



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоционального интеллекта младших подростков

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Психология образования»

Проверка на объем заимствований:
74,21 % авторского текста

Выполнила:
студентка группы ЗФ 510/099-5-1
Горохова Александра Александровна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 20 » 05 2019 г.
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Кондратьева О.А.

Научный руководитель:
кандидат психологических наук, доцент,
зав. кафедрой ТиПП
Кондратьева Ольга Александровна

Челябинск
2019

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы исследования формирования эмоционального интеллекта младших подростков	
1.1. Проблема эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях.....	7
1.2. Особенности эмоционального интеллекта младших подростков	14
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоционального интеллекта младших подростков.....	19
Глава II. Организация опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта младших подростков	
2.1. Этапы, методы и методики исследования эмоционального интеллекта младших подростков	27
2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования эмоционального интеллекта младших подростков	32
Глава III. Опытно-экспериментальное исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков	
3.1. Программа психолого-педагогической коррекции эмоционального интеллекта младших подростков.....	42
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта младших подростков.....	51
3.3. Рекомендации родителям и педагогам по формированию эмоционального интеллекта младших школьников.....	56
Заключение	61
Библиографический список	66
Приложение	74

Введение

Жизнь современного подростка, выполняющего множество социальных ролей, характеризуется постоянным взаимодействием с большим количеством окружающих людей, с которыми нужно находить общий язык, разрешать конфликтные ситуации, взаимодействовать, понимать эмоциональное состояние собеседника, друга, близкого человека.

Специфику развития личности подростка в настоящее время определяют новые социально-психологические стрессогенные факторы. В современном мире быстро развиваются информационные технологии. В социальных сетях подростки стали легко и быстро общаться, дружить и знакомиться. Стилль отдыха навязывает телевидение, к тому же, становится небезопасной основой разрушения взглядов подростков о самих себе и своих границах. Дети не успевают осилить огромный поток получаемой информации из различных источников. Подросток на сегодняшний день в какой-то мере имеет интернет-зависимость, которая замедляет развитие личности, ослабевают эмоции, что приводит к эмоциональному оскуднению [7].

Помимо этого, ученые Тайлакер Й. Б., Визингер У. определили, что около 80% успеха в личной жизни и социальной сфере определяет именно уровень эмоционального интеллекта, и только 20% - абсолютно всем известный уровень IQ – показатель интеллекта, определяющий уровень умственных способностей личности [44].

В середине 90-х годов XX века исследование ученых перевернуло взгляды на развитие способностей человека и на природу личностного успеха. Как оказалось, залогом будущей успешности подростка в жизни не является усвершенствование его кругозора и логического мышления. Намного важнее, чтобы у подростка сформировался эмоциональный интеллект, а именно:

- умение осуществлять контроль над своими эмоциями, чтобы они не «переливались через край»;
- способность осознанно воздействовать на свои собственные чувства и эмоции;
- умение принимать и осознавать собственные эмоции и чувства;
- способность направлять свои эмоции на благо окружающим и самому себе;
- умение находить общее при общении с другими людьми;
- способность к сочувствию, умение представить себя на месте другого человека, способность распознать и признать чувства собеседника [4].

Проблема эмоционального интеллекта в рамках зарубежной психологии приобрела значительное исследование: теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена [24], некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, теория эмоционально-интеллектуальных способностей Д. Карузо, П. Саловея, Дж. Майера, в данных работах описаны решения многих теоретических, практических проблем эмоционального интеллекта [4].

Некоторые возрастные особенности развития эмоционального интеллекта выявили исследователи. По мере приобретения жизненного опыта эмоциональный интеллект повышается, особенно повышается в период отрочества и зрелости. Из этого можно сделать вывод, что у ребенка уровень эмоционального интеллекта намного ниже, чем у взрослого человека, и не может быть ему равен, но это не означает, что формировать эмоциональный интеллект в детском возрасте нецелесообразно. Существуют обучающие программы, которые значительно повышают уровень эмоционального интеллекта подростков [25].

Феномен эмоционального интеллекта признается все большим количеством ученых по всему миру. Так же не подвергаются сомнению,

потребность формирования компонентов эмоционального интеллекта, которые в свою очередь, способствуют индивидуальному развитию человека и профессиональному росту и оказывают большое влияние на удовлетворенность своей жизни. Интеллектуальные тесты известные в начале XX века, сегодня реже применяются в целях отбора профессионалов в какой-либо сфере, либо подростков для перевода в специализированный класс, возникает новая потребность в поиске подхода к оценке успешности личности. Концепция эмоционального интеллекта стала ответом на практический запрос, которая стремительно развивается в отечественной и зарубежной психологии [4].

И. Н. Андреева, Т. П. Березовская, О. И. Власова, Г.Г. Гарскова, Н.В. Коврига, А. П. Лобанов, Д. В. Люсин, М.А. Манойлова, А.С. Петровская, Э. Л. Носенко, Г. В. Юсупова и другие ученые работают над проблемой в отечественной психологии.

Большинство работ посвящено изучению эмоционального интеллекта взрослого сформировавшегося человека. Структура эмоционального интеллекта младших подростков в настоящее время недостаточно изучена. В мотивационной, эмоциональной и интеллектуальной сфере подростка происходят значительные перемены, им нужна коррекция, сопровождение и целенаправленное развитие.

Вышеизложенное определило выбор темы выпускной квалификационной работы «Формирование эмоционального интеллекта младших подростков».

Цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоционального интеллекта младших подростков.

Объект: эмоциональный интеллект младших подростков.

Предмет: формирование эмоционального интеллекта младших подростков.

Гипотеза заключается в предположении о том, что показатели эмоционального интеллекта младших подростков возможно изменятся, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу.

Для достижения цели выпускной квалификационной работы были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать проблему эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях;
2. Определить особенности эмоционального интеллекта младших подростков;
3. Теоретически обосновать модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков;
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования;
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования;
6. Разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта младших подростков;
7. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
8. Составить рекомендации родителям, педагогам по развитию эмоционального интеллекта подростка.

При проведении исследования были использован следующий комплекс методов и методик:

1. Теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы, моделирование, целепологание;
2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭмИн Д.В. Люсина.
3. Математическо-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Исследование проводилось на базе муниципального образовательного учреждения Есаульская средняя общеобразовательная школа Сосновского района Челябинской области. В исследовании приняли участие учащиеся 6 «б» класса, в количестве 20 человек.

Глава 1. Теоретические основы исследования эмоционального интеллекта младших подростков

1.1 Проблема эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях

На протяжении всей истории человеческого общества проблема эмоционального интеллекта человека всегда оставалась актуальной.

Современные психологи также, как мыслители древности акцентируют внимание на актуальности проблемы развития эмоциональной компетентности – открытости человека собственным эмоциональным переживаниям, объединяя ее способности с слаженным взаимодействием разума и сердца, интеллекта и аффекта [4].

В рамках зарубежной психологии тема эмоционального интеллекта изучена намного больше. Работы Д. Гоулмена [24], Р. Бар-Она, Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо представляют большинство интересных решений практических и теоретических проблем эмоционального интеллекта [4].

В отечественной психологии над проблемой эмоционального интеллекта работают И. Н. Андреева, Т.П. Березовская, О. И. Власова, Г. Г. Гарскова, Н. В. Коврига, А. П. Лобанов, Д. В. Люсин, М. А. Манойлова, А.С. Петровская, Э. Л. Носенко, Г. В. Юсупова и другие ученые.

Само понятие эмоционального интеллекта, возникло из понятия социальный интеллект, которое разработали авторы Дж. Гилфорд, Д. Векслер, Э. Торндайк, Г. Айзенк, и др.

В 1920 году Э. Торндайк предложил термин социальный интеллект.

Ученый акцентировал внимание на трех сторонах интеллекта: теоретический интеллект (осознание идей, мыслей и управление ими), и бессознательный интеллект (то же самое, только применительно к определенным предметам) и социальный интеллект (то же самое, однако применительно к людям). В его понимании «социальный интеллект предполагает собой умение, осознание и управление представителями сильного пола и слабого пола, способность взаимодействовать разумно в межличностных отношениях» [45].

В дальнейшем данная мысль была развита многими учеными данного направления. В работах Ф. Е. Вернона (1933 г.) можно найти более широкое понятие социального интеллекта. В него входило, как способность уживаться с другими людьми, так и понимание социальных трудностей, проникновенность в настоящее состояние и личность человека, чувствительность к стимулам. Г. У. Олпорт объединял социальный интеллект с возможностью выражать мгновенные, практически механические суждения о человеке, предсказывать более вероятное поведение человека. По его мнению, социальный интеллект – это особенный талант, гарантирующий равномерность во взаимоотношениях с людьми [4].

