



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 старших подростков
средствами психологического тренинга**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психолого-педагогическое консультирование»**

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:
44,88 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«05» февраля 2026 г.
зав. кафедрой ТиПП
Батенова Ю.В.

Выполнил:
Студент группы ЗФ-322-270-2-1
Шестаков Евгений Владимирович 

Научный руководитель:
к.псих.н., доцент кафедры ТиПП
Шаяхметова Валерия Каусаровна


Челябинск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА..... | 10 |
| 1.1 Феномен эмоционального интеллекта в научных исследованиях..... | 10 |
| 1.2 Особенности эмоционального интеллекта у старших подростков.... | 23 |
| 1.3 Модель формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | 33 |
| ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА... | 40 |
| 2.1 Этапы методы и методики исследования эмоционального интеллекта у старших подростков..... | 40 |
| 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования | 48 |
| ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА..... | 61 |
| 3.1 Программа формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | 61 |
| 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования | 75 |
| 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику..... | 91 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 100 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 105 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики эмоционального интеллекта.. | 114 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоционального интеллекта..... | 133 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | Программа формирования эмоционального интеллекта | 138 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4 | Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта у старших подростков | 171 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5 | Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику | 183 |

ВВЕДЕНИЕ

В условиях вызовов современности и в эпоху становления цифрового общества, когда образовательный процесс осуществляется не только традиционным способом в стенах образовательной организации, но и в смешанном формате – с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – развитие эмоционального интеллекта школьников приобретает особую актуальность. Это объясняется тем, что эмоциональный интеллект лежит не только в основе результативной мотивации и коммуникации при решении практических задач, способствует эффективной социализации личности, но и тесно связан с развитием «гибких навыков», которыми должен обладать современный человек.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом могут распознавать свои собственные эмоции и эмоции других людей, использовать эмоциональную информацию для управления мышлением и поведением, различать чувства и соответствующим образом обозначать их, а также корректировать эмоции, чтобы не только адаптироваться к окружающей среде, но и достигать определённых высот в своей профессиональной деятельности, карьерного роста и или становится эффективным лидером. Эмоциональный интеллект относится и к способности воспринимать, контролировать и оценивать эмоции.

Необходимость формирования эмоционального интеллекта у старших подростков закреплена в ряде международных и государственных документов и программ. В соответствии с Конвенцией ООН о правах ребёнка, Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей 1990 г. наиболее важными стратегическими задачами российского государства и общества в сфере улучшения положения детей являются следующие: максимально возможное в рамках имеющихся

ресурсов сохранение базовых гарантий обеспечения жизнедеятельности и развития детей и минимизация их потерь в уровне жизни.

Федеральным законом от 28.04.2009 N 71-ФЗ по правам ребёнка защищает основные права ребёнка в российской федерации в частности: Статья 3. Законодательство Российской Федерации об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации. Статья 4. Целями государственной политики в интересах детей являются: содействие физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, воспитанию в них патриотизма и гражданственности, а также реализации личности ребёнка в интересах общества и в соответствии с не противоречащими Конституции Российской Федерации и федеральному законодательству традициями народов Российской Федерации, достижениями российской и мировой культуры; защита детей от факторов, негативно влияющих на их физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие [61].

Эффективность формирования эмоционального интеллекта школьников в системе основного общего образования во многом зависит от адекватного определения педагогических условий развития данного компонента человеческой психики. Детский и подростковый возраст представляют собой период, особенно сенситивный к формированию эмоционального интеллекта, так как именно в это время происходит становление и развитие всех ключевых составляющих эмоциональной сферы ребёнка – социальных навыков, эмпатии, самосознания, саморегуляции, мотивации к различным видам деятельности [18, с. 50].

Понимание и описание научно-методического обеспечения формирования эмоционального интеллекта обучающихся в условия формирования умений человека понимать и анализировать собственные эмоции, воспринимать и осмысливать эмоции окружающих, отображать данную информацию в деятельности. Следовательно, важно понимание процесса воспитания как создания условий для формирования у

школьников социального интеллекта и эмоционального интеллекта как его составляющей. Эмоциональный интеллект важно формировать школьный возраст. Эмоциональное восприятие окружающего мира в данный период сочетается у ребёнка с активным развитием мышления, интеллектуальных процессов.

Процесс исторического и концептуального становления понятия «эмоциональный интеллект» в отечественной психологической теории отражён в публикациях обзорно-теоретического характера Г.Г. Гарсковой, О.М. Исаевой и С.Ю. Савиновой и др. Понятие «эмоциональный интеллект» раскрывается также в исследованиях Ю.В. Давыдовой, Е.С. Синельниковой, И.С. Степанова и др. Анализ эмоционального интеллекта посвящён ряд фундаментальных трудов отечественных психологов: И.Н. Андреевой (2014), А.В. Карпова и А.С. Петровской, Д.В. Люсина, М.А. Манойловой, разработавшей диагностическую методику «МЭИ – модель эмоционального интеллекта», А.И. Савенкова, С. Шабанова и А. Алешинной и др. [55, с. 10].

Анализ доступных материалов позволяет сделать вывод о том, что работа над эмоциональным интеллектом является ключевым аспектом в достижении целей, установленных государством и обществом для развития и формирования личности. Однако, несмотря на заявленную важность эмоционального в документах и исследованиях, программ и практик, направленных на поэтапное формирование эмоционального интеллекта у подростков, достаточно мало. Этот дефицит явился основой для формирования темы нашего исследования.

Цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

Объект исследования: эмоциональный интеллект у старших подростков.

Предмет исследования: формирование эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

Гипотеза: формирование эмоционального интеллекта у старших подростков будет эффективным, если разработать и реализовать психологический тренинг.

Данная цель конкретизировалась в следующих задачах исследования:

1. Раскрыть содержание феномена эмоционального интеллекта в научных исследованиях.
2. Выявить особенности эмоционального интеллекта у старших подростков.
3. Разработать модель формирования эмоционального интеллекта у старших подростков.
4. Охарактеризовать этапы, методы и методики исследования.
5. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.
6. Разработать и реализовать программу психологического тренинга формирования эмоционального интеллекта у старших подростков.
7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.
8. Составить технологическую карту внедрения и рекомендации для старших подростков по формированию эмоционального интеллекта.

Теоретико-методологическую основу исследования формирования эмоционального интеллекта у старших подростков составляют:

1. Концепции эмоционального интеллекта, раскрывающие его структуру и функции в межличностном взаимодействии (П. Сэловей, Дж. Майер, Д. Гоулман), согласно которым эмоциональный интеллект включает способность распознавать, понимать и регулировать как собственные эмоции, так и эмоции других людей.
2. Личностно-ориентированный подход (К.А. Абульханова, А.Г. Асмолов), подчеркивающий значимость развития эмоциональной

сферы как ключевого компонента формирования зрелой и ответственной личности.

3. Социокогнитивный подход (А. Бандура), в рамках которого эмоциональный интеллект рассматривается как результат взаимодействия социального опыта, рефлексии и когнитивной переработки эмоций.

4. Возрастно-психологические теории (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин), описывающие особенности подросткового возраста, в том числе интенсивное развитие самосознания, эмпатии и эмоциональной рефлексии, создающие предпосылки для становления эмоционального интеллекта.

5. Системный и деятельностный подходы (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев), позволяющие исследовать эмоциональный интеллект как целостное образование, формирующееся в процессе активной деятельности и в условиях социальной среды.

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ и обобщение научной литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла, опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, опросник эмоционального интеллекта К. Барчард, тест направленный на определение эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость исследования формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга заключается в уточнении психологического содержания данного феномена в контексте возрастных особенностей старшего подросткового периода, а также в обосновании его роли в

личностном развитии и социальной адаптации. Проведенный анализ позволяет расширить представления о структуре, функциях и механизмах формирования эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Результаты исследования дополняют научные подходы к пониманию эмоционального интеллекта как интегративного качества личности. Разработана модель исследования формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

Практическая значимость исследования формирования эмоционального интеллекта у старших подростков заключается в разработке и внедрении психолого-педагогической программы, направленной на развитие компонентов эмоционального интеллекта в образовательной среде. Выявленные в ходе исследования закономерности и особенности становления эмоционального интеллекта позволили подобрать комплекс диагностических методик, адаптированных к возрастным и индивидуальным характеристикам старших подростков. Полученные результаты могут быть использованы практическими психологами, педагогами и классными руководителями для организации профилактической и коррекционной работы, направленной на улучшение эмоциональной регуляции, повышение уровня эмпатии и развитие коммуникативной компетентности у учащихся.

База проведения исследования: общеобразовательная школа № 32 города Челябинска. В выборку вошли 50 старших подростков в возрасте 15-17 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИГА

1.1 Феномен эмоционального интеллекта в научных исследованиях

В настоящее время замечены колоссальные изменения в условиях, касающихся институтов образования, качества обучения специалистов и уровня сформированности знаний. Способы обучения в образовательных учреждениях способствуют развитию навыков у подростков в карьерном, ценностном и духовном отношении. Эмоциональный интеллект играет важную роль при подготовке учеников в профессиональной ориентации, которая направлена на взаимодействие с людьми. В связи с чем, феномен интересен для обширного круга ученых: психологов, педагогов и различных исследователей. Понятие «эмоциональный интеллект» было введено П. Саловеем и Дж. Мейером в 1990 году, с этого момента многие ученые трактуют его по-разному. По определению П. Саловея, Дж. Мейера и Д. Карузо, под эмоциональным интеллектом понимают группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих (модель способностей) [Цит. по: 8, с. 83]. И.Н. Андреева дает следующее определение эмоционального интеллекта: «...это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни (понимать эмоции окружающих людей, использовать эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией)» [5, с. 83].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла своё отражение в трудах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева. Л.С. Выготский выдвинул утверждение о том, что имеется прогрессивная смысловая структура, которая представляет собой единство

интеллектуальных и аффективных процессов: «Как ранее известно, разрыв интеллектуальной стороны общего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет собой один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии. Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение собственных мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...» [17, с. 83].

Единство аффекта и интеллекта, как обозначает учёный, определяется в первую очередь во взаимосвязи психики на всех уровнях развития и данная динамическая связь, при любых этапах формирования мышления совпадает с собственными этапами развития аффекта. Но обозначенные Выготским концепции в отношении осознания связи аффекта и интеллекта при процессе формирования – не выдали ожидаемого результата.

В доказательство вышесказанного, приводятся утверждения Д.Б. Эльконина о том, что: «до сегодняшнего дня существенный недостаток изучения психологического формирования подростка заключается в разрыве между стадиями интеллектуального формирования и развития осознанной личности (включая и эмоциональные способности)» [Цит. по: 4, с. 17]. В нашем обществе, такая проблематика, как умение выражать и принимать свои эмоции, обозначается довольно остро, потому как в этом вопросе искусственно созданным образом происходит насаждение культа рационального восприятия к ситуациям, воплощённого в определённом эталоне – несломленного супергероя, который напрочь лишён, каких-либо чувств. При этом К.Д. Ушинский, подчёркивает социальный аспект эмоционального поведения и замечает, что: «социум, который заботится о формировании интеллекта, нуждается в личности, которая проявляет свои искренние эмоции, мысли и чувства» [Цит. по: 7, с. 194]. Конечно, значимый образовательный уровень требований и идеи рационализма, очевидно, не способствуют формированию культуры эмоций и разносторонности личности.

Х. Гарднер в 1983 году начал развивать идею множественности интеллектуальных проявлений Л. Терстоуна и обнаружил, что существует возможность категоризации различных видов интеллекта. Модель «множественного интеллекта» Х. Гарднера 1985 года включает в себя 7 форм интеллекта: вербальный, пространственный, логико-математический, межличностный и внутриличностный, музыкальный, телесно-кинестетический интеллект [Цит. по: 12, с. 63].

Модель множественного интеллекта Х. Гарднера позволила реализовать более сгруппированный, а также более дифференцированный взгляд на формы проявления и природу интеллекта. Эта концепция легла в основу создания первой теоретической модели эмоционального интеллекта, которую предложили Дж. Майер и П. Саловей в 1990 году [Цит. по: 21, с. 92]. Именно эти учёные ввели в психологию и сам термин «эмоциональный интеллект». Они определили эмоциональный интеллект как способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий [25, с. 9]. Данный феномен трактовался как сложный конструкт, состоящий из способностей трёх типов:

1. Идентификация и выражение эмоций.
2. Регуляция эмоций.
3. Использование эмоциональной информации в мышлении и деятельности.

Каждый тип способностей состоит из ряда компонентов. Способность к идентификации и выражению эмоций делится на два компонента, один из которых направлен на свои, а другой – на чужие эмоции. В первый компонент включаются вербальный и невербальный субкомпоненты, а во второй – субкомпоненты невербального восприятия и эмпатии. Регуляция эмоций состоит из двух компонентов: регуляция своих и чужих эмоций. Третий тип способностей, связанный с использованием эмоций в мышлении и деятельности, включает компоненты гибкого

планирования, творческого мышления, перенаправленного внимания и мотивации [6, с. 194].

Позже П. Саловой и Дж. Мэйер доработали и уточнили предложенную модель, что отражено в ряде их публикаций. Этот переработанный вариант модели основывается на представлениях о том, что эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами. Иначе можно было бы сказать, что они «информируют» человека о характере этих связей [Цит. по: 2, с. 78].

При этом связи могут быть не только актуальными, но и вспоминаемыми и даже воображаемыми. Изменение связей с другими людьми и предметами приводит к изменению эмоций, переживаемых по этому поводу. В свете этих представлений эмоциональный интеллект трактуется как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений [32, с. 203].

