразование, консультации у научного руководителя	1	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель
1.6. Изучить инструментарий психодиагностики по проблеме исследования	Анализ литературы по психодиагностике и определение диагностических методик	Отбор методов и методик для оценки уровня сформированности эмоциональной устойчивости учащихся старших классов	Самообразование, консультации у научного руководителя, психолога	1	сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, научный руководитель
2-ой этап «Целеполагание внедрения по теме формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности»						

Продолжение таблицы 5.1

2.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Анализ ФЗ «Об образовании РФ» и ФГОС, Образовательная программа колледжа	Изучение документации и нормативных источников	Беседа по предмету внедрения с директором, заместителем по воспитательной работе, психологом	1	сентябрь, октябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
2.2. Определить цели внедрения	Обоснование целей и задач по предмету внедрения – анализ необходимости внедрения	Обсуждение	Педсовет	1	сентябрь-ноябрь	Психолог, зам. Директора по УВР
2.3. Разработать этапы по предмету внедрения	Анализ условий поэтапного проведения программы	Анализ образовательной деятельности в колледже, анализ готовности ОУ к внедрению	Семинар – педагогический анализ	1	октябрь	Психолог, зам. Директора по ВР, методист
3-й этап «Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности»						
3.1. Выработать состояние готовности у пед. коллектива ОУ к освоению процесса проведения исследования	Формирование мотивации на проведение исследования	Обоснование практического значения проведения исследования	Семинар-дискуссия	1	октябрь, ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги ОУ
3.2. Сформировать положительную реакцию на проведение исследования у пед. коллектива, родителей и учеников	Пропаганда передового опыта по проведению исследования в ОУ и его значимости для системы образования	Презентации для педагогов консультации для родителей тренинг для подростков	Семинар-практикум с участием родителей и подростков	1;1	ноябрь	Психолог
4-ый этап «Изучение предмета внедрения»						
4.1. Изучить необходимые материалы по предмету исследования	Анализ материалов предмета исследования	Самообразование	Семинары, работа с литературой и информационными источниками	1	ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
4.2. Изучить содержание предмета исследования	Анализ содержания предмета исследования	Самообразование, обсуждение	Семинар-педагогический анализ	1	ноябрь	Директор, психолог, зам. директора по ВР, педагоги
4.3. Познакомить педагогов ОУ с методами, методиками проведения исследования	Изучение методов проведения исследования	Самообразование Наставничество, обмен опытом	Семинар-тренинг, Мастер-классы.	1; 3	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
5-ый этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности»						

Продолжение таблицы 5.1

5.1. Провести Констатирующий этап исследования формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Первичный срез по выбранным Диагностическим методикам	Обсуждение, анализ Результаты констатирующего эксперимента	Педагогическая мастерская	1	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
5.2. Обеспечить условия для проведения программы формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Анализ предметной и развивающей среды в колледже	Презентация по теме «Формирование эмоциональной саморегуляции студентов колледжа»	Смотр на лучшую предметно-развивающую среду в классе	1	декабрь	Психолог, зам. директора по ВР
6.3 Апробировать программу формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Реализация программы	Занятия, дополнительная образовательная деятельность	Экспериментальная площадка	1	декабрь-январь	Психолог, зам. директора по ВР
6-й этап «Совершенствование работы по проведению исследования формированию эмоционального интеллекта студентов колледжа, обучающихся на специальностях технической направленности»						
6.1. Определить результат предмета внедрения	Анализ эффективности формирования эмоциональной саморегуляции студентов колледжа	Диагностика	Мониторинг, семинар, анализ	1	февраль	Психолог, директор, зам. Директора по ВР, педагоги ОУ
1.2. Совершенствовать условия для проведения предмета внедрения	Анализ эффективности оснащения предметной и образовательной среды для внедрения	Обсуждение	Доклад	1	февраль-март	Педагоги, психолог и специалисты
7-й этап «Распространение передового опыта освоения и внедрения предмета исследования»						
7.1. Изучить и обобщить опыты внедрения по проблеме исследования	Изучения и обобщение опыта, работать по проблеме исследования	Посещение, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты	4	апрель	Психолог, директор, зам. Директора по УВР
7.2. Осуществить наставничество	Методическая и психологическая помощь по внедрению опыта в другие ОУ	Наставничество, демонстрация передового опыта	Выступление на семинарах в других ОУ	4	апрель	Психолог, директор, зам. Директора по УВР
7.3 Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Пропаганда опыта внедрения в работе	Выступление	Семинар-практикум	1	май	Зам. директора по УВР
7.4 Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившихся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики, работа над темой	Наблюдение, анализ	Семинар	1	май	Директор