В отечественной психологии понятие социальный интеллект Ю. Н. Емельянов определил так: «Сферу возможностей субъект-субъектного познания индивида можно назвать его социальным интеллектом, понимая под этим устойчивую, основанную на специфике мыслительных процессов, аффективного реагирования и социального опыта способность понимать самого себя, а также других людей, их взаимоотношения и прогнозировать межличностные события». Д.В. Ушаков отмечал, что «Социальный интеллект, если мы понимаем его как интеллект, это способность к познанию социальных явлений, которая составляет лишь один из компонентов социальных умений и компетентности, а не исчерпывает их» [4].

В 1928 г. Т. Хант сформировал первый тест оценки социального интеллекта «Тест социального интеллекта Джорджа Вашингтона». В 1960-е гг. к разработке подобного инструментария обратился Дж. Гилфорд. Общая модель структуры интеллекта Дж. Гилфорда давала возможность измерения социального интеллекта. Позже было сформировано существенно большее количество методик, которые базировались на различных теоретических позициях [28].

В 1983 г. Х. Гарднером в психологию было введено понятие «эмоциональный интеллект», который предположил, то, что имеется не один вид интеллекта, оказывающий большое влияние благополучную жизнь человека [29].

В 1990 Д. Майер и П. Саловой определили эмоциональный интеллект, как способность воспринимать и выражать эмоции, усваивать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать не только свои эмоции, но и эмоции и другого человека. В психологии считают, что первый кто предложил данный термин «эмоциональный интеллект» был Б. Лейнер (публикация «Эмоциональный интеллект и эмансипация»). Известностью понятие обязано работам Д. Гоулмена, так как в 1995 году вышла его работа по эмоциональному интеллекту, в которой был приведен всеобщий анализ проведенных исследований в данной области, так же книга принесла популярность взгляду на эмоции как область интеллекта. Для Д. Гоулмена эмоциональный интеллект подразделялся на основные четыре составляющих: самосознание, самоконтроль, социальные навыки, управление отношениями [4].

В своих работах И. Н. Андреева пишет: «Эмоциональный интеллект – это совокупность умственных способностей к пониманию личных эмоций и эмоций окружающих, а также управление эмоциональной сферой» [2]. М.А. Манойлова считает, что эмоциональный интеллект – это «способность

человека к осмыслению, признанию и контроль эмоционального самочувствия и чувств других людей» [48]. Г.Г. Горскова думает, что это «умение познать чувство субъекта, показанное в эмоциях и на основе интеллектуального анализа и синтеза управлять эмоциональной сферой» [4].

В отличие от классических тестов интеллекта данные методики ориентированы на оценку возможностей к распознаванию эмоций, их осознание и управление (применительно к себе и другим людям). Существует две ключевые модификации, в которых базируется определение измерения эмоционального интеллекта: «смешанные» и модели способностей. Первые содержат как когнитивные, так и личностные характеристики подразумевают вероятность замера данного вида интеллекта на основе опросников. Остальные модификации отталкиваются от понимания эмоционального интеллекта как определенного комплекта способностей, измеряемых при помощи тестов, задачи которых могут быть решены исследуемым как, верно, так и неверно.

Смешанные модели довольно многообразны и отличаются по тем индивидуальным переменным, которые в них включаются. В их рамках эмоциональный интеллект трактуется в тоже время в черте когнитивного и индивидуального образования. Опросники по эмоциональному интеллекту измеряют как социальные умения наравне с управлениями эмоциями, так и адаптированность личности и единое душевное состояние [46].

О развитии эмоционального интеллекта в психологии имеется две разные точки зрения:

1) практически невозможно увеличить уровень эмоционального интеллекта, так как это умение врожденное. Однако относительно легко можно приобрести эмоциональные знания в процессе обучения.

2) эмоциональный интеллект возможно, даже нужно развивать.

Вовремя обнаруженное усложнение в сфере эмоционального интеллекта и коррекция, способствует благополучному развитию самосознания ребенка, размышления и расщедоточения.

Большая часть специалистов-психологов выделяют такие базисные эмоции, как интерес, надежда и печаль, радость и горе, гнев, страх, тревога. Эмоциональные переживания, все без исключения, полезны, они корректируют собственные действия людей, заполняют существование жизненным смыслом. Так же эмоции могут преобразовываться с положительных во вредоносные, бывает это тогда, когда эмоции становятся очень активными, неадекватными, либо напряженными [9].

Эмоциональный интеллект – это способность людей осознать, принимать и регулировать свои собственные эмоциональные состояния и чувства, а также распознавать чувства другого человека.

В структуре эмоционального интеллекта определяют два аспекта: межличностный (социальный) и внутриличностный, другими словами, способность управлять отношениями с людьми и способность управлять собой [44].

Так как эмоциональный интеллект является интегративным понятием, то есть состоит из интеллекта, эмоций и воли, появляется необходимость дать определение основных компонентов эмоционального интеллекта.

Эмоция – психические состояния и процессы, тесно связанные с потребностями, мотивами, инстинктами, которые отражаются в форме переживания значимости действующих на человека ситуаций и явлений для осуществления его жизнедеятельности.

Интеллект – это способность к познанию, пониманию и решению какой-либо проблемы, которая определяет успешность деятельности индивида.

Воля – действие в направлении целенаправленно поставленной цели, преодолевая внутренние барьеры, а именно: стремления и желания [15]. Из этого следует вывод: в эмоциональном интеллекте воля – это средство подчинения эмоционального интеллектуальному. Эмоции и интеллект объединяет воля в концепции эмоционального интеллекта.

Из вышеизложенного эмоциональный интеллект можно описать, как регуляцию внешней и внутренней психической деятельности индивида. Способность познания своих состояний и собеседников, контроль своих действий в достижении поставленной цели, регулируя внутренние и внешние состояния (потребности, желания) – все это эмоциональный интеллект.

Цель эмоционального интеллекта – преобразование и современное формирование эмоциональной сферы субъекта.

Средства эмоционального интеллекта:

1. Внутренний аспект – эмоциональный потенциал личности (накапливается с опытом);
2. Внешний аспект – операции реализации «технической» стороны (развивается в тренинге, акмеупражнениях).

Процесс формирования эмоционального интеллекта – осознание своего внутреннего состояния и партнера по общению, отражение внешнего эмоционального состояния другого человека. Результат эмоционального интеллекта – психические новообразования личности.

Каждая эмоция содержит в себе специфическую систему идентифицируемых сигналов – эмоциональную информацию, которая может быть передана как через каналы человеческой коммуникации, так и через уникальные паттерны ассоциативных сигналов с использованием проприоцептивных, аффективных и когнитивных каналов. Такого рода

эмоциональные сигналы передают информацию об индивидуальных оценках и мотивированных реакциях на взаимоотношения и их изменения. Эмоциональная информация включает значения отдельных эмоций, эмоциональных паттернов и их последовательности, а также оценку взаимосвязей, которые они отражают [14].

Уточняя роль эмоций в конструкте «эмоциональный интеллект», Дж. Эйверилл вносит три предложения по этому вопросу, которые в неявном виде, так или иначе, присутствуют в теории Дж. Мейера, П. Саловея, Д. Карузо:

а) для каждого вида эмоций (например, гнев, страх и т. п.) характерны свои существенные особенности, которые биологически обусловлены;

б) простые эмоции могут образовывать определённые комбинации – таким образом формируются комплексные эмоции;

в) эмоции можно регулировать, но не видоизменять в корне принципы их проявления.

Характеризуя роль эмоций в эмоциональном интеллекте, Дж. Майер, П. Саловей, Д. Карузо вносят следующие дополнения к предложениям Дж. Эйверилла:

г) эмоции сигнализируют о взаимосвязях между людьми и окружающей их средой (включая других людей) и изменениях в этих взаимосвязях, реальных или воображаемых [23].

Таким образом, эмоциональный интеллект – это умственные способности, которые помогают осознавать и правильно воспринимать свои эмоции и окружающих, а также умение управлять эмоциями.

Эмоциональный интеллект изучен намного больше в работах Р. Барона, Д. Гоулмена [24], Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо. В структуре

эмоционального интеллекта существует два аспекта: внутриличностный и межличностный, или социальный [4]. Проявляется эмоциональный интеллект в осознании своего внутреннего состояния и состоянии партнера по общению, отражение внешнего эмоционального состояния другого человека.