В свете этих представлений эмоциональный интеллект трактуется как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил П. Саловею и Дж. Майеру выделить четыре компонента. Эти компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которой, по предположению авторов, осваиваются в онтогенезе последовательно. Важно отметить, что каждый компонент касается как собственных эмоций человека, так и эмоций других людей. Представим разъяснение к каждой «ветви» [35, с. 14]:

1. Идентификация эмоций. Подразумевает совокупность умений, таких, как восприятие эмоций (т. е. способность заметить сам факт наличия

эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Имеется в виду умение эмоциями направлять внимание на важные явления жизни, вызывать эмоции, способствующие продвижению в определенной деятельности (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему [19, с. 26].

3. Понимание эмоций. Умение воспринимать и анализировать комплексы эмоций, взаимосвязь между ними, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.

4. Управление эмоциями. Подразумевает умение контролировать эмоциональные проявления, снижать степень интенсивности негативных эмоций, осознавать свои эмоции, в том числе и неприятные, умение решать эмоционально нагруженные проблемы без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Данная способность содействует личностному росту и налаживает межличностные отношения. П. Саловей, Д. Карузо и Дж. Майер опубликовали первую шкалу способностей, разработанную для измерения некоторых аспектов эмоционального интеллекта [36, с. 113].

Позже психолог и журналист Д. Гоулман популяризировал этот термин в своей книге, основанной на статьях и научных работах других ученых. Гоулманом эмоциональный интеллект был представлен как параметр, возможно, лучше всего прогнозирующий жизненный успех, как нечто, включающее в свою структуру различные черты и личностные качества и являющееся чем-то вроде «характера». Д. Гоулман изменил определение эмоционального интеллекта, приравняв в значительной степени эмоциональный интеллект к «правильному» социальному поведению. Ученый акцентирует внимание на четырех компонентах, входящих в структуру эмоционального интеллекта: самосознание,

самоконтроль, социальная чуткость, управление взаимоотношениями [20, с. 26].

Самосознание:

1. Эмоциональное (самоанализ эмоций и осознание воздействия их на себя; при принятии решений полагаться на интуицию).
2. Точная самооценка (осознание собственных сильных качеств и порога своих эмоциональных ресурсов).
3. Уверенность в себе (способность адекватно оценить собственную одаренность; самоуважение индивида).

Самоконтроль [13, с. 46]:

1. Обуздать эмоций (контроль разрушительных эмоций и импульсов); открытость (выказывание откровенности и прямоты; надежность).
2. Адаптивность (умение приспособиться к меняющимся условиям внешней среды; гибко преодолевать препятствия).
3. Воля к победе (индивид настойчиво стремиться улучшить производительность своей деятельности для соответствия с внутренним стандартам качества).
4. Инициативность (стремление действовать активно, не упуская удачных возможностей); оптимизм (умение жизнерадостно смотреть и реагировать на происходящие вокруг события).

Социальная чуткость:

1. Сопереживание (брать во внимание чувства других людей, принимать к сведению их позицию, участливо относиться к проблемам других).
2. Деловая осведомленность (брать на себя ответственность, понимать суть происходящих событий).
3. Предупредительность (понимать и пытаться удовлетворить потребности окружающих – подчиненных или клиентов).

Управление взаимоотношениями [16, с. 24]:

1. Воодушевление (способность быть лидером).
2. Влияние (обладать тактиками убеждения).
3. Помощь в самосовершенствовании (поощрять развитие способностей других людей по средствам отзывов и помощи).
4. Содействие изменений (предпринимать попытки преобразования, изменять методы управления).
5. Разрешать конфликтные ситуации.
6. Укреплять личные взаимоотношения (умение поддерживать социальные связи, а также культивировать их).
7. Умение работать в команде, сотрудничать (создавать команду, взаимодействовать с другими ради общей цели).

Были представлены также смешанные модели, например, таким исследователем, как Р. Бар-Он, который даёт очень широкую трактовку понятия эмоциональный интеллект. Согласно Р. Бар-Ону, эмоциональный интеллект – это «множество не когнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения» [72, с. 30].

Автор термина коэффициент эмоциональности и опросника, направленного на измерение эмоционального интеллекта, клинический психолог Р. Бар-Он, разработал модель, состоящую из пяти основных компонентов, каждый из которых в свою очередь состоит из нескольких субкомпонентов, среди которых [72, с. 31]:

Самоуважение. Способность понимать и оценивать себя, видеть свои возможности и ограничения, сильные и слабые стороны, и принимать себя вместе со своими сильными и слабыми сторонами.

Эмоциональная осознанность. Способность человека распознавать у себя наличие эмоции в конкретный момент, различать свои эмоции и понимать причины их возникновения.

Ассертивность/самовыражение. Способность ясно и конструктивно выражать свои чувства и мысли, а также способность мобилизовывать свою

эмоциональную энергию, проявлять при необходимости твёрдость убеждений, стоять на своем.

Независимость. Способность полагаться на себя и эмоционально не зависеть от других.

Эмпатия. Умение распознавать, осознавать и понимать чувства других людей.

Социальная ответственность. Способность идентифицировать себя как члена социальной группы, конструктивно сотрудничать с другими людьми, проявлять заботу и брать на себя ответственность за других людей.

Межличностные отношения. Способность конструктивного общения через вербальные и невербальные коммуникации, способность устанавливать и поддерживать взаимовыгодные отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах [31, с. 57].

Стрессоустойчивость. Способность эффективно управлять своими эмоциями, быстро находить выход из ситуации.

Контролирование импульсов. Способность сдерживать свои эмоции, воздерживаться перед соблазном.

Оценка действительности. Способность сверять свои мысли и чувства с объективной внешней реальностью.

Гибкость. Способность быстро корректировать свои чувства, мысли, представления и поведение соответственно меняющимся обстоятельствами [15, с. 192].

Решение проблем. Способность устанавливать и формулировать проблему, а также находить для неё потенциально эффективное решение.

Самоактуализация. Способность устанавливать цели и стремиться к их достижению, реализовывать свой потенциал.

Оптимизм. Способность сохранять надежду и позитивное отношение даже в сложных обстоятельствах.

Счастье/благополучие. Способность чувствовать удовлетворённость собой, другими и жизнью в целом [33, с. 20].

Бар-Он отказывается относить к эмоциональному интеллекту когнитивные способности, правомерность чего вызывает сомнения, ибо в таком случае понятие эмоциональный интеллект становится абсолютно метафорическим. А под интеллектом в психологии всегда понимается некоторая когнитивная характеристика, связанная с переработкой информации. Бар-Он представляет свою модель эмоционального интеллекта следующим образом [72, с. 29].

Эмоциональный интеллект необходим для создания дружеских отношений в ученическом коллективе, чтобы все его участники были способны к эмпатии, а также умели оптимистично настраивать себя, умели радоваться простым вещам и сохраняли позитивный настрой на другого человека. Радость как преобладающее чувство в коллективе настраивает на плодотворные отношения внутри него и сохраняет психологическое здоровье учащихся.

Также еще одна исследовательская группа – К.В. Петридес и Э. Фернхем – определила эмоциональный интеллект в рамках теории черт как совокупность поведенческих склонностей и способности распознавать, обрабатывать и использовать эмоциональную информацию. Данный конструкт включает в себя эмпатию, импульсивность и напористость, а также элементы социального интеллекта [Цит. по: 37, с. 24].

Ученые резюмируют, что сущность модели заключается не столько в теории, сколько в используемых методах измерения конструкта. Эмоциональный интеллект тесно связан с анализом баланса реакций в различных ситуациях, поэтому для его измерения могут применяться опросники. Данный феномен также рассматривается и как способность и имеет отношение к традиционной психологии интеллекта, поэтому для его

измерения наиболее адекватны задачи, подобные задачам интеллектуальных тестов [14, с. 57].

Российские исследователи Д.В. Люсин, О.В. Егорова, Е.А. Орел также предлагают свои модели эмоционального интеллекта.

Представляется интересным подход, разрабатываемый в Институте психологии РАН Д.В. Люсиным с сотрудниками. Исследователь трактует эмоциональный интеллект как способности понимать свои и чужие эмоции и управлять ими. По его мнению, данные способности формируются в процессе жизнедеятельности человека под влиянием различных факторов. Эти же факторы определяют уровень развития эмоционального интеллекта и его специфические индивидуальные характеристики.

Исследователь делит эти факторы на три основные группы [46, с. 3]:

1. Когнитивные способности (характеристики переработки информации, которую дают эмоции).
2. Представления об эмоциях (как о важном, ценностном источнике информации о себе и других людях).
3. Индивидуальные проявления эмоциональности (эмоциональная чувствительность, эмоциональная устойчивость).

Раскроем, что подразумевается под способностью к пониманию и управлению эмоциями с целью уточнить это определение. Человек способен понимать эмоции, если:

1. Распознает эмоцию, т. е. устанавливает сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека.
2. Идентифицирует эмоцию, т. е. устанавливает конкретный тип испытываемой эмоции им самим или же другим человеком, и находит для неё вербальное выражение.
3. Понимает причины, которые разбудили данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек [22, с. 92]:

1. Умеет регулировать степень интенсивности эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции.

2. Умеет держать под контролем внешнее выражение эмоций.

3. Умеет целенаправленно вызывать ту или иную эмоцию в связи с необходимостью.

Как на собственные эмоции, так и на эмоции другого человека могут быть направлены и способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями. Отсюда и различие внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ и МЭИ). Данные разновидности предусматривают осуществление отличных друг от друга когнитивных процессов и навыков, которые при этом должны быть связаны между собой.

Представленная Д.В. Люсиным модель эмоционального интеллекта существенно отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт «эмоциональный интеллект» не вводятся личностные характеристики, которые коррелируют со способностями к пониманию и управлению эмоциями. Д.В. Люсин представляет эмоциональный интеллект как систему, имеющую двойственную природу и связанную, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками [45, с. 129].

По существу, эмоции – это лишь презентация чувств и переживаний человека. Научившись правильно интерпретировать эмоции, считывать информацию о переживаниях собеседника, понимать причины и мотивы его поведения, мы получаем возможность адекватно отреагировать на его послы.

Таким образом, мы вывели рабочее определение эмоционального интеллекта, опираясь на понятие, данное П. Саловеем и Дж. Майером.

Эмоциональный интеллект – это умение понимать свои эмоции, способность понимать переживания другого человека, репрезентуемые в эмоциях, а также способность управлять своей эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза [11, с. 20].

Авторы выделяют следующие основные компоненты эмоционального интеллекта:

1. Идентификация и выражение эмоций.
2. Использование информации об эмоциональном состоянии в мышлении и деятельности.
3. Регуляция эмоций.
4. Перекодировка эмоций.

Идентификация и выражение эмоций. Оценивать без ошибок эмоции, воспринимать их, определять эмоциональное состояние – стартовая, базовая составляющая, имеющая отношение к выражению эмоций и невербальному общению [31, с. 57].

Данный вид способности строится из двух компонентов:

1. Вербальные и невербальные субкомпоненты, ориентированные на свои собственные эмоции.
2. Субкомпоненты невербального восприятия и эмпатия, которые направлены на эмоции другого человека.

Уточним, что могут быть различными феноменами переживание конкретной эмоции и её название или определение, эмпирически по-разному направленными. Идентификация или название эмоции представляет собой конструктивный процесс, которые трансформирует перцептивные переживания во внутренний эмоциональный опыт, тем самым модифицируя переживания. Несколько основных функций выполняет название эмоций: межличностную коммуникацию, закрепление опыта, эмоциональную экспрессию. Распознавание 21 эмоций и умение правильно определять их играют важную роль в формировании эмоционального опыта субъекта, поскольку эти компоненты способствуют эффективной коммуникации и являются отправной точкой для более тонкого понимания эмоций [24, с. 113].

Использование информации об эмоциональном состоянии в процессе мышления и деятельности. Эмоции содействуют процессу

мышления, а также помогают ориентироваться в познавательной системе. Данная способность помогает индивиду эмоциями регулировать внимание, обращая его на конкретные и имеющие важность для него явления, использовать эмоциональные проявления с целью решить задачу, стоящую перед ним. Например, более творчески подойдет к своей работе человек, имеющий позитивный настрой. В другом случае вариации настроения и эмоционального состояния предоставляют возможность рассмотреть проблемы с разных сторон. Ученые включают в данную способность такие компоненты как планирование, способность к переключению внимания, творческое мышление и мотивация.

Регуляции эмоций. В данном случае способность непосредственно связана с проблемой самоконтроля индивида. Адекватная эмоциональная экспрессия является одним из главных факторов поддержания психического, а также физического здоровья. К возникновению различных заболеваний и к затруднению межличностного общения может привести совокупность таких факторов, как неконтролируемая эмоциональная экспрессия и сдерживание эмоций [38, с. 20].

Перекодировка эмоций. Данная способность подразумевает умение понимать эмоции в комплексе, взаимные связи между сменяющимися эмоциями, причины, вызывающие те или иные эмоциональные реакции, обрабатывать вербальную эмоциональную информацию, осознавать смены одной эмоции на другую. Другими словами, понимание эмоциональной составляющей интеллекта в комплексе способствует определению значения эмоций в целом, кроме того, стимулирует рассуждения на тему значений и происхождения эмоций. Перекодировку эмоций можно уверенно считать одним из главных компонентов представленной группы эмоционально - интеллектуальных навыков индивида.

Рассмотрев структуру эмоционального интеллекта, мы видим, что понимание его сущности и этапов развития поможет нам выстроить процесс

воспитания детей, ориентированный на доброжелательные отношения друг к другу в образовательном процессе [40, с. 49].