1.2. Особенности эмоционального интеллекта младших подростков

Советский психолог Д. Б. Эльконин выделял два периода в эпохе подростничества: младший подростковый возраст (12–14 лет) и старший подростковый возраст (ранняя юность) (15–17 лет) [74].

В развитии личности в подростковом возрасте оказывает значительное воздействие процесс полового созревания. В связи со стремительным формированием организма появляются проблемы в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. По этой причине для ребенка данного возраста свойственны перепады мышечного и сосудистого тонуса. Подобные перепады провоцируют скорую перемену физического состояния и, естественно, настроения [58].

В процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка одним из ключевых этапов является младший подростковый возраст. Эмоциональные переживания ребенка становятся глубже, возникают наиболее несгибаемые чувства, эмоциональное отношение к некоторым явлениям жизни становится дольше и устойчивее, явления социальной действительности стает безразличным ребенку и порождает у него разнообразные эмоции [40].

В подростковом возрасте для детей характерна резкая смена настроений и переживаний, легкая возбудимость. В некоторых ситуациях в школе (замечание за поведение, удовлетворительная отметка) ребенок может

скрыть под маской безразличия волнение, страх, тревогу, так же и наоборот может проявиться излишняя импульсивность в поведении.

Колоссальную значимость в этом возрасте обретает общение с ровесниками, что становится резкой необходимостью ребенка и сопряжено с его многочисленными переживаниями. Общение с друзьями – основа не только лишь возникновения новых увлечений, интересов, но и формирование норм поведения. Связанно это с тем, что среди подростков появляются безусловные требования к дружественным взаимоотношениям – к отзывчивости, сочувственности, внимательности, умение хранить секреты, понимать и сопереживать друг другу. В период отрочества подростком начинают цениться отношения со сверстниками. Именно через дружбу усваиваются такие черты как взаимопомощь, сотрудничество, риск ради другого, взаимовыручка и т.п. [36].

Из-за необходимости постичь себя и желание раскрыть посредством непрерывной рефлексии собственную ускользящую сущность лишает ребенка спокойной душевной жизни. Диапазон полярных чувств в отрочестве невероятно велик.

В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения – от неудержимой радости к угнетенному состоянию и обратно, хотя видимых причин для смены настроения, поведения может и не быть. Возникает новое эмоциональное состояние – «аффект неадекватности»

В подростковом возрасте происходит формирование психических познавательных процессов у детей и развитие личности, вследствие чего случается смена интересов у детей. Они становятся наиболее дифференцированными и выносливыми. Для подростка учебные интересы стоят на втором месте, он начинает ориентироваться на «взрослую» жизнь [40].

В подростковом возрасте целиком формируется интеллектуальный аппарат, что дает возможность создать индивидуальное мировоззрение,

индивидуальную систему ценностей и Я-концепции. 11-13 лет возраст, на который приходится пик изменений образа Я. Образ в сравнении с младшим школьным возрастом менее позитивен. В данный промежуток времени, как раз начинается осмысливание и объединение всей информации, которая относится к образу Я.

По концепции Э. Эриксона подростковый возраст находится в центре внимания. Подросток начинает решать главную задачу своего возрастного периода, которая заключается в формировании ощущения и осознания ролевой идентичности, которая подразумевает не только распорядок важных ролевых идентификаций, но и умений, полученных на предыдущих ступеньках развития личности и в итоге становится основой для следующего этапа развития индивидуальности уже взрослого человека.

Чем взрослее становится подросток, тем лучше понимает эмоции. Границы «эмоциональных понятий» в подростковом возрасте становятся более понятными. По мере взросления расширяется запас словаря эмоций и увеличивается число параметров, по которым эмоции различаются [15].

Известно, что подростки беспокоятся по поводу разных самых даже незначительных жизненных случаев более пронзительно и усиленно по сравнению не только со старшими, но и с детьми. Это относится не только к позитивным, но и негативным эмоциям. Если подросток счастлив, то «на полную катушку», но, если его что-то огорчило, тогда он ощущает себя чрезвычайно несчастным. Данные состояния быстро меняют друг друга от от неудержимой радости до крайней безнадежности. Настроение подростка редко бывает «белым», либо «черным», как правило «полосатое», как зебра [74].

По данным исследования П. Лафренье подростки чувствуют себя очень везучими намного чаще своих родителей, однако неудачливыми – в три раза больше. Как говорят подростки, они гораздо чаще ощущают себя не комфортно и тревожатся, чем их родители. В подростковом возрасте протекают два основного вида нервных процесса: возбуждение и

торможение. Все виды торможения уменьшаются, а общее возбуждение увеличивается. Одни и те же жизненные ситуации провоцируют у детей более усиленный эмоциональный отклик и успокоится им гораздо сложнее.

Об эмоциях и чувствах подростки частенько умалчивают и не говорят, что на самом деле испытывают. Допустимость сочетания противоположных чувств и эмоций одновременно является особенностью эмоциональной сферы подростков. Подросток может ненавидеть и в тоже время любить одного и того же человека, чувства будут абсолютно искренними [40].

Подростки наиболее предрасположены к проявлению радости, чем грусти, страха или гнева, согласно взгляду Е.П. Ильина. Предрасположенность к выраженному гневу проявляется больше, чем к грусти и страху. Выраженность страха в 11-13 лет снижается, а вот гнев, радость и грусть проживаются наиболее интенсивно [53].

У подростков на одном уровне с положительными и отрицательными эмоциями стоит состояние «эмоционального нуля» - по-другому скука. Данное состояние опасно, тем что с большим трудом сменяется на положительные эмоции, а вот на отрицательные довольно просто. Если подросток не может найти себе интересное занятие – его тоска усиливается злобой, меланхолией и раздражением. Очень многие агрессивные действия совершаются под влиянием тоски, скуки и поражают своей бессмысленностью [58].

Эмоциональная сфера девочек значительно отличается от мальчиков. Девочки наиболее интенсивнее и чувствительнее переживают по самым разным поводам, чем мальчики. Выражение чувств и эмоций у девочек приветствуется, они более охотнее и открыто разговаривают о своих чувствах, нежели мальчики. Но реакция на трудные ситуации отличается. Девочкам характерна частая смена настроения, обычно это происходит непредсказуемо и резко (может заплакать мгновенно), мальчики могут резко вспылить, нагрубить, чаще всего реагируют изменением поведения. Ведут себя, более шумно привлекая на себя внимание, вертятся и тому подобное.

Могут возложить ответственность за свои неудачи на окружающие их обстоятельства, на собеседников, либо выразить эмоции через крик. движения [58].

Пик эмоциональной неустойчивости: мальчики возраст 11-13 лет, девочки 12-15 лет, согласно данным исследований Л.А. Регуш. Средний возраст пика эмоциональной неустойчивости подростков приходится на 12 лет. Это объясняет появление проблем в отношениях между родителями и ребенком. Дисциплина чаще всего страдает в 5-6 классах (возраст 11-12 лет), как отмечают педагоги. Взрослые обращают внимание, что в возрасте 12 лет, у подростков проявляется вспышка злорадства, ребятам кажется смешными неудачи окружающих людей и т.п. [40].

Школьникам свойственно заикливаться на своих эмоциях, как отрицательных, так и положительных так считает В.Г. Казанская. вследствие чего дети, особенно девочки, порой только и делают, что «окунаются в собственные переживания». И без отсутствия особого интереса обращают внимание на попытки окружающих помочь им, занять каким-либо определенным занятием [58].

Наиболее значимой областью проблемных переживаний подростков являются отношения со сверстниками и родителями. Переживания, которые касаются только подростка и противоположного пола чаще всего более значимы. У многих учащихся на первом месте стоит вопрос «будущего», что является источником переживаний по данным исследования А. И. Подольского и О. А. Идобаева. У детей, которых общая тревожность выше и более интеллектуально развиты, самое интересное, что они чаще всего переживают [65].

Характерные отдельные черты эмоциональных проявлений зависят так же от гормональных и физиологических процессов подростка, данными изменениями объясняется так же резкая смена, перепад настроения.

Итак, процесс полового созревания в подростковом возрасте оказывает значительное воздействие на развитие личности. Для подростков нормален:

резкий переход от положительных эмоций на отрицательные, переживания по пустякам, легкая возбудимость. В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения.

Значительно расширяется запас словаря эмоций, по которым различаются эмоции.

Так же важной особенностью эмоциональной сферы подростков является допустимость сочетания противоположных чувств и эмоций одновременно.

Отношения со сверстниками начинают цениться в период отрочества. Наиболее значимая область проблемных переживаний — это отношения с родителями и со сверстниками.