Таким образом, в нашем исследовании мы рассматриваем эмоциональный интеллект как средство самопознания и познания другого человека. Эмоциональный интеллект – это умение понимать свои эмоции, способность понимать переживания другого человека, репрезентуемые в эмоциях, а также способность управлять своей эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

Различают внутриличностный и межличностный виды эмоционального интеллекта. Внутриличностный направлен на понимание и управление собственных эмоций, а межличностный – на понимание и регуляцию эмоций другого человека.

Процесс эмоционального развития есть процесс образования основных составляющих эмоционального интеллекта, таких как: эмоциональная осведомленность, умение понимать и идентифицировать свои и чужие эмоции, способность к эмпатии, умение регулировать свое эмоциональное состояние и влиять на чужое, способность при взаимодействии учитывать состояние другого.

1.2 Особенности эмоционального интеллекта у старших подростков

Для построения теоретической модели развития эмоционального интеллекта старших подростков нам необходимо изучить особенности развития этой возрастной категории детей. В данном параграфе мы рассмотрим следующие аспекты [44, с. 223]:

- особенности развития детей в данном возрасте;
- особенности эмоционального развития старшеклассников;
- психологические механизмы развития эмоционального интеллекта старших подростков, на которые мы будем опираться в своем исследовании.

По словам Ш.А. Амонашвили, У. Глассера, В.А. Сухомлинского, в школьные годы становление эмоционального мира подростков детерминировано условиями организации учебной деятельности и стилем педагогического взаимодействия. Подросток имеет право рассчитывать на школу как на место, где он может учиться «технике жизни» и почувствовать себя победителем [Цит. по: 34, с. 48]. Устойчивость вектора эмоционального функционирования и становление богатства эмоционального мира с детских лет опосредуются смыслами, успешностью деятельности, индивидуальной «техникой жизни». Устойчивый способ эмоциональной организации делает мир человечным и более предсказуемым. Множество работ посвящено психологическим аспектам становления личности подростка. В этом возрасте окончательно формируется интеллектуальный аппарат, что делает возможным осмысленное конструирование своего собственного мировоззрения, индивидуальной системы ценностей и Я-концепции. Образ Я в это время нестабилен, менее позитивен по сравнению с младшим школьным возрастом, пик этих изменений приходится примерно на 13-15 лет. Именно в этот период начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к «Я» [29, с. 259].

В эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст занимает центральное место. Подросток производит решение базовой задачи, которая заключается в развитии чувства ролевой идентичности, вбирающей в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека [68, с. 198].

В.И. Слободчиков ключевой потребностью старшего подросткового возраста называет понимание себя, поиск своего места в мире, понимание своего предназначения. Д.И. Фельдштейн считает основным новообразованием данного этапа жизни человека развитие рефлексии

[60, с. 30]. Именно это качество приводит к более полному и адекватному пониманию себя, своих достоинств и недостатков, появлению целостных представлений о себе, включая представление о себе как о взрослом и представление о своей будущей перспективе, включая профессиональную. Проектирование юношами и девушками жизненного пути и исследование своего потенциала предполагает проблематизацию и критическую рефлексию опыта учения, осознания способов учебной деятельности, своих деятельностных способностей, коммуникативных умений и качеств [51, с. 6].

Д.И. Фельдштейн утверждает, что за последнее время портрет старшего подростка значительно изменился. Во-первых, произошёл сдвиг возрастных границ детства: пубертатный скачок у девочек сдвинулся с 5-6 класса на 8-9, у мальчиков – на 9-10. Во-вторых, снизилась энергичность детей, их желание активно действовать. В-третьих, они поглощены цифровыми технологиями: постоянно пребывают в социальных сетях, следят за событиями, в курсе всех тенденций. При всем этом наблюдается значительное повышение интеллектуальных способностей у всей популяции современных детей. Они быстро анализируют большие объемы информации, легко справляются с несколькими задачами. Однако в работе они изучают информацию больше поверхностно, нежели вдумчиво.

Современные подростки не признают иерархию и статусность, предпочитая только партнерские отношения. Также наблюдаются социальная незрелость и ярко выраженный индивидуализм. Личностно значимым для современной молодежи стали: интересная работа, отношения с близким человеком и материальное благополучие. При стремлении к чему мотивировать их может исключительно неподдельный интерес к этому. Старший подросток осознает собственную индивидуальность, начинает строить реалистичные планы на будущее. Он уже готов определиться с деятельностью, которой посвятит всего себя. В этом возрасте дети начинают сознательно проектировать собственную жизнь. Круг общения значительно

расширяется, подросток начинает вливаться в различные сферы общественной жизни [39, с. 14].

К окончанию школы подростки становятся субъектами собственной учебной деятельности – овладевают структурой целостной деятельности, приобретают способности познавательной самоорганизации: анализа, управления, оценки результатов своего труда. Проявляется стремление к отождествлению себя со взрослыми: в общении со взрослыми обсуждаются темы выбора профессии, спутника жизни и т.д.

Во взаимоотношениях со сверстниками формируются умения высказывать собственное мнение и суждение, понять и оценить иную точку зрения, отстаивать свою позицию в дискуссии. У современных подростков не хватает ситуаций для полноценного формирования этого умения, так как личные контакты сокращаются до минимума. К сожалению, исследователи вынуждены констатировать, что исчезновение так называемого эффекта «двора» (когда дети, свободные от гаджетов, имели возможность общения только на улице во дворах среди сверстников) привело к неспособности подростков полноценно и результативно коммуницировать с окружающими при личном контакте. Привычка решать большинство вопросов через мессенджеры затормозила развитие навыков межличностного общения, а конкретно – считывания вербальной и невербальной информации о собеседнике, анализ ситуации и поведения человека, интерпретация его эмоционального состояния. Привычка отображать свое эмоциональное состояние в смайлах и считывания информации о собеседнике с присланных смайлов затрудняет эти же самые процессы при личном контакте. Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими: так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем старшие дети [54, с. 30].

Зафиксировано существенное обогащение словаря эмоций у подростков по мере взросления и разнообразие характеристик, которыми отличаются эмоциональные проявления [47, с. 20].

Л.В. Тарабакина акцентирует внимание на особенно ярком и интенсивном переживании старших подростков разных жизненных явлений по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Имеются в виду как позитивные, так и негативные эмоции. Если подросток счастлив, то максимально, но если его что-то расстроило, то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния безудержной радости и глубокого отчаяния могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко бывает «черным» или «белым», но обычно «полосатое как зебра» [58, с. 48].

По результатам исследования П. Лафренье, подростки чувствовали себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными – в три раза чаще. Кроме этого, подростки, по их словам, гораздо чаще, чем взрослые чувствовали себя неловкими и волновались, а также скучали и испытывали апатию [10, с. 49].

Продолжая мысль о специфике переживаний старшеклассников, нельзя не упомянуть о главном жизненном этапе этого периода – сдаче Единого Государственного Экзамена. Вокруг старшеклассников начинает нагнетаться обстановка как со стороны родителей, так и со стороны учителей в завершающий обучение год. Этот год ознаменован усиленной подготовкой к экзаменам.

В силу сложившихся стереотипов, что это усложненная форма сдачи, что во время экзамена осуществляется жесткий контроль, уровень тревожности у детей значительно повышается. Беспокоясь о своем будущем, о мнении сверстников и об отзывах учителей и родителей, учащиеся еще накануне экзаменов часто эмоционально «выгорают», что приводит к стрессам, истерикам, физическим недомоганиям на нервной почве, апатии и другим неприятным последствиям. Учитывая особенность

старшего подросткового возраста застревать в собственных переживаниях, мы делаем вывод, что избавиться от такого эмоционального дисбаланса самостоятельно детям весьма затруднительно.

Баланс двух основных видов нервных процессов – возбуждения и торможения – объясняет такой всплеск в эмоциональной жизни подростков. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и с взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения – ослабевают. Таким образом, получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркий эмоциональный отклик и успокоится им гораздо сложнее. Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях [3, с. 83].

Существует и другая не менее существенная специфика эмоциональной сферы подростков – допускается вероятность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого - то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними. Большинство эмоций можно распределить на положительные и отрицательные. Однако все эти эмоциональные переживания полезные, поскольку они помогают человеку регулировать своё поведение, и наполняют его существование личностным смыслом. Но любые эмоции могут превратиться из полезных во вредные и происходит это тогда, когда они становятся слишком интенсивными или неадекватными. По мнению Е.П. Ильина, старшие подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в возрасте 13-14 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается [34, с. 96].

Л.С. Славина была одним из первых исследователей, кто обозначил проблему эмоциональной дезадаптации подростков, аффективной перенасыщенности их взаимодействия с окружающими людьми, что является причиной отклоняющегося поведения. Аффективное поведение проявляется в бурных реакциях протеста, нарушениях принятых правил и норм поведения. У подростков есть желание бросить вызов, включиться в борьбу за доминирование над другими. Аффекты сопровождаются неадекватным восприятием обращений к ним учителя и одноклассников, ошибками рассуждений, утратой контроля. Между подростками и учителями возникают «смысловые барьеры», препятствующие общению и взаимодействию. Однажды возникнув, «смысловые барьеры» сохраняют устойчивую тенденцию к их укреплению [Цит. по: 41, с. 66].

Исследователи выделяют основные «единицы» эмоционального мира подростков [23, с. 95]:

1. Образ моего настроения в школе.
2. Образ настроения моих учителей.
3. Образ настроения моих одноклассников.
4. Субъективный образ невербализируемых объектов (субъективный эталон индивидуальных особенностей восприятия и отношений).

Исследуя смещение эмоционального развития подростков в сторону депрессивно окрашенного мировосприятия, Р. Бернс, У. Глассер, В.Е. Каган, А.М. Прихожан вывели такие термины, как «психология неудачника», «невротическое развитие личности», «конфликтная личность», которые описывают опыт эмоционального научения и привычный стиль эмоционального реагирования. Основной причиной пессимистического мировоззрения У. Глассер называет те неудачи, которые человек пережил в школьные годы. Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля» – скука. Его опасность состоит в том, что у старших подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, а

отрицательными – очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубится раздражением, злостью или тоской. Когда человек в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не приведет. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки [Цит. по: 9, с. 126].

По исследованиям Л.А. Регуш, А.А. Реан, так называемые «трудные» неблагополучные подростки (склонные к нарушениям дисциплины, противоправным поступкам) ярко отличаются от своих благополучных сверстников в том числе и тем, что особенно часто и интенсивно переживают скуку. То есть не умеют сделать свою жизнь яркой, разнообразной и интересной [52, с. 126].

Эмоциональное развитие мальчиков подростков отличается от девочек. Считается, что девочки более эмоциональны и они интенсивнее, чем мальчики переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о своих чувствах. Вот только связано это с тем, что в нашем обществе проявления и эмоций и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков - нет. Однако у них различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации. Наиболее часто наблюдаются «сбои» в эмоциональном поле у девочек. Это сопровождается резкой сменой настроения, появлением слез и т.п. изменением поведения в большей степени реагируют мальчики - например, могут вспылить, нагрубить. Эмоции же как таковые они проявлять чаще всего избегают. Но мальчики реагируют на все более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что-нибудь в руках и т.п. Такое экспрессивное поведение можно трактовать как попытку переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутренне напряжение в криках и ненужных движениях [1, с. 617].

По мнению В.Г. Казанской, старшие подростки имеют привычку застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. Это заставляет их, особенно девочек, иногда буквально «купаться в своих переживаниях». На попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом они реагируют без особого энтузиазма [49, с. 52].

Отношения с родителями и сверстниками входят в число наиболее значимых для подростков областей проблемных переживаний. Такие жизненные области как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А переживания, связанные с собственной персоной и противоположным полом, обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам.

Кроме этого, как показали исследования (А.И. Подольский, О.А. Идобаева) на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего». Что ожидает их дальше, как сложится последующая жизнь, удастся ли осуществить свои планы и воплотить мечты. Причём больше переживаний, связанных с будущим, отмечается у тех подростков, у которых выше общая тревожность и у тех, кто более интеллектуально развит [Цит. по: 56].

Эмоциональное развитие подростков и механизмы эмоциональной регуляции рассматриваются в литературе в основном как сугубо индивидуальные особенности и различия, а также с позиций адаптивного поведения.

Индивидуальное эмоциональное развитие личности, технологии педагогического взаимодействия и общения, естественные условия учения и жизни – это звенья единой системы условий, определяющих становление эмоциональной сферы личности. Подводя итоги, необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в старшем подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием.

Рассматривая старший подростковый возраст как период повышенной эмоциональности, проявляющейся в лёгкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, а также не забывая о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с лёгкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги [57, с. 63].

Таким образом, основными параметрами развития старших подростков являются: развитие рефлексии; осознание собственной индивидуальности; появление жизненных планов, готовности к самоопределению, установки на сознательное построение собственной жизни; постепенное вращение в различные сферы общественной жизни. Современные подростки обладают следующими характеристиками:

- пассивность в деятельности; – большую часть времени проводят в интернете, общаются преимущественно с помощью мессенджеров;
- значительное сокращение личных контактов;
- повышение интеллекта;
- усваивание большого объёма информации, но скорее поверхностно, нежели глубоко;
- легко выполняют несколько задач одновременно;
- главной мотивацией для них является интерес;
- личностно значимым для старшеклассников являются интересная работа, отношения с близким человеком и материальное благополучие.

Таким образом, подростковый период характеризуется затруднённым распознаванием эмоций, повышенной эмоциональной лабильностью и более яркими переживаниями, чем у взрослых. У подростков усиливается возбудимость, ослабляются тормозные реакции, часто сосуществуют

противоположные чувства и имеется склонность «застрывать» в эмоциях. Выражение эмоций варьируется по полу: девочки чаще проявляют слёзы и вербальную экспрессию, мальчики – агрессию или замкнутость под влиянием социальных стереотипов. Старшим подросткам необходима помощь в осознании и саморегуляции эмоций, что поддержит их внутреннее равновесие и благополучие.