1.3. Теоретическое обоснование модели эмоционального интеллекта младших подростков

Метод моделирования наиболее перспективный метод исследования, который требует от психолога определенного уровня математических знаний. Метод моделирования широко распространился в психологии с 50-х гг. XX в., когда развитие кибернетики сделало возможным моделирование различных аспектов целенаправленной деятельности живых существ. Нечто подобное было в определенной степени предвосхищено в работах П. К. Анохина и Н. А. Бернштейна, создавших модели сложных физиологических систем функциональных человека, содержавшие все основные компоненты кибернетических моделей поведения [52].

Моделирование – исследование процессов и психических состояний с помощью их реальных или идеальных, прежде всего математических моделей.

Необходимость моделирования возникает в психологии, когда:

- системная сложность объекта является непреодолимым препятствием для создания его целостного образа на всех уровнях детальности;

- требуется оперативное изучение психологического объекта в ущерб детальности оригинала;

- изучению подлежат психические процессы с высоким уровнем неопределенности и неизвестны закономерности, которым они подчиняются;

- требуется оптимизация исследуемого объекта путем варьирования входных факторов.

Задачи моделирования:

- описание и анализ психических явлений на различных уровнях их структурной организации;

- прогнозирование развития психических явлений;

- идентификация психических явлений, т. е. установление их сходства и различия;

- оптимизация условий протекания психических процессов.

Первый этап моделирования: целеполагание.

Дерево целей – иерархическое визуальное представление достижение целей; принцип, при которой главная цель достигается за счет совокупности второстепенных и дополнительных целей. При построении «дерева целей» его проектирование идет по методу «от общего к частному».

Алгоритм построения «дерева целей» следующий:

1. Определение генеральной (общей) цели.
2. Разделение общей цели на подцели (подцели 1-го уровня).
3. Разделение подцелей 1-го уровня на подцели 2-го уровня.
4. Разделение подцелей 2-го уровня на более детальные составляющие (подцели 3-го уровня).

Дерево целей представляет собой связный граф, вершины которого интерпретируются как цели, а ребра или дуги – как связи между целями. При

этом в понятие целей на разных уровнях вкладывается различное содержание: от объективных потребностей и желаемых направлений развития на верхнем уровне дерева до решения конкретных практических задач и осуществления отдельных мероприятий на нижних уровнях.

Основным требованием к дереву целей является отсутствие циклов. В остальном метод достаточно универсален. Дерево целей является главным инструментом увязки целей высшего уровня с конкретными средствами их достижения на низшем производственном уровне через ряд промежуточных звеньев [52].

Анализ литературы по проблеме позволил разработать дерево целей исследования (рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить формирование эмоционального интеллекта младших подростков.

1. Изучить теоретические основы исследования формирования эмоционального интеллекта младших подростков;

1.1. Изучить проблему эмоционального интеллекта в психолого-педагогических исследованиях;

1.2. Определить особенности эмоционального интеллекта младших подростков;

1.3. Разработать модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков;

2. Организовать и провести исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков;

2.1. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования эмоционального интеллекта младших подростков;

2.2. Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования;

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков;

3.1. Разработать и реализовать программу эмоционального интеллекта младших подростков;

3.2. Выполнить анализ результатов опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта младших подростков.

3.3. Составить рекомендации родителям, педагогам, подросткам по развитию эмоционального интеллекта у младших подростков.

Дерево целей предполагает структурированную, построенную по иерархическому принципу совокупность целей системы, программы, плана, в которой определены генеральная цель; подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней. На основе целеполагания составлена модель [30].

Таким образом, теоретически рассмотрев проблему эмоционального интеллекта, изучив возрастные особенности младших подростков, была составлена модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков.

Модель – это созданный объект в виде схемы, математических формул, наборов данных и алгоритмов их обработки и т.д. В педагогике и психологии «модель» – это система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов.

Модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков представлена на рисунке 2.

В педагогической энциклопедии «модель» — это образец для последующего воспроизведения в управлении развитием профессионального знания педагога, а также исследование психолого-педагогических проблем.

Охарактеризуем блоки модели:

1. Теоретический блок – подбор и изучение информации по проблеме эмоционального интеллекта младших подростков. Подбор методов исследования.

2. Диагностический блок – выявление уровня эмоционального интеллекта, валидными наиболее часто используемыми методиками в

области исследования формирования эмоционального интеллекта младших подростков.

3. Формирующий блок – разработка и реализация психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков.

4. Аналитический блок – оценка эффективности проведённой формирующей работы мы проводим повторную диагностику по ранее использованным методикам с целью выявления результата, а также применяем математическую обработку данных для подтверждения наших результатов. В данный блок входит разработка рекомендаций родителям, педагогам, подросткам по развитию эмоционального интеллекта младших подростков [30].

Таким образом, модель – это система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства, качества и связи предметов.

Разработана модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков, которая содержит теоретический, диагностический, коррекционно-развивающий, аналитический блок.

Выводы по I главе:

Эмоциональный интеллект – это умственные способности, которые помогают осознавать и правильно воспринимать, различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих близких, сверстников.

Психологические особенности подросткового возраста тесно связаны с физиологическими изменениями, происходящими в этот период. В

подростковом возрасте отмечаются как биологические, так и социальные изменения, обуславливающие психологическую перестройку. Развитие личности в подростковом возрасте оказывает значительное воздействие процесс полового созревания. Для детей характерна резкая смена настроений и переживаний, легкая возбудимость.

В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения. Значительно расширяется запас словаря эмоций, по которым различаются эмоции. Так же важной особенностью эмоциональной сферы подростков является допустимость сочетания противоположных чувств и эмоций одновременно.

Важно отметить, что в основе способностей эмоционального интеллекта подростка лежат условия общения в семье. Ведущий вид деятельности подростка – общение со сверстниками. Большую часть своего свободного времени ребенок проводит в группе одноклассников и значение занимаемого в группе положения довольно велико. Тем не менее, одни подростки легко идут на контакт, хорошо принимаются в группе, другие – наоборот.

Младший подростковый возраст является ключевым этапом в процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка. В подростковом возрасте формируется способность саморегуляции эмоций, чувств.

Ребенок, который наиболее приспособлен к интенсивным и всевозможным эмоциям, становится в свою очередь наиболее способным к их сознательному контролю.

Разработаны дерево целей и модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков, которые содержат теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Глава II. Организация опытно–экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта младших подростков

2.1. Этапы, методы и методики исследования

Исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков состояло из трех этапов: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

На первом, поисково-подготовительном этапе исследования изучалась и анализировалась научная литература, выполнен подбор методик диагностики эмоционального интеллекта. Был выбран комплекс методик с учетом возрастных характеристик и темы исследования.

На втором, опытно-экспериментальном этапе исследования проведена диагностика эмоционального интеллекта младших подростков, по трем методикам, результаты по которым позволили составить представление о уровне эмоционального интеллекта участников исследования. Полученные результаты были обработаны, представлены в виде графиков и обобщены в таблицы. Разработана и реализована психолого-педагогическая программа формирования эмоционального интеллекта младших подростков.

На третьем, контрольно-обобщающем этапе исследования проведена повторная диагностика, использован метод математической статистики, обработка, анализ, интерпретация результатов исследования, систематизировались данные экспериментальной работы, формулировались общие выводы, разрабатывались рекомендации для педагогов и родителей по

формированию эмоционального интеллекта младших подростков. Проверялась гипотеза и оформлялась выпускная квалификационная работа.

При проведении исследования были использованы следующие методы и методики:

1. Теоретические анализ и обобщение научно-методической литературы, моделирование, целепологание;
2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭМИн Д.В. Люсина.
3. Математическо-статистический: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Теоретический анализ предполагает раскрытие внутренней структуры исследуемого (изучаемого), анализ фактов, источников происхождения, механизмов развития и функционирования. Обычно анализ сопровождается синтезом, который помогает проникнуть в сущность изучаемых явлений.

Обобщение научно-методической литературы – дает возможность узнать, какие стороны и проблемы уже достаточно хорошо изучены, по каким ведутся научные дискуссии, что устарело, а какие вопросы еще не решены.

Целепологание – это процесс выбора одной или нескольких целей с установлением параметров допустимых отклонений для управления процессом осуществления главной цели исследования.

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях; построение и изучение моделей реально существующих процессов с целью получения объяснения данных процессов, а так же для предсказания процессов, интересующих исследователя.

Моделирование в психологии – построение моделей осуществления тех или иных психологических процессов с целью формальной проверки их работоспособности.

Констатирующий эксперимент – направлен на выявление наличного уровня психологического явления или качества. Определяет реальное состояние формирования эмоционального интеллекта младших подростков.

Тестирование – является специализированным методом психодиагностического исследования, применяя который можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления. От других методов исследования тесты отличаются тем, что предполагают четкую процедуру сбора и обработки первичных данных, а также своеобразие их последующей интерпретации. С помощью тестов можно изучать и сравнивать между собой психологию разных людей, давать дифференцированные и сопоставимые оценки.

Тест-опросник основан на системе заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Методика диагностики эмоционального интеллекта Н.Холла.

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

Методика Н. Холла состоит из 30 утверждений (приложение 1) и содержит 5 шкал:

- эмоциональная осведомлённость – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии;

- управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями;
- самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями;
- эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе;
- распознавание эмоций других людей – это умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Методика диагностики эмоционального интеллекта М. А. Манойловой.

Цель: тест предназначен для измерения уровня эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект используется для обозначения того, как человек умеет понимать и управлять своими эмоциями, а также понимать и адекватно реагировать на чувства окружающих.

Разработанная методика представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов – утверждений (приложение 1). Испытуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале.

Тест включает 4 факторных шкал (приложение 1), а также общий интегральный уровень.

Методика измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн Д. В. Люсина (приложение 1).

Цель: диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта.

Опросник состоит из 46 утверждений, испытуемым предлагается выразить свое отношение к каждому утверждению (приложение 1).

Опросник измеряет эмоциональный интеллект, который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре эмоционального интеллекта выделяется: межличностный и внутриличностный.

Опросник ЭМИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты межличностного эмоционального интеллекта, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты внутриличностного эмоционального интеллекта. Значения по шкалам двум шкалам получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал.

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков использовали метод математико-статистической обработки данных – Т-критерий Вилкоксона.

Т-критерий Вилкоксона применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей эмоционального интеллекта в направлении увеличения показателя более интенсивным, чем направление их уменьшения. [60, с. 89].

Таким образом, исследование проходило в три этапа: поисково-подготовительный этап, опытно-экспериментальный этап и контрольно-обобщающий.

При проведении исследования были использованы следующие методы и методики: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы, целеположение, моделирование),

эмпирические (эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭМИн Д.В. Люсина); математическо-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

2.2. Характеристика выборки и анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе МОУ Есаульская средняя общеобразовательная школа 6 «б» класса.

В исследовании принимали участие 20 подростков. Возраст детей 10-12 лет из них 11 мальчиков и 9 девочек. Вместе обучаются с первого класса. Новичков и второгодников в группе нет, дисциплина и успеваемость в группе хорошие. Психологический климат в группе благоприятный. Детям спокойно и комфортно находиться на уроках. Изгоев и игнорируемых детей в классе нет, но есть некоторые дети, которые в силу своего характера не очень общительны или стеснительны. В неполных семьях живут большая половина класса. В многодетной семье живет 3 ученика. В целом класс очень дружный и сплочённый, насколько это возможно для младших подростков. Так же немаловажно то, что в классе нет агрессивных, нервных детей и детей-зачинщиков. Зато есть неформальный лидер Д.С., к которому дети прислушиваются. 6 «б» класс по степени организованности на хорошем уровне, на занятиях класс в целом внимателен, учащиеся относятся с уважением к одноклассникам и педагогу.

Классный руководитель характеризует класс, как достаточно способный, подготовленный к учебе и готовым к преодолению трудностей

различного характера. Дети добрые, жизнерадостные, активные, творческие. Проявляют инициативу, самостоятельность.

Результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике Н. Холла представлены на рисунке 3 и в таблице 1 приложение 2.

По результатам диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 30% (6 человек) участников группы. Точность понимания своих эмоций, эмоций собеседника, умение управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциями собеседника характеризуется высоким уровнем эмоционального интеллекта.

По результатам диагностики Н. Холла 45% (9 человек) респондентов выявлен средний уровень. Он характеризуется умением определять свои эмоции и чувства, не всегда верно может распознать эмоции собеседника. Управление своим эмоциональным состоянием не во всех ситуациях.

У 25% (5 учеников) представителей группы низкий уровень эмоционального интеллекта. Они не умеют: управлять своими эмоциями и настроениями, чувствовать эмоции и настроения других людей, понимать их точку зрения и проявлять активный интерес к их заботам, а также воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Обсудим результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой, которые представлены на рисунке 4 и в приложении 2.

Высокие показатели: 25% – 5 младших подростков – им характерно развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в ладах» со своими внутренними эмоциями хорошее понимание роли чувств в работе и в общении.

45% – это 9 учащихся, которые имеют средние показатели осознания своих чувств и эмоций. Для данных подростков свойственна средняя способность к пониманию роли собственных чувств в учебе и в общении. Вполне достаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в учебной деятельности, но не всегда правильная интерпретация, понимание чувств и эмоций.

30% – это 6 учащихся, которые имеют низкие показатели. Для этих подростков свойственна недостаточная осведомленность о эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности. 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.

На рисунке 5 показаны результаты по шкале 2 «Управление своими чувствами и эмоциями»: высокие показатели у 15% детей (3 человека). Способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели.

Низкие показатели отмечены у 50% респондентов (10 человек). Для них характерна низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей.

Результаты диагностики по шкале 3 «Осознание чувств и эмоций других людей» представлена на рисунке 6 и в приложении 2. Высокие показатели демонстрируют 15% опрошенных учащихся (3 человека).

Подростки распознают эмоции других людей, понимают чувства партнеров по общению. Способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека.

Средние показатели: 40% опрошенных учащихся (8 человек). Распознавание эмоций других людей подростками в некоторых случаях не является верным, так же как понимание чувства друга по общению. Способны понять положение другого, но представить мир глазами другого человека для них уже это сложно. Низкие показатели отмечены у 45% (9 человек). Для низкого показателя свойственна противоположная характеристика.

На рисунке 7 представлены результаты шкалы 4 «Управление чувствами и эмоциями других людей»: высокими показателями обладают 5% – 1 ребенок, низкими 65% – 13 детей, средними 30% – 6 детей.

Высокий уровень характеризуется умением управлять состоянием собеседника. Способность 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.

Для низкого показателя свойственна противоположная характеристика.

Результаты диагностической методики ЭМИн Д.В. Люсина представлены на рисунке 8 и в приложении 2.

Из таблицы 3 (приложение 2) и рисунка 8 видно, что высоким уровнем эмоционального интеллекта обладает всего 10% – два подростка. У них повышенная способность понимать эмоциональное состояние на основе внешних проявлений (жесты, позы, мимика, звучание голоса и т.п.), чувствительны к внутренним состояниям других людей данные способности проявляются интуитивно, бессознательно.

Средний эмоционального интеллекта у 45% (9 чел.). умеренно выраженная способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижение интенсивности нежелательных эмоций, среднее управление чужими эмоциями.

С низким показателем уровня эмоционального интеллекта 35% (7 чел.) подростков. Данные учащиеся имеют низкий показатель эмоционального интеллекта: не имеют возможности правильно понимать чужие эмоции, чувства, поведение. Управлять другими людьми не могут. Часто стеснительны, замкнуты.

Результаты диагностик по трем методикам были обобщены и представлены в приложение 2 таблица 4, так же на рисунке 9.

25% (5 человек) учащихся в классе обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта им характерно развитое осознание и понимание собственных чувств и эмоций. Способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей

50 % (10 человек) учащихся в классе обладают средним уровнем эмоционального интеллекта. Распознавание эмоций других людей подростками в некоторых случаях не является верным. Способны понять положение другого, но представить мир глазами другого человека для них уже это сложно.

25 % (5 человек) учащихся класса обладают низким уровнем эмоционального интеллекта. Для них характерна низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей.

По результатам анализа трех методик учащимся со средним и низким уровнем эмоционального интеллекта рекомендовано участие в психолого-педагогической программе по формированию эмоционального интеллекта.

Выводы по II главе

Исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков состояло из трех этапов: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

При проведении исследования были использованы следующие методы и методики: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы, целеположение, моделирование), эмпирические (опрос, эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭМИн Д.В. Люсина); математическо-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

По результатам диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 30% (6 человек), 45% (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта, 25% (5 учеников) представителей группы низкий уровень эмоционального интеллекта.

По диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой высокий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 25% (5 чел.) подростков группы, 50% (10 чел.) опрошенных респондентов характеризуются средним уровнем, низким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают 25% (5 чел.) группы.

По результатам диагностики ЭМИн Д.В. Люсина высоким уровнем эмоционального интеллекта обладает всего 10% (2 человека), средний

уровень у 45% (9 чел.), низким показателем уровня эмоционального интеллекта 35% (7 чел.).