1.3 Теоретическое обоснование модели психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга

Переходя к моделированию психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга, необходимо отметить тот факт, что первым этапом является целеполагание.

Модель – это теоретически обоснованная система взаимосвязанных компонентов, которая отражает существенные характеристики, структуру и механизмы изучаемого явления или процесса. Она служит средством упорядочения и объяснения эмпирических данных, позволяет представить объект исследования в упрощённом, но содержательно значимом виде, обеспечивая возможность прогнозирования, проектирования и практического применения полученных результатов. Создание модели основывается на интеграции теоретических положений, эмпирических наблюдений и методологических подходов, что делает её важным инструментом научного анализа и педагогического проектирования [26, с. 139].

Целеполагание – одна из функций управления, которая заключается в постановке генеральной цели и совокупности целей, соответствующих процессу осуществления какой-либо идеи [28, с. 241].

Одной из технологий целеполагания является построение «дерева целей». «Дерево целей» – это структурированная совокупность целей системы, программы или плана. Впервые этот вариант визуализации структуры целеполагания был предложен Ч. Черчменом и Р. Акоффом в 1957 году. Данная технология часто используется в современном мире как часть большинства научных исследований, как структурная единица различных бизнес-стратегий, как главная система структурного анализа [27, с. 92].

Термин «дерево целей» обусловлен спецификой составления алгоритмов с иерархической структурой, главной особенностью которой является наличие главной части (корня), от которой отходят дочерние, более мелкие по объему части (ветви), каждой из которых принадлежат еще более мелкие составляющие (листья). Соответственно, одно общее дробится на множественные частные, тем самым делая достижение главной цели поэтапным, детальным, понятным, позволяя охватить вниманием все необходимые области [30, с. 278].

Дерево целей по В.И. Долговой – это наглядная иерархическая модель целей, в которой общая (стратегическая) цель разворачивается в систему более конкретных и взаимосвязанных задач и действий. Модель показывает связи «от общего к частному»: корневая цель задаёт направление, уровни ветвей уточняют промежуточные результаты, а «листья» формулируют оперативные мероприятия и критерии их достижения. Дерево целей служит инструментом структурирования планов, контроля соответствия действий заявленным целям и оценки прогресса в реализации стратегии [27, с. 91].

«Дерево целей» программы психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга (рисунок 1).

Генеральная цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психологического тренинга.



Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга

1. Изучить теоретические основы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

1.1. Проанализировать теоретические подходы к проблеме эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.

1.2. Исследовать характеристики самооценки в подростковом возрасте.

1.3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование эмоционального интеллекта.

2.1. Определить этапы, методы и методики исследования эмоционального интеллекта у подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результат исследования эмоционального интеллекта.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

3.2. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

3.3. Разработать технологическую карту.

Спроектированная нами модель психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга представлена на рисунке 2.

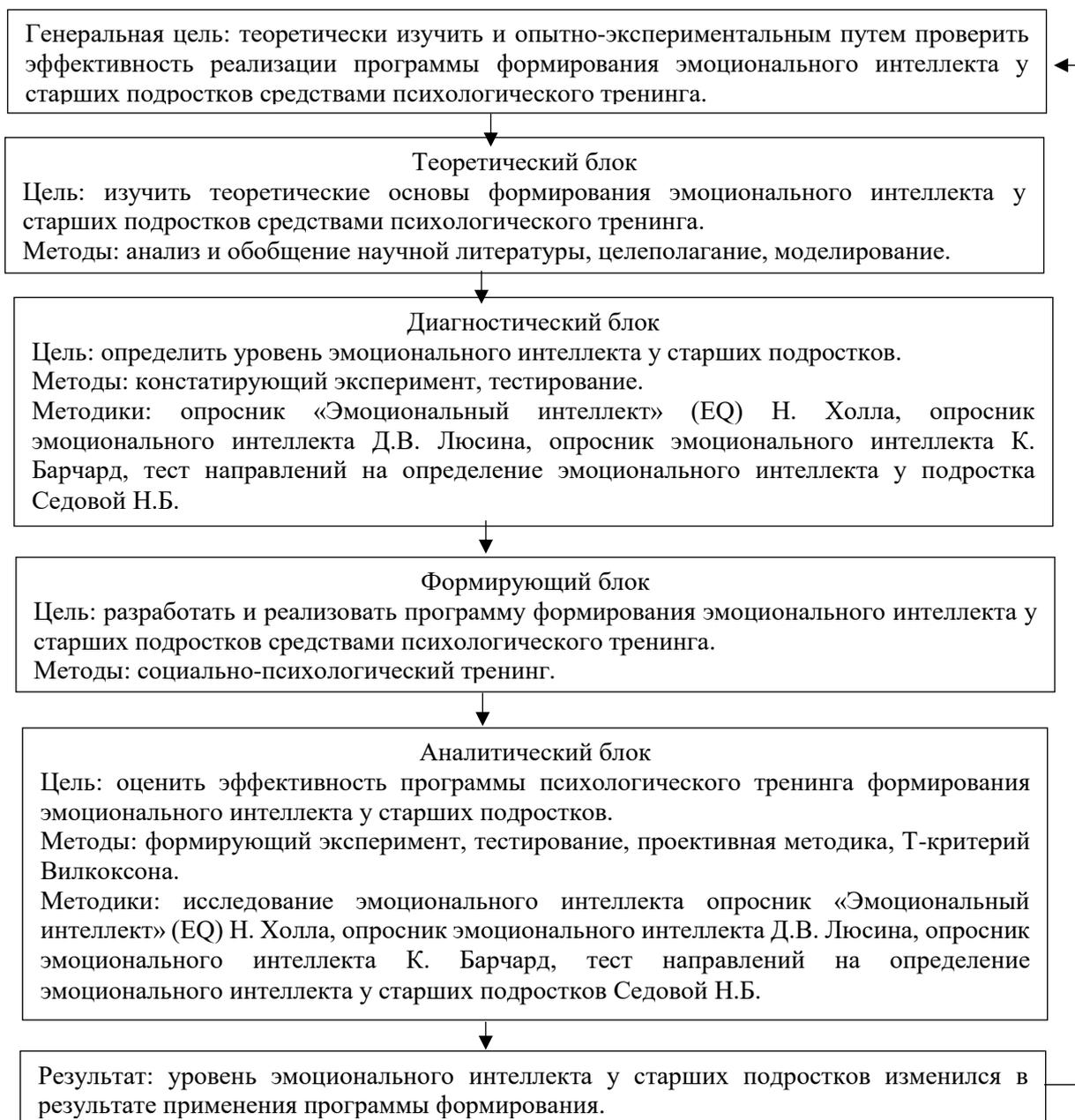


Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга

Модель психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга включает 4 блока:

- теоретический (изучить теоретические основы психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга);
- диагностический (проведение диагностического исследования по проблеме исследования);
- коррекционный (разработка и реализация психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга);
- аналитический (проанализировать результаты исследования и составить рекомендации педагогам и родителям по психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга).

Подробнее рассмотрим блоки представленной модели и распишем цели каждого из них:

1. Теоретический блок предполагает определение общей цели исследования и конкретных задач, выполнение которых направлено на формирование эмоционального интеллекта у старших подростков. Данный блок содержит обзор психолого-педагогических источников, раскрывающий сущность понятия «эмоциональный интеллект», специфику его формирования у старших подростков и дает обоснование модели формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

2. Диагностический блок направлен на выявление уровня эмоционального интеллекта у старших подростков; в исследовании использованы методики опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла, опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, опросник

эмоционального интеллекта К. Барчард, тест направлений на определение эмоционального интеллекта у подростка Н.Б. Седовой.

3. Формирующий блок включает разработку и апробацию программы психологического тренинга формирования эмоционального интеллекта у старших подростков, реализуемой через формирующий эксперимент, организацию социально-психологического тренинга, проведение практических упражнений.

4. Аналитический блок предполагает повторную диагностику уровня эмоционального интеллекта у старших подростков после реализации программы и сопоставление полученных показателей с данными первоначальной диагностики для оценки эффективности программы.

Проводится обработка диагностических данных, подведение итогов исследования, разработка технологической карты внедрения полученных результатов и формулирование окончательных выводов. Результативный компонент фиксирует степень эффективности проведенного вмешательства и демонстрирует качественные и количественные изменения, достигнутые в соответствии с поставленной целью. В результате реализации программы психологического тренинга формирования эмоционального интеллекта у старших подростков.

Таким образом, было осуществлено целеполагание психолого-педагогического формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга, на основании которого было разработано «Дерево целей» составлена модель, которая состоит из четырех блоков.

Выводы по 1 главе

Разработка психолого-педагогических средств развития эмоционального интеллекта в образовательном процессе – является актуальной задачей современного общего образования. В соответствии с

первой задачей мы осмыслили понятие эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект – это умение понимать свои эмоции, способность понимать переживания другого человека, репрезентуемые в эмоциях, а также способность управлять своей эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

В соответствии со второй задачей мы выявили особенности развития эмоционального интеллекта в старшем подростковом возрасте. Таковыми можно назвать затруднения в идентификации эмоций, эмоциональную нестабильность, эмоциональные переживания более яркие и интенсивные, чем у представителей других возрастных категорий, нарастающие процессы возбуждения и ослабевание всех видов торможения, возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности, развитие способностей к саморегуляции. Подростки имеют свойство застревать в своих переживаниях, что негативно сказывается на их психологическом здоровье. Старшим подросткам необходимо помочь разобраться в собственных эмоциях, так как они часто ощущают себя несчастными и никем не понятыми. Выстраивая такую работу, мы помогаем детям разобраться в себе и достичь гармонии внутри себя, а значит, стать счастливее, что и является первостепенной задачей любого человека.

В соответствии с третьей задачей мы разработали модель исследования формирования эмоционального интеллекта старших подростков, которая состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

2.1 Этапы методы и методики исследования эмоционального интеллекта у старших подростков

Исследование эмоционального интеллекта у подростков как процесс подразумевает под собой поэтапное выполнение работы. Каждый этап должен быть выстроен в соответствии с логическим порядком выполнения.

Исходя из этого, в работе были выделены следующие этапы организации и проведении исследования самооценки подростков:

1. Поисково-подготовительный этап. На этом этапе была сформулирована тема исследовательской работы, проблема исследования, выявлена и обоснована её актуальность, цели, задачи; проведён анализ методической и научной психолого-педагогической литературы в рамках темы исследования; осуществлялся подбор методик диагностики самооценки подростков.

2. Опытно-экспериментальный. Данный этап характеризуется применением трех выбранных методик для диагностики подростков. Анализ полученных результатов, разработка и реализация программы психологического тренинга формирования эмоционального интеллекта у старших подростков.

3. Обобщающий. На данном этапе, проводится повторная диагностика, анализ полученных результатов, проверка гипотезы исследования, составление технологической карты внедрения результатов исследования в практику.

К методам, использованным в исследовании самооценки старших подростков, относятся такие методы, как:

1. Теоретические: анализ и обобщение научной литературы, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий и формирующий), тестирование.

3. Психодиагностические: опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла, опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, опросник эмоционального интеллекта К. Барчард, тест направлений на определение эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой.

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретические методы исследования подразумевают изучение проблемы в методической и научной психолого-педагогической литературе, выявление и формулировку сути основных понятий. К эмпирическим методам относятся: тестирование, и математическая первичная обработка данных.

Методики исследования:

1. Опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла.
2. Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.
3. Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард.
4. Тест направлений на определение эмоционального интеллекта у подростка Н.Б. Седовой.

Охарактеризуем методы и методики исследования.

Метод научного исследования анализа литературы предполагает расчленение целого на составные части, которое может быть выполнено мысленно или реально. Этот процесс выполняется в процессе познания или предметно-практической деятельности человека и может касаться вещей, свойств или отношений между предметами.

Обобщение – мысленный переход от класса рассматриваемых отдельных объектов (предметов, фактов, понятий) на более высокую ступень абстракции путём выявления общих признаков (свойств,

отношений, тенденций развития и т.д.), применяемых к каждому из рассматриваемых объектов [41, с. 6].

Метод целеполагания – это первичная ступень исследования, которая предполагает постановку главной цели и локальных целей (дерева целей) в соответствии с назначением главной целью системы, характеризующиеся решаемыми задачами.

Смыслообразующее содержание практики состоит в формировании цели в виде субъективно-идеального образа желаемого и ее воплощении в объективно-реальном результате деятельности. Целеполагание происходит в процессе определения конкретных целей с учетом возможных отклонений для возможности достижения поставленных целей [63, с. 76].

Метод моделирования – разработка моделей различных процессов, происходящих в психике человека, для проверки их целесообразности. Она в себя включает цель, характерные элементы и состоит из определенных структур. Определение достоверности модели осуществляется при помощи специальных мероприятий, проводимых заинтересованными исследователями. Данный метод исследования можно охарактеризовать, как разработка аналогий для сложных объектов либо явлений [59, с. 30].

Моделирование – процесс распознавания последовательности идей и поведения, которая позволяет справиться с задачей. Ю.З. Кушнер определяет моделирование как «метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте» [48, с. 19].

При разработке модели необходимо учитывать очередность следующих этапов:

Этап 1: необходимо подробно ознакомиться с данными об исследуемом объекте или явлении, провести их анализ и выдвинуть гипотезу, которая будет основой модели.