Результаты диагностик по трем методикам были обобщены и представлены на рисунке 9 и в приложении 2.

25% (5 человек) учащихся в классе обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта. Средним уровнем обладают 50 % (10 человек) учащихся в классе. 25 % (5 человек) учащихся класса обладают низким уровнем эмоционального интеллекта.

На основании обобщенных результатов диагностик для участия в программе по формированию эмоционального интеллекта младших подростков было отобрано 14 человек с низким и средним уровнем эмоционального интеллекта.

Глава III. Опытнo-экспериментальное исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков

3.1. Программа психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта младших подростков

Цель развивающей программы – формирование компонентов эмоционального интеллекта.

Для достижения цели программы были поставлены следующие задачи:

- создать позитивную атмосферу, мотивацию на работу (создание чувства психологического комфорта, эмоциональной открытости, сплоченности);
- сформировать умения выражать собственные эмоции, конкретизировать, называть их;
- сформировать способности идентифицировать эмоции и чувства других людей,
- сформировать умение проводить анализ собственных чувств;
- сформировать умения анализировать свои поступки, прогнозировать последствия своих действий;
- сформировать умения оценивать свое настроение, владеть эмоциями [55].

Настоящая программа предназначена для групповой работы с младшими подростками.

Продолжительность занятий: 8 групповых занятий, проводится 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия – 45 минут.

Группа участников – это группа учащихся одного класса с низким и средним уровнем эмоционального интеллекта.

Основные этапы осуществления работы:

1. Организационный этап:
 - 1.1. Мотивация на проведение занятий и активизация детей.
 - 1.2. Формирование сплоченности группы.
2. Содержательный этап – формирование компонентов эмоционального интеллекта.
3. Заключительный этап – подведение итогов, анализ проведенных занятий.

Структура каждого занятия:

1. Вступительная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

Развивающая программа опирается на ряд правил, которые были оговорены и единогласно приняты участниками на первом занятии:

- Правило добровольного участия в работе – участие в программе по своему желанию;
- Правило «я – высказывание» – участники занятия говорят только от своего имени, за себя. Запрещается использовать следующие выражения: «мы считаем», «мы чувствуем»;
- Правило «не перебивать, когда говорит другой» – уважение чужого мнения, не перебивать, когда говорит участник занятия, либо психолог;
- Правило отсутствия агрессии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности;
- Правило конфиденциальности – все, что будет обсуждаться в группе, должно остаться на занятиях.

Основные приемы работы: игры, упражнения «в кругу», дискуссии, беседы. На занятиях имеет место как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Содержание программы.

Занятие 1. Знакомство

Цель: создание позитивной атмосферы и формирование мотивации на работу.

Задачи: создание чувства психологического комфорта, создание эмоциональной открытости, формирование сплоченности; принятие групповых правил.

1) Вступительная часть:

- Принятие правил группы.
 - Упражнение на знакомство «Имя-Цвет-Чувство». Цель: знакомство с состояниями и эмоциями, чувствами участников группы.

2) Основная часть:

- Упражнение «Эмоция». Цель: знакомство с базовыми эмоциями человека.
- Упражнение «Похвали себя». Цель: создание атмосферы доверия.
- Упражнение «Передай по кругу». Цель: разрядка группового напряжения.
- Упражнение «Характерное животное». Цель: избавиться от ощущения показаться другим людям смешным, нелепым.
- Упражнение «Кухонная утварь». Цель: улучшение взаимопонимания участников, невербальное общение участников занятия [57].

3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы;
- Проведение ритуала окончания – «Подарок»;
- Домашнее задание: заполнить таблицу «Наблюдение за своим эмоциональным состоянием».

Занятие 2. Эмоции и их внешнее проявление

Цель: научить определять чувства и эмоции через внешние проявления человека, как свои, так и чужие, осознавать степень их эмоциональной окрашенности (положительные или отрицательные; сила выражения).

Задачи: развитие умения анализировать и понимать эмоциональное состояние другого человека, формирование навыка определения эмоционального состояния через мимику, жесты, взгляд, голос, позу, выражение лица, формирование положительного отношения к себе, развитие умения вербализовать собственные эмоции.

- 1) Вступительная часть
 - Упражнение «Чувство». Цель: проверка домашнего задания.
- 2) Основная часть
 - Упражнение «Партнеры». Цель: невербальное общение в парах, анализ эмоций собеседника.
 - Упражнение «Угадай кто?». Цель: развитие понимания эмоционального состояния другого человека.
 - Упражнение «Зеркало». Цель: развитие навыка выражения собственных эмоций, чувств, работа в команде [62].
- 3) Заключительная часть
 - Проведение рефлексивной беседы.
 - Проведение ритуала окончания – «Подарок».
 - Домашнее задание: составить словарик эмоций.

Занятие 3. Отражение эмоций в игре, эмоциональный турнир.

Цель: повторение и закрепление полученного опыта предыдущих занятий.

Задачи: спектра эмоциональных состояний, отражение эмоций и чувств невербальными способами (мимика, жесты, позы, выражение лица и т.п.), развитие умения определять сущность эмоции и ситуации ее возникновения, закрепление навыка понимания эмоционального состояния у себя и других.

Структура занятия:

1) Вступительная часть

- Упражнение «Чувство». Цель: домашнее задание не проверяется в группе, но участники могут пользоваться составленными словариками на протяжении всего занятия.

2) Основная часть

- Игра: «Эмоциональный турнир». Цель: формирование навыка эффективной невербальной коммуникации, командная работа [62].

3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы.
- Проведение ритуала окончания – «Подарок».

Занятие 4. Управление эмоциями.

Цель: развитие у подростков представления о способах управления своими эмоциями и эмоциями других.

Задачи: осознание участниками собственных мнений, суждений, оценок, развитие умения видеть ситуации с разных сторон, развитие способности продуцировать множество различных решений.

Структура занятия.

1) Вступительная часть

- Упражнение «Чувство». Цель: осознание собственных эмоций.

2) Основная часть

- Проведение групповой дискуссии по теме: «Эмоции: существуют ли способы управления своим состоянием?». Цель: осознание участниками собственного мнения, развитие умения видеть ситуацию с разных сторон [62].

3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы.
- Проведение ритуала окончания – «Подарок».
- Домашнее задание: вспомнить ситуацию, которая требовала от вас умения управлять эмоциональным состоянием.

Занятие 5. Работа с негативными переживаниями.

Цель: помочь понять роль негативных переживаний в жизни человека, научиться контролировать их проявления.

Задачи: научиться распознавать оттенки негативных чувств и эмоций; научиться адекватно, выражать свои чувства; дать возможность выйти негативной энергии; закрепить способы управления эмоциями, переживаниями.

Структура занятия

1) Вступительная часть

- Упражнение «Чувство». Цель: проверка домашнего задания в микро-группах по 4-5 человек.

2) Основная часть

- Упражнение «Под микроскопом». Цель: осознание своих положительных и отрицательных эмоций.
- Упражнение «Разозлись!». Цель: научиться распознавать и выражать негативные эмоции.
- Упражнение «Выход негатива». Цель: умение выражать негативные эмоции, освобождение от негативных эмоций [55].

3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы.
- Проведение ритуала окончания – «Подарок».
- Домашнее задание: вспомнить способы управления эмоциями, которые применялись в каких-либо ситуациях лично вами или вашими знакомыми.

Занятие 6. Учимся владеть своими эмоциями.

Цель: информирование о методах управления эмоциями и апробирование этих техник. Задачи: научиться изменять процесс восприятия события, научиться управлять эмоциональными переживаниями, потренировать внешние реакции и изменять эмоциональный след после события.

Структура занятия

1) Вступительная часть

- Упражнение «Чувство». Цель: проверка домашнего задания в виде диалога с группой.

2) Основная часть

- Упражнение «Диалог с телом». Цель: формирование навыка управления собственными эмоциями.
- Упражнение: «Управление вниманием». Цель: концентрация внимания на одном предмете.
- Упражнение «Управление дыханием». Цель: концентрация на своих чувствах, эмоциях, управление своим телом.
- Упражнение «Счет в уме». Цель: концентрация на своих чувствах, эмоциях, управление своим телом.
- Упражнение «Воспоминание». Цель: концентрация на своих чувствах, эмоциях, управление своим телом [55].

3) Заключительная часть

Проведение рефлексивной беседы.

- Проведение ритуала окончания – «Подарок».
- Домашнее задание: потренироваться в использовании изученных техник.

Занятие 7. Учимся владеть ситуацией и эмоциями других людей.

Цель: информирование о методах управления ситуациями, эмоциями окружающих, апробирование этих техник в коллективе сверстников.

Задачи: развитие способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, рассмотреть эмоциональные состояния у разных людей, активизировать собственные ресурсы в управлении ситуациями и применять их, определение чувств человека, когда кто-то управляет им.

Структура занятия

1) Вступительная часть:

- Упражнение «Чувство». Цель: проверка домашнего задания в виде диалога с группой.

2) Основная часть:

- Упражнение «Марионетки». Цель: дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

- Упражнение «Круг неуправляемых эмоций». Цель: навык снижении интенсивности нежелательных эмоций собеседника, активизация собственных ресурсов в управлении ситуацией.

- Упражнение «Советчик». Цель: формирование навыка управления эмоциями в трудной ситуации [55].

3) Заключительная часть

- Проведение рефлексивной беседы.

- Проведение ритуала окончания – «Подарок».

- Домашнее задание: апробировать технику в реальных ситуациях.

Занятие 8. Подведение итогов, рефлексия.

Цель: подведение итогов проведенных занятий, анализ полученного опыта.

Задачи: выражение эмоционального состояния через рисунок; активизация полученных знаний; вербализация своих эмоций; развитие рефлексии.

Структура занятия:

1) Вступительная часть

- Упражнение «Чувство». Цель: проверка домашнего задания в виде диалога с группой.

2) Основная часть:

- Игра-упражнение «Скульптор». Цель: выражение эмоционального состояния группы, невербальное общение в команде [62].

3) Заключительная часть

- Проведение итоговой рефлексивной беседы.
- Упражнение «Ожидания». Цель: анализ своих ожиданий и конечных впечатлений от занятий.

- Проведение ритуала окончания – «Подарок».

Конспекты занятий представлены в приложении 3.

Итак, цель эксперимента заключалась в разработке и реализации психолого-программы формирования эмоционального интеллекта у детей младшего подросткового возраста.

Для оценки эффективности реализованной программы и соответствия результата поставленной цели была проведена повторная диагностика детей. В рамках программы мною были разработаны памятки для родителей, подростков, а также составлены рекомендации для педагогов (смотреть глава 3.3).

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта младших подростков

После реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков была проведена повторная диагностика по следующим методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики

эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭмИн Д.В. Люсина.

Результаты исследования эмоционального интеллекта младших подростков представлены на рисунке 10 и в приложении 4, таблица 5 до и после реализации психолого-педагогической программы по методике диагностики Н. Холла.

По результатам повторной диагностики эмоционального интеллекта по методике Н. Холла, количество детей с высоким уровнем эмоционального интеллекта осталось неизменным показателем 6% (1 человек). 60% (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта, при проведении первичной диагностики, при проведении повторной диагностики показатель увеличился на 6% (1 человек). На графике (рисунок 10) можно увидеть, что показатель с низким эмоциональным интеллектом изменился с 34% (5 человек) до 28% (4 человека) представителей группы имеют низкий уровень эмоционального интеллекта при повторной диагностике.

Результаты повторной диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой представлены на рисунке 11 и в приложении 4.

Анализируя результаты повторной диагностики младших подростков Средние показатели осознания своих чувств и эмоций изменились с 46% (7 человек) до 53% (8 человек). Низкие показатели уменьшились с 21% (3 человека) до 14% (2 человека). Высокий показатель по шкале 1 остался неизменным.

На рисунке 12 и в приложении 4 показаны результаты повторной диагностики по шкале 2 «Управление своими чувствами и эмоциями» высокие показатели у 20% детей (4 человека).

Средние показатели составили 53% (8 человек) остались неизменными после проведения повторной диагностики. Низкие показатели изменились с 27% (4 человека) до 20% (3 человек) Высокий показатель изменился на 7% (1 человек).

Результаты повторной диагностики по шкале 3 «Осознание чувств и эмоций других людей» представлена на рисунке 13 и в приложении 4. Высокие показатели демонстрирует 6% опрошенных учащихся (1 человек). 66% (10 человек) имеют средний показатель, повысился на 6% (1 человек). Низкий уровень по данной шкале снизился на 6% (1 человек).

На рисунке 14 и в приложении 4 представлены результаты шкалы 4 «Управление чувствами и эмоциями других людей» высокий показатель остался неизменным. Средний показатель 66% (10 подростков), низким 34% (5 подростков), средними 30% (6 детей). Показатели по данной шкале не изменились.

Результаты повторной диагностической методики ЭМИн Д.В. Люсина представлены на рисунке 15 и в приложении 4.

На рисунке 15 видно, что высокий уровень эмоционального интеллекта увеличился до 6% один подросток. Средний уровень эмоционального интеллекта с 53% (8 подростков) до 46% (7 подростков) уменьшился. С низким показателем уровня эмоционального интеллекта 33% (5 подростков) данный показатель остался неизменным. 14 % (2 подростка) имеют очень низкий уровень эмоционального интеллекта, данный показатель не изменился после проведения программы.

Для проверки эффективности психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта был проведен расчет Т-критерия Вилкоксона по результатам методики Н. Холла до и после проведения программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков.

Расчеты представлены в Приложении 4, таблице 9.

Сформулируем рабочие гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения психолого-педагогической программы по формированию эмоционального интеллекта младших подростков превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения психолого-педагогической программы по формированию эмоционального интеллекта младших подростков меньше значений показателей до эксперимента.

По расчетам $T_{эмп} = 0$. $T_{эмп} = T_{кр}$

$T_{кр} = 7$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр} = 13$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в данном случае простирается влево.

Принимаем гипотезу H_0 , что подтверждает увеличение показателей уровня эмоционального интеллекта в результате реализации психолого-педагогической программы (приложение 4, таблица 8).

Так как мы приняли гипотезу H_0 , на уровне значимости можно утверждать, что уровень эмоционального интеллекта младших подростков после реализации психолого-педагогической программы увеличился. Гипотеза исследования доказана.

3.3. Рекомендации родителям и педагогам по формированию эмоционального интеллекта младших школьников

Анализ результатов опытно-экспериментального исследования показал эффективность психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков. С целью сохранения результатов составлены рекомендации воспитателям и родителям.

Памятка родителям младших подростков: «Что такое эмоциональный интеллект?»

Эмоциональный интеллект – это способность различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению [55].

«Зачем необходимо развивать эмоциональный интеллект?»:

Каждый родитель хочет воспитать ребенка полноценной, сильной личностью, чтобы он стал успешным в обществе. Однако большая часть внимания родителей уделяется его умственному развитию. Стоит заметить, что школьник может быть умнее всех в классе, но, если он испытывает трудности в контроле своих эмоций, не сможет получить достаточное эмоциональное развитие, его интеллект не всегда сможет работать в его пользу. Умение разбираться в собственных чувствах и управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье подростка! [66].

«Что может предпринять родитель по развитию эмоционального интеллекта?»:

- Говорите о своих чувствах, будьте при этом искренними, тогда ваш ребенок будет учиться распознавать эмоции окружающих.
- Если подросток делиться своими чувствами, эмоциями, дайте ему полностью выразить и отреагировать, выдерживайте небольшую паузу.
- Проводите совместный досуг под приятную музыку, обсуждайте просмотренные фильмы, прочитанные книги.

- Тренируйте свои навыки эмоционального самообладания.
- Развивайте у себя способность сопереживать, учитесь слушать, ребенок будет следовать вашему примеру.
- Будьте всегда открыты и дружелюбны в отношениях с подростком.
- Помните, что одно и то же слово может пониматься другими по-разному, так как имеет особое эмоциональное выражение.

Рекомендации педагогам по формированию компонентов эмоционального интеллекта у обучающихся подросткового возраста.

Чтобы знать и контролировать эмоциональное состояние обучающихся в классе заведите словарь эмоций, фиксируйте замеченные вами эмоции обучающихся или предложите детям записывать свои чувства самостоятельно.

Интересуйтесь о чувствах, переживаниях, состоянии обучающихся, говорите о своих эмоциях и беспокойствах, будьте при этом откровенны.

Используйте на уроках и классных часах дискуссии по анализу эмоционального состояния героев художественных произведений, фильмов, реальных людей.

Рассказывайте подросткам о способах релаксации, эмоциональной саморегуляции, предлагайте упражнения выполнить совместно в классе, поделитесь собственным опытом.

Включайте ролевые игры, кейсы по разбору конфликтных ситуаций, проявлению у людей эмоциональной холодности или вспыльчивости, позволяйте детям проиграть себя в разных ролях, событиях, дайте возможность получить опыт управления своим эмоциональным состоянием и состоянием окружающих [76].