Этап 2: разработать «Дерево целей» и спланировать этапы исследования, далее необходимо организовать само исследование в

соответствии с его этапами, при необходимости вносятся коррективы, основанные на ходе исследования. Первичная гипотеза, взятая за основу модели, уточняется.

Этап 3: утверждение модели исследования, после предложения различных вариантов исследуемого объекта или явления на втором этапе. Разрабатывается окончательная модель исследуемого объекта или явления.

Данный метод широко применяется, в педагогике при решении различных задач дидактики. Так при помощи моделирования разрабатываются модели формирования познавательной активности, личностно-ориентированного подхода у обучающихся в условиях образовательного процесса [62, с. 107].

Один из основных методов научного познания – эксперимент. Он представляет собой активное вмешательство исследователя в ситуацию, где осуществляется планомерное манипулирование одной или несколькими переменными, а также регистрация сопутствующих изменений в поведении изучаемого объекта. В данном исследовании использовался констатирующий эксперимент [67, с. 294].

Констатирующий эксперимент – это метод определения свойств психики, участвующих в развитии личности, не взаимосвязанных с обучением и воспитанием. Целью констатирующего эксперимента, который бывает как лабораторный, так и естественный, выступает выявление влияния различных независимых переменных на зависимые переменные и определить их изменения. В констатирующем определяются изменения, произошедшие с зависимыми переменными, а не то, что на них могло повлиять, как в формирующем эксперименте [65, с. 87].

Формирующий эксперимент – это вид экспериментального воздействия, направленного на целенаправленное преобразование определённых качеств, свойств или поведения участников в соответствии с поставленными исследовательскими задачами. Его цель – проверить эффективность разработанных методов, приёмов или условий развития

личности, обучения или воспитания. В процессе формирующего эксперимента исследователь не только фиксирует изменения, но и активно влияет на анализируемый процесс, обеспечивая научное обоснование педагогических воздействий и отслеживая их результаты в динамике.

Тестирование является экспериментальным методом психодиагностики, который позволяет измерить и оценить психологические качества и состояния индивида [50, с. 101].

Результат тестирования – некоторая количественная характеристика, позволяющая на основании расчётов судить о выраженности исследуемого процесса у испытуемого. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами. Таким образом, тестирование позволяет определить имеющийся уровень развития того или иного свойства в объекте исследования, для дальнейшего сравнения показателей с нормой, либо с результатами исследований, проведённых ранее.

Тестирование должно проходить в соответствии с правилами [40, с. 251]:

1. Сообщение цели исследования.
2. Ознакомление с инструкцией по выполнению тестовых заданий и уточнение понимания инструкции.
3. Организация спокойной обстановки для выполнения задания.
4. Наблюдение за соблюдением условия о самостоятельности выполнения заданий.
5. Соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов.
6. Обеспечение конфиденциальности результатов проводимого исследования.
7. Ознакомление испытуемого (законного представителя) с результатами тестирования с соблюдением нравственных и этических норм.
8. Анализ и систематизация данных, сопоставление результатов, обобщение, формулировка общей картины и выводов.

Опрос – психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия между интервьюером и респондентами (людьми, участвующими в опросе), средствами получения от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы. Иными словами, опрос представляет собой общение интервьюера и респондента, в котором главным инструментом выступает заранее сформулированный вопрос [70, с. 19].

Методики, используемые в исследовании, должны отвечать главным критериям качества:

- валидность, применяемая методика подходит для измерения того критерия, на который она направлена;
- надёжность, определяемая дисперсным и факторным анализом категория, характеризующаяся необходимой точностью получаемых с её помощью психологических измерений;
- научность, научная обоснованность применения методики для измерения конкретного критерия и её связь с фундаментальными исследованиями.

Необходимо комплексное применение методик, так как в частых случаях преимущества одних методик компенсируют недочёты других, что позволяет получить наиболее точную и широкую картину по исследуемому фактору.

Для выявления актуального уровня эмоционального интеллекта были использованы следующие методики:

1. Опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла.

Данная методика предназначена для выявления способности понимания отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управление эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- эмоциональная осведомленность;

- управление эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- самомотивация (произвольное управление своими эмоциями);
- эмпатия;
- распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Эмоциональная осведомленность – 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 – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

2. Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард.

Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой, включает 68 вопросов, которые измеряются по 5-балльной шкале. В опроснике 7 шкал: позитивная экспрессивность; негативная экспрессивность; внимание к эмоциям; принятие решений на основе эмоций; сопереживание радости; сопереживание несчастья; эмпатия.

3. Тест на определение эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой.

Цель методики: определение уровня развития эмоционального интеллекта у старших подростков, выявление сильных сторон и трудностей в сфере распознавания, понимания и регулирования собственных и чужих эмоций, а также готовности к эффективному взаимодействию в эмоционально значимых социальных ситуациях.

Методика, разработанная Н.Б. Седовой, представляет собой тест, ориентированный на подростков старшего школьного возраста. Инструмент включает в себя серию утверждений, по которым испытуемый оценивает своё поведение и эмоциональные реакции в различных жизненных ситуациях. По сумме набранных баллов тест оценивает уровень эмоционального интеллекта по пяти градациям – от крайне низкого до очень высокого. Интерпретация результатов содержит рекомендации и направления для личностного роста, что делает методику не только диагностическим, но и развивающим средством.

4. Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.

Цель методики: оценка уровня развития эмоционального интеллекта как совокупности способностей к осознанию, пониманию, выражению и регуляции эмоциональных состояний в ситуациях межличностного общения.

Опросник эмоционального интеллекта, созданный Д.В. Люсиным, представляет собой диагностический инструмент, направленный на измерение как межличностного, так и внутриличностного компонентов эмоционального интеллекта. Методика включает серии утверждений, с которыми респондент соотносит степень своего согласия. В результате обследования выявляются такие параметры, как способность к пониманию эмоций других людей, управление собственными эмоциями, контроль эмоциональных проявлений и эмпатийность. Инструмент позволяет получить комплексное представление о развитости эмоциональной сферы личности и применяется в возрастной, педагогической и практической психологии.

Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Критерий Вилкоксона – это статистический подход, применяемый для анализа изменений, зафиксированных у одной и той же группы испытуемых при двух различных условиях. Он позволяет не только установить, в каком направлении происходят сдвиги, но и оценить их выраженность. Особенно эффективно его использование при небольших изменениях, составляющих, например, 10-15 % от начального уровня.

Метод основывается на сравнении модулей разностей между парными измерениями. Сначала определяются абсолютные значения различий, которые затем ранжируются от наименьшего к наибольшему. После этого отдельно суммируются ранги, соответствующие положительным и отрицательным изменениям. При случайных колебаниях данные суммы приблизительно равны. Если же преобладают сдвиги в определённую сторону, одна из сумм будет заметно меньше другой.

Таким образом, исходя из анализа выбранных методик, соотношения диапазона исследуемых критериев каждой конкретной методики и их взаимодополняемость, а также их соответствие критериям качества, что является необходимым условием и определяющим фактором в выборе диагностического материала для исследования самооценки подростков, можно сделать вывод о применимости выбранных методик в данном исследовании.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании участвовали 50 старших подростков в возрасте 15-17 лет, среди которых 27 мальчиков и 23 девочки. Согласно оценке педагогов, 15 из них проявляют конфликтное поведение и низкий уровень учебной мотивации. Класс комплектован в городских условиях, большинство учащихся проживают в квартирах близлежащих жилых районов. Состав семей разнообразен: примерно 60 % детей из полных семей, 25 % – из

неполных (один родитель), около 15 % – под опекой родственников или в смешанных формах проживания. Родители в основном заняты (более 65 % трудоустроены), есть доля семей с сезонной или нестабильной занятостью (около 20 %) и несколько семей с материальными трудностями. Значительная часть подростков (30-40 %) регулярно участвует в внешкольных кружках и спортивных секциях; остальные ограничены самоподготовкой и свободным временем в кругу сверстников.

По данным классного журнала и педагогических оценок: около 20 % учащихся демонстрируют высокий уровень успеваемости, примерно 50 % – средний, и около 30 % имеют низкие показатели (соответствует группе в 15 человек, отмеченных как конфликтные и маломотивированные). Наибольшие трудности фиксируются в дисциплинах, требующих длительной концентрации и последовательной работы (математика, иностранный язык), тогда как практико-ориентированные и предметы с групповыми заданиями усваиваются легче. Наблюдается повышенная текучесть оценок у части учащихся: оценки колеблются в зависимости от мотивации и отношения к преподавателю.

В выборке выявляются два контрастных профиля. Первая группа (примерно 15 человек) характеризуется: пониженной учебной мотивацией, частой раздражительностью, низкой толерантностью к фрустрации, склонностью к импульсивным поступкам и выраженной эмоциональной реактивностью. Эти подростки нередко «застревают» на переживаниях, повторно прокручивают конфликтные эпизоды и демонстрируют затруднения в планировании и доведении начатого до конца. Вторая, более многочисленная группа имеет средний уровень саморегуляции: учащиеся в целом адекватно контролируют поведение, но при стрессах теряют сосредоточенность и нуждаются в навыках сознательной регуляции эмоций (дыхательные техники, пауза перед реакцией, вербализация чувств). У многих ограничен эмоциональный словарь и умение конструктивно выражать недовольство.

Класс формально делится на несколько неформальных объединений: 2-3 устойчивых дружеских группы (по 6-10 человек каждая), небольшое численное «ядро» лидеров (2-3 подростка), а также 4-6 учащихся, занимающих периферийное положение. Конфликтность проявляется главным образом в отношениях с взрослыми: у проблемной группы конфликт с педагогом часто служит способом отстаивания автономии или выражения недовольства оценкой справедливости. Между сверстниками эти подростки обычно сохраняют социальную поддержку и занимают заметную роль в групповых активностях. Внутриклассные нормы включают высокую ценность принадлежности к группе и значимость общего досуга; при этом наблюдаются механизмы группового давления и склонность к конформности в вопросах поведения и стиля общения. Эффективными фигурами для посредничества служат несколько авторитетных сверстников, к которым прислушиваются и конфликтующие подростки.

У части проблемных учеников отмечается повышенная посещаемость внеплановых прогулов, опоздания и эпизодическое нарушение дисциплины на занятиях. Позитивные ресурсы класса – активное вовлечение части учащихся в коллективные проекты и задействование в кружках – создают базу для групповой работы по развитию коммуникативных и регуляторных навыков.

Выборка представляет смешанный по социальным характеристикам класс с преобладанием среднего уровня успеваемости и ярко выраженной подгруппой (15 человек) с конфликтным поведением и низкой учебной мотивацией. Для них типичны повышенная эмоциональная реактивность, слабая переносимость фрустрации и использование конфликта как способа самоутверждения; вместе с тем эти подростки сохраняют социальную значимость среди сверстников, что открывает возможности для адресной работы в рамках групповых форм.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта М. Холла представлены на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

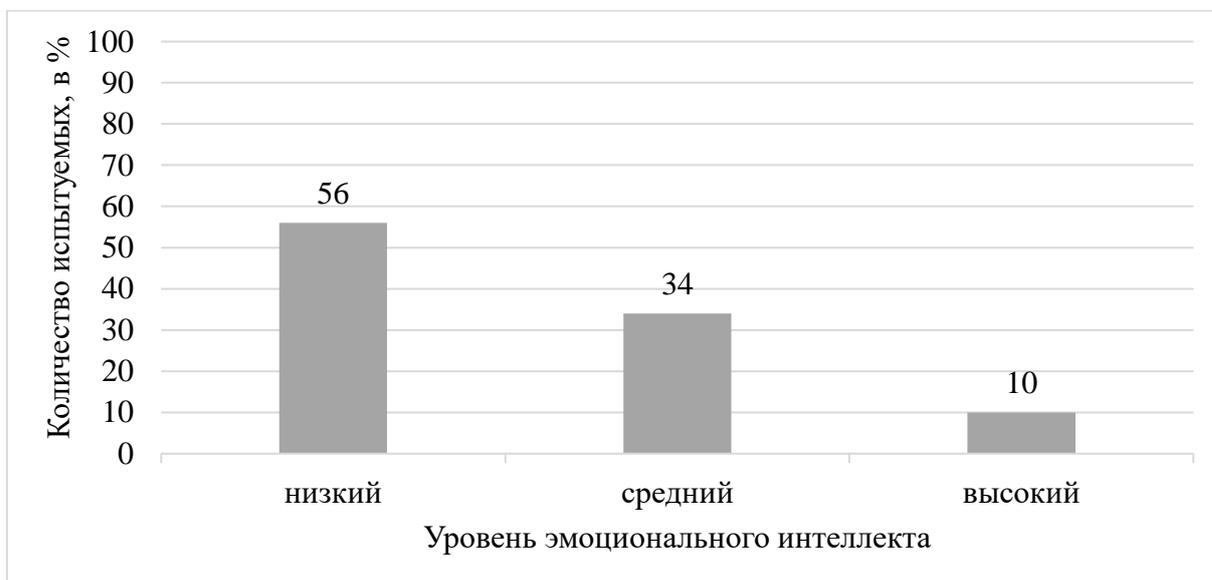


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта М. Холла

Распределение испытуемых по уровням интегративного эмоционального интеллекта характеризовалось следующими особенностями:

28 старших подростков (56 %) находятся в группе с низким уровнем интегративного показателя. Эта значительная часть выборки продемонстрировала ограниченные возможности в понимании и управлении своими эмоциями, а также затруднения в распознавании эмоциональных состояний окружающих. Такие показатели свидетельствуют о низкой эмоциональной осведомленности и недостаточной способности к самомотивации, что может влиять на качество межличностного общения и устойчивость к стрессовым ситуациям. В этой группе зачастую наблюдались значительные пробелы в навыках эмпатии, что ограничивает социальную адаптацию и успешное взаимодействие с другими.

17 испытуемых (34 %) представляют категорию среднего уровня. Эти участники продемонстрировали умеренный уровень развития эмоционального интеллекта, с достаточно сбалансированными, хотя и не всегда устойчивыми, показателями в различных компонентах. Средний уровень указывает на наличие базовых навыков управления эмоциями и понимания эмоциональных сигналов, однако эти умения требуют дальнейшего укрепления и систематической практики для повышения эффективности в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

5 испытуемых (10%) имеют высокий уровень интегративного эмоционального интеллекта. Эта небольшая группа выделилась развитой эмоциональной компетентностью: участники обладают высокой эмоциональной осведомленностью, умением контролировать собственные эмоции, выраженной самомотивацией и способностью к глубокому пониманию чувств других людей. Такие показатели свидетельствуют о высоком потенциале к успешной социальной адаптации и лидерским качествам.

В целом, преобладают низкие и средние уровни эмоционального интеллекта, что указывает на необходимость целенаправленного воздействия для повышения навыков эмоционального саморазвития и межличностного взаимодействия. На фоне этого наблюдается значительная неоднородность по показателям у разных испытуемых, что подтверждает необходимость индивидуального подхода в обучении.

Полученные результаты послужили отправной точкой для формирования целевых задач и методов обучения, ориентированных на улучшение эмоциональной осведомленности, развитие механизмов управления эмоциями и укрепление навыков эмпатии и самомотивации у большинства участников.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина представлены на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

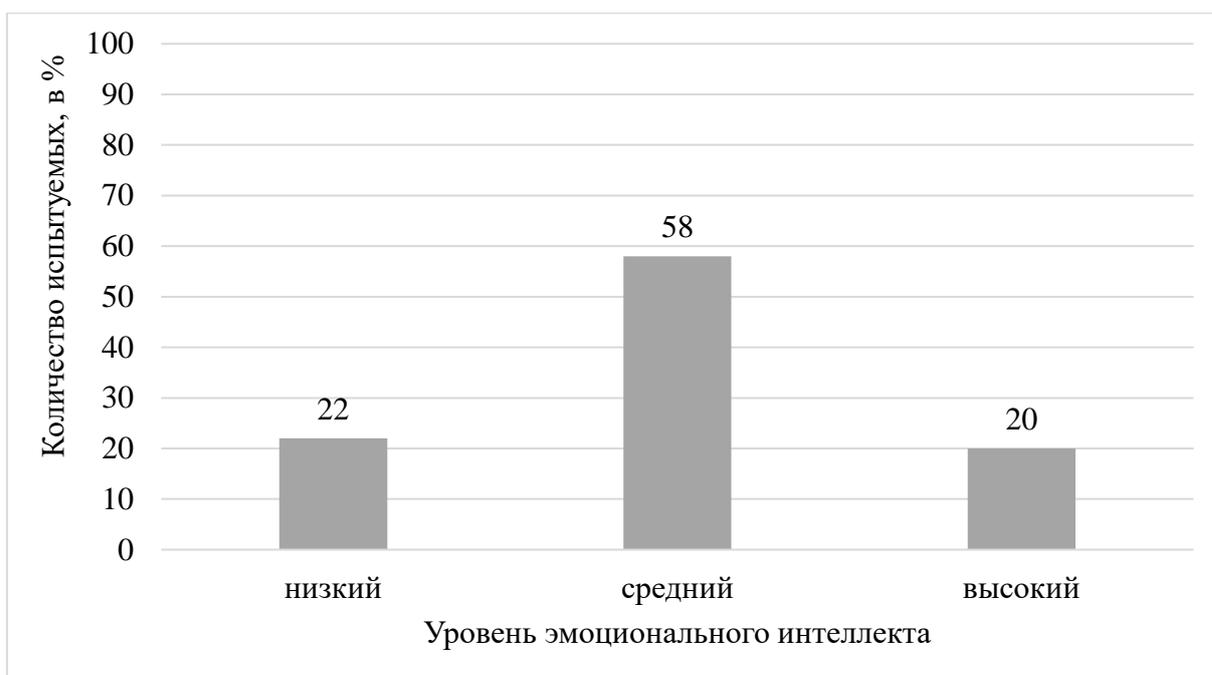


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

В ходе исследования, проведенного с использованием методики диагностики эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, были выявлены различные уровни развития эмоционального интеллекта у группы из 50 испытуемых. Распределение участников по уровням продемонстрировало следующий профиль:

Низкий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 11 человек, что составляет 22 % от общего числа участников. Эти испытуемые характеризуются ограниченной способностью осознавать и контролировать собственные эмоции, а также испытывают затруднения в понимании эмоционального состояния других людей. Такой уровень свидетельствует о недостаточной развитости эмоциональной осведомленности и низкой эффективности в управлении эмоциональными реакциями, что может затруднять успешное социальное взаимодействие и создание устойчивых межличностных отношений.

Средний уровень эмоционального интеллекта преобладает в группе: 29 человек, или 58 % участников, демонстрируют удовлетворительный

уровень развития эмоциональных компетенций. Испытуемые этой категории обладают базовыми навыками распознавания и регуляции эмоций, умеют проявлять умеренную степень эмпатии и самомотивации. Несмотря на наличие определенных ресурсов в эмоциональной сфере, данные навыки нуждаются в дальнейшем совершенствовании и более осознанном применении для повышения качества личной жизни.

Высокий уровень эмоционального интеллекта зафиксирован у 10 испытуемых, что составляет 20 % от выборки. У этой группы наблюдаются выраженные способности к глубокому пониманию собственных чувств и чувств окружающих, умение эффективно управлять эмоциями в сложных ситуациях и высокая степень самомотивации. Такие качества способствуют успешному решению конфликтов, развитию конструктивного общения и достижению поставленных целей в различных сферах жизни.

Анализ полученных данных показывает, что большинство участников находятся на среднем уровне развития эмоционального интеллекта, что является хорошей базой для дальнейшего развития. Вместе с тем, значительная доля испытуемых с низким уровнем требует целенаправленного внимания и поддержки, направленной на формирование навыков эмоциональной осведомленности и регуляции эмоциональных состояний.

Данные результаты подчеркивают необходимость внедрения программы, способствующей развитию эмоционального интеллекта, с акцентом на практическое освоение навыков управления эмоциями и развитию эмпатии. Это позволит повысить общий уровень эмоциональной компетентности и улучшить качество межличностных отношений в группе.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта К. Барчард представлены на рисунке 5 и в таблице 2.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.



Рисунок 5 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта К. Барчард

В процессе исследования, проведенного с применением методики диагностики эмоционального интеллекта К. Барчарда, был определен уровень развития эмоциональных компетенций у группы из 50 испытуемых. Анализ результатов выявил следующую структуру распределения уровней эмоционального интеллекта:

Низкий уровень эмоционального интеллекта зарегистрирован у 40 человек, что составляет 80 % от всего состава группы. Данная категория участников характеризуется выраженными трудностями в осознании собственных эмоций, недостаточной способностью к контролю эмоциональных реакций и слабым умением распознавать чувства окружающих. Низкий уровень эмоционального интеллекта у большинства испытуемых указывает на серьезные пробелы в эмоциональном самоосознании и недостаточное развитие навыков эмоциональной регуляции. Эти ограничения могут существенно снижать эффективность коммуникации, мешать адаптации в социуме и усложнять решение конфликтных ситуаций.

Средний уровень эмоционального интеллекта был зафиксирован у 8 испытуемых, что составляет 16 % выборки. Участники с таким уровнем демонстрировали базовые знания и навыки в области понимания и управления эмоциями, а также умеренную способность к проявлению эмпатии и самомотивации. Тем не менее, данные умения еще не достигли устойчивого и системного характера, что говорит о необходимости дальнейшей работы и развития для повышения эмоциональной компетентности и успешности межличностного взаимодействия.

Высокий уровень эмоционального интеллекта отмечен лишь у 2 испытуемых, что составляет 4 % от числа участников. Эти лица проявляли зрелые эмоциональные навыки, включая глубокое понимание своих эмоций, уверенное управление эмоциональными состояниями, а также высокую чувствительность к эмоциональному фону окружающих. Высокий уровень эмоционального интеллекта у этой небольшой группы свидетельствует о значительном потенциале для эффективного общения, лидерства и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Обобщая, результаты диагностики по методике К. Барчарда показывают, что подавляющее большинство испытуемых имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, что подчёркивает актуальность и необходимость реализации программ, направленных на развитие эмоциональной грамотности, повышение навыков саморегуляции и укрепление эмпатии. Только целенаправленные тренинги и практические занятия смогут способствовать формированию у этих людей более высокого уровня эмоционального интеллекта, что в дальнейшем положительно скажется на их личной и профессиональной жизни.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой представлены на рисунке 6 и в таблице 2.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

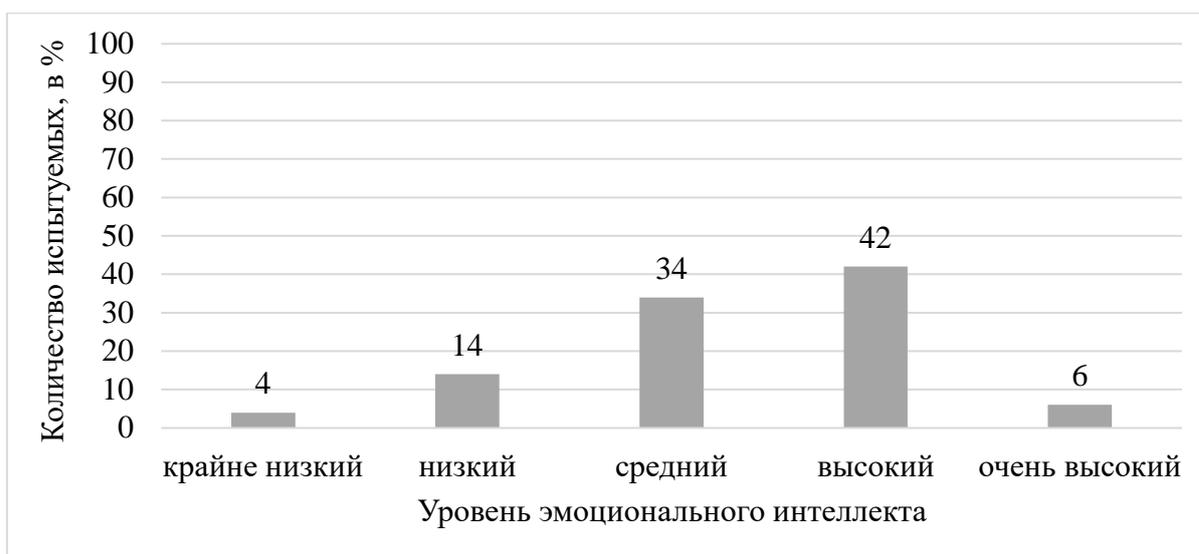


Рисунок 6 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта Н.Б. Седовой

В ходе проведенного исследования эмоционального интеллекта у старших подростков с использованием методики диагностики, разработанной Н.Б. Седовой, было выявлено разнообразие уровней развития эмоциональных компетенций среди участников.

Крайне низкий уровень эмоционального интеллекта был зафиксирован у 2 человек, что составляет 4 % от общей выборки. Эта группа характеризуется существенными затруднениями в осознании и управлении собственными эмоциональными состояниями, а также почти полным отсутствием навыков эмпатии и распознавания эмоций окружающих. Подростки с таким уровнем зачастую испытывают сложности в социальном взаимодействии и эмоциональной саморегуляции, что может негативно сказываться на их адаптации и психологическом состоянии.

Низкий уровень эмоционального интеллекта отмечен у 7 участников (14 %). Эти подростки проявляют ограниченную способность к распознаванию и контролю эмоций, испытывают затруднения в мотивации и понимании эмоциональных сигналов других людей. Несмотря на существующие трудности, у данной группы наблюдаются базовые

элементы эмоциональной осведомленности, которые могут служить отправной точкой для дальнейшего развития.

Средний уровень эмоционального интеллекта характерен для 17 подростков, что составляет 34 % выборки. Эти участники обладают относительно сбалансированными эмоциональными компетенциями: они способны осознавать и в определённой мере управлять собственными эмоциями, проявлять эмпатию и адаптироваться к социальным ситуациям. Однако для повышения эффективности эмоционального взаимодействия им необходима дополнительная работа над усилением навыков самомотивации и эмоциональной регуляции.

Высокий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 21 испытуемого, или 42 % группы. Подростки данной категории демонстрируют развитую эмоциональную осознанность и умение управлять эмоциональными процессами, хорошо распознают чувства других и способны проявлять эмпатию. Такие навыки способствуют успешной социальной адаптации, формированию положительных межличностных отношений и эффективному решению конфликтов.

Очень высокий уровень эмоционального интеллекта диагностирован у 3 участников, что составляет 6 % выборки. Эти подростки обладают выдающимися эмоциональными компетенциями, включая глубокое понимание своих и чужих эмоций, высокий уровень самомотивации и устойчивость к стрессу. Их эмоциональная зрелость позволяет эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями и выступать лидерами в социальном окружении.

В целом, исследование показывает, что у большинства старших подростков (76 %) уровень эмоционального интеллекта находится в диапазоне от среднего до очень высокого, что является положительным показателем их эмоционального развития. Вместе с тем, наличие групп с низким и крайне низким уровнем подчеркивает необходимость проведения

целенаправленных мероприятий, направленных на развитие эмоциональной грамотности и поддержания психоэмоционального здоровья подростков.

Данные результаты служат важной основой для дальнейшего планирования воспитательных и образовательных программ, которые помогут укрепить эмоциональные навыки и повысить общий уровень эмоционального интеллекта у данной возрастной категории.