Выводы по III главе

В данной главе представлена психолого-педагогическая программа, направленная на формирование эмоционального интеллекта младших подростков на основе: развития способности осознавать и понимать свои эмоции; развития умения конструктивно выражать свои эмоции; формирования умения распознавать чувства другого, эмпатии; обучения соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.

В исследовании принимали участие 15 подростков. Возраст детей 10-12 лет. Продолжительность занятий: 8 групповых занятий, проводились 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия – 45 минут.

После реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков были проведены повторные диагностики младших подростков по следующим методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина.

По результатам повторной диагностики эмоционального интеллекта по методике Н. Холла, после проведенной программы показали, что количество детей с высоким уровнем эмоционального интеллекта увеличилось с 30% (6 человек) до 45% (9 человек). Средний уровень эмоционального интеллекта, после проведения программы остался неизменным. Показатель с низким эмоциональным интеллектом уменьшился с 25% (5 учеников), до 10% (2 учеников).

По методике диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой выявлено, что низким уровнем эмоционального интеллекта обладают 20% (5 чел.) группы, данный показатель снизился от 25% (6 человек) к 20% (5 человек). Средний уровень эмоционального интеллекта

подростков увеличился с 50% (10 человек) до 55% (11 чел.). Показатель высокого уровня эмоционального интеллекта остался неизменным 25% (5 чел.).

По методике измерения эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина. высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 15% три подростка. Средний уровень эмоционального интеллекта увеличился с 45% (9 человек) до 55% (11 чел.). С низким показателем уровня эмоционального интеллекта было 35% (7 человек), стало 20% (4 чел.) подростков. 10% (2 подростка) имеют очень низкий уровень эмоционального интеллекта, данный показатель остался неизменным.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень эмоционального интеллекта младших подростков, возможно, изменится в результате реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта, была выполнена математическо-статистическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня эмоционального интеллекта младших подростков по методике Н. Холла для проверки измерения уровня эмоционального интеллекта.

Так как по расчетам $T_{\text{эмп}} = 0$; $T_{\text{эмп}} = T_{\text{кр}}$ (приложение 4, таблица 9), принимаем гипотезу H_0 с уровнем значимости $p \leq 0.01$, что подтверждает увеличение показателей уровня эмоционального интеллекта в результате реализации психолого-педагогической программы.

Так как мы приняли гипотезу H_0 , на уровне значимости $p \leq 0.01$ можно утверждать, что уровень эмоционального интеллекта младших подростков после реализации психолого-педагогической программы увеличится.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после проведения психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта

младших подростков превышают значения показателей до проведения программы.

Гипотеза исследования доказана. По результатам формирующего эксперимента были разработаны и составлены рекомендации родителям, педагогам и обучающимся.

Заключение

Анализ теоретических источников по проблеме эмоционального интеллекта показал, что данный феномен неоднократно изучался учеными и остается интересным в наши дни. В работе придерживалась взглядов Д. Гоулмана, Д. Майер и П. Саловея, которые раскрывают сущность проблемы формирования эмоционального интеллекта.

Эмоциональный интеллект – это умственные способности, которые помогают осознавать и правильно воспринимать, различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих близких, сверстников.

Психологические особенности подросткового возраста тесно связаны с физиологическими изменениями, происходящими в этот период. В подростковом возрасте отмечаются как биологические, так и социальные изменения, обуславливающие психологическую перестройку. Развитие личности в подростковом возрасте оказывает значительное воздействие процесс полового созревания. Для детей характерна резкая смена настроений и переживаний, легкая возбудимость.

В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения. Значительно расширяется запас словаря эмоций, по которым различаются эмоции. Так же важной особенностью эмоциональной сферы подростков является допустимость сочетания противоположных чувств и эмоций одновременно.

Важно отметить, что в основе способностей эмоционального интеллекта подростка лежат условия общения в семье. Ведущий вид деятельности подростка – общение со сверстниками. Большую часть своего

свободного времени ребенок проводит в группе одноклассников и значение занимаемого в группе положения довольно велико. Тем не менее, одни подростки легко идут на контакт, хорошо принимаются в группе, другие – наоборот.

В процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка одним из ключевых этапов является младший подростковый возраст. Эмоциональные переживания ребенка становятся глубже, возникают наиболее негибкие чувства, эмоциональное отношение к некоторым явлениям жизни становится дольше и устойчивее, явления социальной действительности становятся для ребенка не безразличными и порождает у него разнообразные эмоции.

Разработаны дерево целей и модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков, которые содержат теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Исследование формирования эмоционального интеллекта младших подростков состояло из трех этапов: поисково-подготовительного, опытно-экспериментального и контрольно-обобщающего.

При проведении исследования были использованы следующие методы и методики: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы, целеположение, моделирование), эмпирические (опрос, эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина); математико-статистический (Т-критерий Вилкоксона).

По результатам диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 30% (6 человек),

45% (9 человек) респондентов имеют средний уровень эмоционального интеллекта, 25% (5 учеников) представителей группы низкий уровень эмоционального интеллекта.

По диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой высокий уровень эмоционального интеллекта выявлен у 25% (5 чел.) подростков группы, 50% (10 чел.) опрошенных респондентов характеризуются средним уровнем, низким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают 25% (5 чел.) группы.

По результатам диагностики ЭМИн Д.В. Люсина высоким уровнем эмоционального интеллекта обладает всего 10% (2 человека), средний уровень у 45% (9 чел.), низким показателем уровня эмоционального интеллекта 35% (7 чел.).

На основании результатов диагностики для участия в программе по формированию эмоционального интеллекта младших подростков было отобрано 10 человек с низким и средним уровнем эмоционального интеллекта.

В данной выпускной квалификационной работе представлена психолого-педагогическая программа, направленная на формирование эмоционального интеллекта младших подростков на основе: развития способности осознавать и понимать свои эмоции; развития умения конструктивно выражать свои эмоции; формирования умения распознавать чувства другого, эмпатии; обучения соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.

В исследовании принимали участие 20 подростков. Возраст детей 10-12 лет. Продолжительность занятий: 8 групповых занятий, проводились 2 раза в неделю в учебном классе. Длительность одного занятия – 45 минут.

После реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта младших подростков были проведены повторные диагностики младших подростков по следующим методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина.

По результатам повторной диагностики эмоционального интеллекта по методике Н. Холла, после проведенной программы показали, что количество детей с высоким уровнем эмоционального интеллекта увеличилось с 30% (6 человек) до 45% (9 человек). Средний уровень эмоционального интеллекта, после проведения программы остался неизменным. Показатель с низким эмоциональным интеллектом уменьшился с 25% (5 учеников), до 10% (2 учеников).

По методике диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой выявлено, что низким уровнем эмоционального интеллекта обладают 20% (5 чел.) группы, данный показатель снизился от 25% (6 человек) к 20% (5 человек). Средний уровень эмоционального интеллекта подростков увеличился с 50% (10 человек) до 55% (11 чел.). Показатель высокого уровня эмоционального интеллекта остался неизменным 25% (5 чел.).

По методике измерения эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсина. высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 15% три подростка. Средний уровень эмоционального интеллекта увеличился с 45% (9 человек) до 55% (11 чел.). С низким показателем уровня эмоционального интеллекта было 35% (7 человек), стало 20% (4 чел.) подростков. 10% (2 подростка) имеют очень низкий уровень эмоционального интеллекта, данный показатель остался неизменным.

Для проверки гипотезы исследования о том, что уровень эмоционального интеллекта младших подростков, возможно, изменится в результате реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта, была выполнена математическо-статистическая обработка экспериментальных данных с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Сопоставлены показатели первичной и вторичной диагностики уровня эмоционального интеллекта младших подростков по методике Н. Холла для проверки измерения уровня эмоционального интеллекта.

По расчетам $T_{эмп} = 0$. $T_{эмп} = T_{кр}$.

$T_{кр} = 7$ ($p \leq 0.01$)

$T_{кр} = 13$ ($p \leq 0.05$)

Зона значимости в данном случае простирается влево. Принимаем гипотезу H_1 , что подтверждает увеличение показателей уровня эмоционального интеллекта в результате реализации психолого-педагогической программы.

Так как мы приняли гипотезу H_1 , на уровне значимости $p \leq 0.01$ можно утверждать, что уровень эмоционального интеллекта младших подростков после реализации психолого-педагогической программы увеличился. Гипотеза исследования доказана.

По результатам эксперимента были разработаны и составлены рекомендации родителям и педагогам.