Выводы по главе 2

Исследование формирования эмоционального интеллекта у старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный; опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий. Исследование проводилось на базе нашей школы с учащимися 9-10 классов. Всего приняло участие 50 подростков (мальчиков и девочек). Возраст испытуемых 15-17 лет.

Анализ по методике Н. Холла показал, что старшие подростки испытывают трудности в распознавании и осознании собственных эмоций, а также в отслеживании их изменений. По шкале эмпатии преобладают средние значения, указывающие на слабое развитие эмпатии и недостаточное понимание эмоций других людей. Также наблюдаются перепады настроения и трудности в эмоциональном самоконтроле.

Результаты опросника Д. Люсина показали, что у большинства подростков уровень эмоционального интеллекта находится на среднем или низком уровне. Это выражается в трудностях с распознаванием и пониманием как собственных, так и чужих эмоций, недостаточной способности различать эмоциональные состояния и адекватно на них реагировать. Подростки испытывают затруднения в выборе эффективных поведенческих реакций, часто проявляют нестабильность в учебной деятельности и межличностном взаимодействии, им сложно устанавливать и поддерживать социальные связи, что сопровождается эмоциональной подавленностью.

Анализируя исследование по методике эмоционального интеллекта К. Барчард средние результаты. Это означает, что старшие подростки зачастую улыбчивы, делятся добрыми словами, комплиментами, жестами доброты и многое другое. Такой тип выражения помогает создать приятную атмосферу и укрепить взаимоотношения с окружающими людьми. За частую подростки внимательны к эмоциональным проявлениям сложность в понимании эмоции их идентификации,

По результатам методики Н.Б. Седовой, у старших подростков выявлены средние и низкие уровни эмоционального интеллекта. Это выражается в трудностях с управлением эмоциями в стрессовых ситуациях, особенно при переживании гнева и раздражения. Подростки испытывают затруднения в распознавании собственных и чужих эмоций, слабо контролируют эмоциональные реакции и не всегда могут использовать эмоции для достижения личных целей. Отмечается нетерпимость и неуверенность в эмоционально насыщенных ситуациях, что осложняет установление и поддержание межличностных отношений.

Таким образом можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект у старших подростков находится на низком либо среднем уровне. Необходимо разработать и провести психологический тренинг по формированию эмоционального интеллекта у старших подростков.

Участие всех старших подростков в программе психологического тренинга по формированию эмоционального интеллекта является необходимым, поскольку именно в этом возрасте происходят интенсивные изменения в эмоциональной, когнитивной и социальной сферах. Старший подростковый возраст характеризуется развитием самосознания, стремлением к самоутверждению, расширением круга межличностных отношений, повышенной эмоциональной чувствительностью и нестабильностью. Это делает подростков особенно уязвимыми к стрессовым ситуациям, конфликтам и эмоциональным перегрузкам.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

3.1 Программа формирования эмоционального интеллекта эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга

Высокий уровень эмоционального интеллекта является необходимым условием для успешного общения и взаимодействия с окружающими. Формирование и повышение эмоционального интеллекта является важным на всех этапах развития, но особенно чувствительным периодом является подростковый возраст, так как главные изменения в этом возрасте связаны со сферой эмоций и мышления. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет подросткам без чрезмерного напряжения контролировать свои эмоции, достигать более высокого уровня саморегуляции и улучшать своё поведение, что существенно повышает успеваемость в учёбе. Факторов, влияющих на особенности эмоционального интеллекта, много, однако эффективным способом развития эмоционального интеллекта у подростков является психологический тренинг [69, с. 63].

Цель тренинга – формирование эмоционального интеллекта у старших подростков.

Задачи тренинга:

1. Сформировать психологические знания о феномене эмоций и расширить представление о разнообразии эмоциональных проявлений.
2. Способствовать формированию чувствительности к собственным состояниям и способности различать эмоции других людей.
3. Развить умение конструктивно выражать свои эмоции.

4. Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии.

Формы организации и структура занятия:

Занятия проводятся в 3 группах по 15-20 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Большинство занятий имеет следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение – разминка, введение в тему занятия.
3. Основные упражнения и игры.
4. Заключительная часть.
5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Приветствие – это своеобразный «настрой» на совместную работу, создание общего эмоционального фона занятия. Происходит погружение в эмоциональную сферу при помощи метафор и коллективной задачи. Такой приём способствует созданию доверительной, доброжелательной атмосферы [71, с. 184].

Основные упражнения дают возможность учащимся увидеть со стороны своих сверстников, которые демонстрируют различные стили общения и эмоционального регулирования, способы улаживания конфликтов, а также самим овладеть новыми навыками.

После каждого раздела включён блок «рефлексия», который поможет ученикам осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе изучения темы. Вопросы для рефлексии являются как универсальными для всех занятий: «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Какие знания, навыки вы будете применять в своей жизни?», так и специфическими, связанные с тематикой.

Используемые методы:

Игровые методы. Психолог А.А. Леонтьев сказал: «Где игра – там эмоции, а где эмоции, там активность, внимание, воображение, и, конечно,

работает мышление». Игра создаёт реальные условия для развития многих навыков и умений, необходимых ребёнку для успешного перехода к полноценной жизни в обществе.

Проективные техники помогают снизить контроль сознания и выразить эмоции, которые зачастую такие дети не могут вербализовать. Арт-техники способствуют снятию эмоциональной напряжённости и учат свободно выражать свои эмоции.

Демонстрация – это метод тренинга, реализующий начальный этап формирования навыка – демонстрацию навыка. Цель демонстрации – отработка последовательности шагов алгоритма. До этого этапа у участника формировалось лишь понимание последовательности действий – когнитивная схема навыка. На этапе же демонстрации формируется уже сама последовательность действий. Каждый участник демонстрирует алгоритм [64, с. 66].

Групповая дискуссия. Дискуссия в тренинге – метод обсуждения, основанный на имеющемся опыте группы. Этот метод, несомненно, является наиболее важным для тренера т.к., во-первых, групповая дискуссия опирается на опыт участников. Механика проведения групповой дискуссии. Определяется тема дискуссии и желаемый результат: прояснение понятия, выработка общей концепции, определение ситуации и т.д.

Мини лекция – это инструмент тренера для передачи участникам тренинга новой информации в интересной и понятной форме. Как следует из названия, мини-лекции должны быть краткими.

Разбор критических случаев это метод основан на анализе критических ситуаций из опыта преподавателя. Должны отбираться случаи, которые привели к непредвиденным последствиям, потребовали серьёзных решений, то есть концентрирования внимания обучаемых на этих случаях, выработки обобщенных точек зрения на поведение в экстремальных условиях. Метод разбора критических ситуаций способствует формированию профессиональной интуиции, «чутья», умения разбираться

в нестандартных ситуациях, а также предвидеть возможные последствия тех или иных решений «разбора критических случаев» отличается большим количеством деталей и меньшей схематичностью [66, с. 17].

Тренинговые упражнения – это система заданий, обеспечивающих мотив для дальнейшей учебной работы.

Ожидаемые результаты.

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;
- развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;
- развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, профилактика переутомления и снижения работоспособности;
- повышение стрессоустойчивости во время интеллектуальных испытаний;
- формирование адекватной самооценки.

Занятия №1 «Что такое эмоции?»

Цель: изучение базовых эмоций и их реакции в теле.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Цель: познакомить участников с разнообразием эмоций, научить их осознавать и выражать собственное эмоциональное состояние через цветовые ассоциации. Способствовать развитию эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции, а также создать атмосферу доверия и открытости для дальнейшей работы в группе.

Упражнение 2. «Эмоциональный самоанализ».

Цель: помочь участникам научиться осознавать и конкретизировать свои эмоциональные переживания через систематическое самоисследование. Развить умение замечать и оценивать свои чувства в разные моменты дня, что способствует формированию эмоциональной осознанности и улучшению саморегуляции.

Упражнение 3. «Размышления о чувствах».

Цель: создать пространство для осмысления и обсуждения пройденного материала, помочь участникам осознать разницу между эмоциями, чувствами и настроением, а также оценить собственное понимание своих эмоциональных состояний. Укрепить навыки самоанализа и повысить ценность полученного опыта через совместное обсуждение.

Занятие №2 «Эмоциональный интеллект».

Цель: сформировать понятие об эмоциональном интеллекте и важности его развития, определить уровень эмоционального интеллекта.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. Введение в тему «Что такое эмоциональный интеллект».

Цель: ознакомить участников с понятием эмоционального интеллекта, его историей и значимостью для личного и социального успеха.

Упражнение 3. Аналогия айсберга эмоций.

Цель: продемонстрировать разницу между когнитивными способностями (IQ) и эмоциональным интеллектом, показать, как эмоции влияют на мышление и поведение.

Упражнение 4. Дискуссия «Что важнее: логика или эмоции?».

Цель: стимулировать критическое мышление и обмен мнениями по поводу роли эмоционального интеллекта и логического мышления в жизни.

Упражнение 5. Анализ результатов тестов на эмоциональный интеллект.

Цель: познакомить участников с индивидуальными результатами тестирования по четырём методикам, определить уровень развития эмоционального интеллекта и обсудить его особенности.

Упражнение 6. Рефлексия «Значимость эмоционального интеллекта сегодня».

Цель: обсудить, насколько важен эмоциональный интеллект в современном мире, оценить личные достижения, выявить желания по дальнейшему развитию и понять, что было наиболее полезным на занятии.

Занятие №3. Тема: «Определение собственной эмоциональной наблюдательности».

Цели: закрепить знания по определению базовых эмоций и их мимических проявлениях, развить способность распознать эмоции по мимике.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. Введение в тему через видеофрагмент и презентацию «Основы мимики: базовые эмоции».

Цель: закрепить знания о базовых эмоциях и их выражении на лице, подготовить участников к практическому распознаванию эмоций.

Упражнение 3. Визуальный тест «Мгновенное распознавание эмоций».

Цель: развить навыки быстрой идентификации эмоций по мимическим проявлениям, повысить концентрацию и внимание к деталям.

Упражнение 4. Игра «Эмоциональный детектив» – задание на угадывание эмоций по слайдам.

Цель: закрепить умение распознавать эмоциональные состояния через контекст и мимику, развить аналитическое мышление и наблюдательность.

Упражнение 5. Творческое задание «Эмоции в действии» – создание и разыгрывание ситуаций в мини-группах.

Цель: развить эмпатию, творческое мышление и умение выражать эмоции невербально, а также навыки командной работы.

Упражнение 6. Рефлексия «Эмоциональный калейдоскоп».

Цель: обсудить сложности и особенности распознавания различных эмоций, проанализировать личные эмоциональные переживания и наблюдения за другими.

Упражнение 7. Домашнее задание «Эмоциональный дневник наблюдений».

Цель: практиковать наблюдательность и анализ эмоциональных состояний окружающих, развивать навык осознанного восприятия эмоций в повседневной жизни.

Занятие №4 Как справляться с сильными эмоциями. тревога, тревожность. Способы самоуспокоения.

Цель: изучение понятия «тревога» и её влияние на эмоциональное состояние подростка.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. Обсуждение «Понимаем тревогу».

Цель: ознакомить подростков с понятием тревоги, её природой и влиянием на эмоциональное состояние, а также выявить ситуации, вызывающие тревожность.

Упражнение 3. «Дерево тревог».

Цель: помочь визуализировать и структурировать источники тревожных мыслей, повысить осознанность своих переживаний через творческую деятельность.

Упражнение 4. Практика «Техники самоуспокоения».

Цель: ознакомить с разными способами снижения тревожности и выбрать индивидуальные приемы для эффективного самоконтроля.

Упражнение 5. Дыхательная методика «Избавляемся от напряжения».

Цель: научиться применять дыхательные упражнения для быстрого снятия эмоционального напряжения и управления тревожными состояниями.

Упражнение 6. Творческое упражнение «Письмо тревоге».

Цель: развить умение осознанно взаимодействовать с тревожными мыслями, отделять себя от тревоги и переосмысливать её послания через диалог с внутренним состоянием.

Упражнение 7. Рефлексия «Диалог с тревогой».

Цель: обобщить полученные знания, осознать роль тревоги в жизни, выявить личные инсайты и закрепить мотивацию к дальнейшему развитию эмоциональной устойчивости.

Упражнение 8. Ритуал завершения «Башня эмоций».

Цель: подвести итоги занятия, помочь участникам выразить свои чувства и эмоциональный настрой по окончании работы.

Упражнение 9. Домашнее задание «Семейный разговор о тревоге».

Цель: способствовать продолжению темы в домашней обстановке, расширить понимание тревоги через обмен мнениями с близкими и укрепить поддержку в семье.

Занятие 5 Что такое Гнев?

Цель: изучить структуру гнева.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. Обсуждение «Гнев под поверхностью».

Цель: понять, что гнев – это сложная эмоция, за которой скрываются другие чувства и переживания, а также осознать причины своего раздражения.

Упражнение 3. «Личный портрет раздражения».

Цель: проанализировать, какие качества других людей вызывают раздражение, и осознать наличие этих черт в себе для конструктивного использования этой энергии.

Упражнение 4. «Как гнев действует на мозг и тело».

Цель: ознакомить участников с физиологическими процессами, происходящими во время гнева, и объяснить влияние продолжительного гневного состояния на здоровье и поведение.

Упражнение 5. «Портрет агрессивного человека».

Цель: через совместное рисование создать образ агрессивного человека и обсудить, какие последствия имеет агрессия в жизни и отношениях.

Упражнение 6. «Советы для управления гневом».

Цель: научиться распознавать причины и признаки гнева, а также освоить простые методы саморегуляции для снижения эмоционального напряжения.

Упражнение 7. Рефлексия «Гнев: друг или враг?».

Цель: осмыслить роль гнева в жизни, выявить его конструктивные и деструктивные стороны, а также определить личные открытия и инсайты.

Упражнение 8. Ритуал завершения «Башня эмоций».

Цель: помочь участникам выразить свои чувства и настроиться на спокойное завершение занятия.

Занятие 6. Тема: «Что такое страх? Борьба со страхами».

Цели: научиться лучше распознавать переживания других людей в различных жизненных ситуациях; показать причины возникновения страха, помочь детям изменить к нему отношение; открыть способы его преодоления страхов.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. Игра «Цветные чувства».

Цель: развить навык невербального выражения эмоций и умение распознавать эмоциональное состояние других людей через ассоциации с цветами.

Упражнение 3. «Понимание страха».

Цель: выявить представления участников о страхе, понять его роль в жизни, а также познакомиться с примерами школьных страхов.

Упражнение 4. «Лабиринт страхов».

Цель: помочь участникам осознать и визуализировать свои страхи, включая скрытые, и начать процесс работы с ними через образное мышление.

Упражнение 5. «Рецепты победы над страхом».

Цель: обобщить опыт участников в преодолении страхов, выявить эффективные способы самопомощи и обменяться полезными методиками.

Упражнение 6. Рефлексия «Мой страх и я».

Цель: позволить участникам осмыслить полученные знания и поделиться впечатлениями о занятии, укрепляя уверенность в своих силах.

Упражнение 7. Ритуал завершения «Башня эмоций».

Цель: подвести итог занятия, помочь детям выразить свое текущее эмоциональное состояние и настроиться на позитивный завершение.

Занятия № 7 «Комплекс самозванца».

Цель. Сформировать собственную эмоциональную позицию, а не социально ожидаемую лимбо социально приемлемую. Что означают чувство вины и стыда.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. «Что такое комплекс самозванца?».

Цель: ознакомить участников с понятием синдрома самозванца, выявить чувства и мысли, которые с ним связаны, и понять его причины.

Упражнение 3. «Ошибки – мои учителя».

Цель: научить подростков воспринимать ошибки как источник опыта и роста, снизить страх перед ошибками и уменьшить влияние комплекса самозванца.

Упражнение 4. Практика «Принятие и открытость».

Цель: помочь осознать наличие синдрома самозванца, снять внутреннее напряжение через признание и открытое обсуждение своих чувств с близкими или окружающими.

Упражнение 5. Рефлексия «Взгляд на свои успехи и ошибки».

Цель: способствовать развитию здорового отношения к собственным достижениям и неудачам, формированию уверенности и адекватной самооценки.

Упражнение 6. Ритуал завершения «Башня эмоций».

Цель: закрепить эмоциональное состояние участников, дать возможность выразить чувства и подвести итог занятию.

Занятие 8. Тема: «Как погасить конфликт?».

Цели: проанализировать стили взаимодействия в конфликтной ситуации; отработать навыки отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. «Познаём конфликт».

Цель: объяснить структуру конфликта, его причины и составляющие, используя наглядные примеры для лучшего понимания подростками.

Упражнение 3. «Конфликтогены– ловушки общения».

Цель: познакомить участников с фразами и поведением, способными усилить конфликт, и научить их распознавать и избегать таких провокаций.

Упражнение 4. «Финансовый раскол».

Цель: моделировать конфликтную ситуацию, исследовать разные стили поведения в конфликте и выявить стратегии решения разногласий в группе.

Упражнение 5. Игра-сценки «Живые конфликты».

Цель: практиковать навыки отстаивания позиции и разрешения конфликтов через разыгрывание типичных жизненных ситуаций с последующим обсуждением.

Упражнение 6. «Выбор стратегии в конфликте».

Цель: проанализировать применение различных стилей поведения в зависимости от ситуации, оценить их уместность и последствия.

Упражнение 7. Рефлексия «Польза и вред конфликтов».

Цель: осмыслить позитивные и негативные стороны конфликтов, сформировать понимание, когда стоит идти на компромисс, а когда – настоять на своём.

Упражнение 8. Ритуал завершения «Дом эмоций».

Цель: подвести эмоциональные итоги занятия, помочь участникам выразить свои ощущения и закрепить полученные знания.

Занятие 9. Оптимизм как великий мотиватор.

Цель. Сформировать позитивное мышление.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. «Комплименты в круге».

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Упражнение 3. «Мои достоинства и недостатки».

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Упражнение 4. «Превращение».

Цель: развитие самосознания, формирование положительного отношения к себе.

Занятие 10. «Что такое эмпатия».

Цели: стать наблюдательным и внимательным к партнёру по общению. Научиться слушать то, что нельзя передать словами по интонации.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. «говорящие руки».

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Вот оригинальные названия для упражнений и их цели, составленные в уникальном стиле без использования ИИ-генерации:

Упражнение 3. Игра «Правда и вымысел».

Цель: развивать умение распознавать искренность и ложь в устном общении, а также учиться ценить честность в отношениях.

Упражнение 4. Упражнение «Интонации – язык эмоций».

Цель: повысить чувствительность к эмоциональным оттенкам речи через практику передачи разных эмоций с помощью интонации, развивать навыки невербального восприятия.

Упражнение 5. «Стихотворение с настроением».

Цель: усложнить задачу восприятия эмоций, тренируя умение выражать и распознавать эмоциональные оттенки через интонацию при чтении стихов.

Рефлексия «Отражение чувств в голосе».

Цель: осознать трудности и возможности передачи эмоций в речи, а также выявить факторы, способствующие успешному выполнению задания.

Ритуал завершения «Дом эмоций».

Цель: завершить занятие в поддерживающей атмосфере, обобщить эмоциональный опыт и закрепить полученные навыки.

Занятия № 12 Разные «карты мира». Как понять другого человека

Цель: формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам; осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.

Упражнение 1. «Башня эмоций: исследуем свои чувства».

Упражнение 2. Упражнение «Невидимые роли».

Цель: исследовать восприятие и стереотипы, развивать эмпатию и терпимость к разным социальным статусам через не прямое взаимодействие.

Упражнение 3. Тест «Формы характера».

Цель: познакомить участников с различиями в личностных качествах и подчеркнуть ценность многообразия в коллективе для формирования уважительного отношения друг к другу.

Упражнение 4. «Символы уважения».

Цель: совместно создать визуальное выражение идеи толерантности, способствуя развитию командной работы и осмыслению значимости принятия других.

Рефлексия «Толерантность в действии».

Цель: подвести итоги, обсудить возникающие трудности и осознать личную важность уважения и понимания в общении с окружающими.

Ритуал завершения «Дом эмоций».

Цель: поддержать эмоциональный настрой группы, закрепить позитивное отношение и создать атмосферу доверия.

Задание № 13 Трудности в коммуникации со сверстниками.

Цель: способствовать снижению количества проблем в межличностных отношениях учащихся класса.

Упражнение 1. Игра «Общие интересы – разные истории»

Цель: развивать чувство принадлежности к группе через выявление общих и отличительных черт, способствовать сплочению коллектива.

Упражнение 2. «Молчаливое единство».

Цель: формировать навыки невербального взаимодействия и командной координации, способствуя укреплению коммуникации в коллективе.

Упражнение 3. «Мой уникальный вклад».

Цель: повысить самооценку участников через осознание собственных сильных качеств и уникальности в группе.

Упражнение 4. «Положительный отклик».

Цель: создать позитивную атмосферу и укрепить взаимное уважение, развивая навыки конструктивной обратной связи и принятия себя.

Упражнение 5. «Символы дружбы».

Цель: способствовать формированию эмоционального взаимопонимания и дружеских связей через обмен символическими подарками и пожеланиями.

Упражнение 6. Рефлексия «Личный взгляд на развитие».

Цель: подвести итоги занятия, стимулировать осознанность полученного опыта и планирование дальнейшего личностного роста.

Упражнение 7. Диагностика «Эмоциональный компас».

Цель: оценить уровень эмоционального интеллекта участников с помощью современных методик для отслеживания прогресса и индивидуальной работы.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга. Программа состоит из 13 занятий, которые проводились еженедельно. Каждое занятие организовано по единой схеме: приветствие, выполнение основных упражнений, обсуждение и итоговая рефлексия, что способствует системному и последовательному усвоению материала. Программа включает в себя различные формы работы: групповые занятия, тренинги, игровые методы, специальные упражнения, а также индивидуальные консультации и взаимодействие с родителями.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга, была проведена повторная диагностика по тем же методикам.

Результаты исследования эмоционального интеллекта до и после реализации программы старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта М. Холла представлены на рисунке 7 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

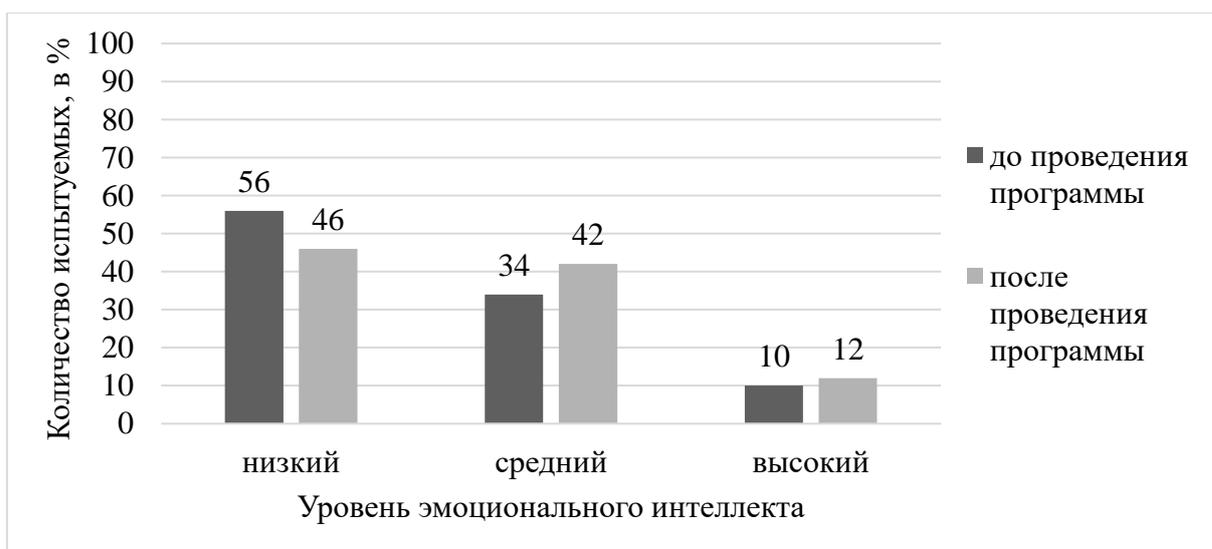


Рисунок 7 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта М. Холла до и после реализации программы

В рамках исследования эмоционального интеллекта у старших подростков была проведена диагностика с использованием методики М. Холла, которая позволила оценить уровень развития эмоциональных компетенций до и после прохождения специализированной программы развития эмоционального интеллекта.

До реализации программы:

Большая часть испытуемых – 28 человек, или 56 % – находилась на низком уровне эмоционального интеллекта. Эта категория подростков характеризовалась ограниченными возможностями в распознавании и управлении собственными эмоциями, а также недостаточным развитием навыков эмпатии и самомотивации. Низкий уровень эмоционального интеллекта свидетельствовал о необходимости комплексного воздействия для повышения эмоциональной осознанности и улучшения межличностного взаимодействия.

Средний уровень был зафиксирован у 17 участников, что составляло 34 % выборки. Эти подростки демонстрировали умеренные навыки эмоционального самоосознания и контроля, хотя им ещё требовалась дополнительная работа для устойчивого развития эмоциональных компетенций. Испытуемые этого уровня обладали базовыми способностями к распознаванию и пониманию эмоций, что позволяло им в целом эффективно адаптироваться в социальной среде.

Высокий уровень эмоционального интеллекта отмечен у 5 человек (10 %). Эти подростки обладали хорошими навыками саморегуляции, высоким уровнем эмпатии и мотивации, что позволяло им успешно справляться с эмоциональными вызовами и поддерживать качественные межличностные отношения.

После реализации программы:

Количество участников с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилось до 23 человек, или 46 %. Этот показатель свидетельствует о положительном сдвиге в развитии эмоциональных

компетенций у части подростков, которые смогли улучшить навыки осознания и управления своими эмоциями, а также повысить способность к эмпатии.

Испытуемых с средним уровнем стало больше – 21 человек, что составляет 42 %. Рост этой группы указывает на успешное перемещение части участников из низшего диапазона в средний уровень, отражая улучшение их эмоциональной грамотности и уверенности в эмоциональном самоконтроле.

Число подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта увеличилось с 5 до 6 человек (с 10 % до 12 %). Этот прирост, хоть и небольшой, показывает, что программа способствовала развитию сильных эмоциональных навыков у части участников, способных эффективно справляться с эмоциональными вызовами и поддерживать конструктивные социальные связи.

Анализ динамики уровней эмоционального интеллекта у старших подростков свидетельствует о том, что реализованная программа оказала положительное влияние на развитие эмоциональных компетенций. Снижение количества испытуемых с низким уровнем и увеличение групп со средним и высоким уровнями указывает на повышение эмоциональной осознанности, способности к управлению эмоциями и развитию эмпатии. Это подтверждает эффективность комплексного подхода к обучению эмоциональному интеллекту в подростковом возрасте и подчёркивает важность продолжения таких программ для поддержки эмоционального здоровья и социальной адаптации молодежи.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина представлены на рисунке 8 и в таблице 4.2 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

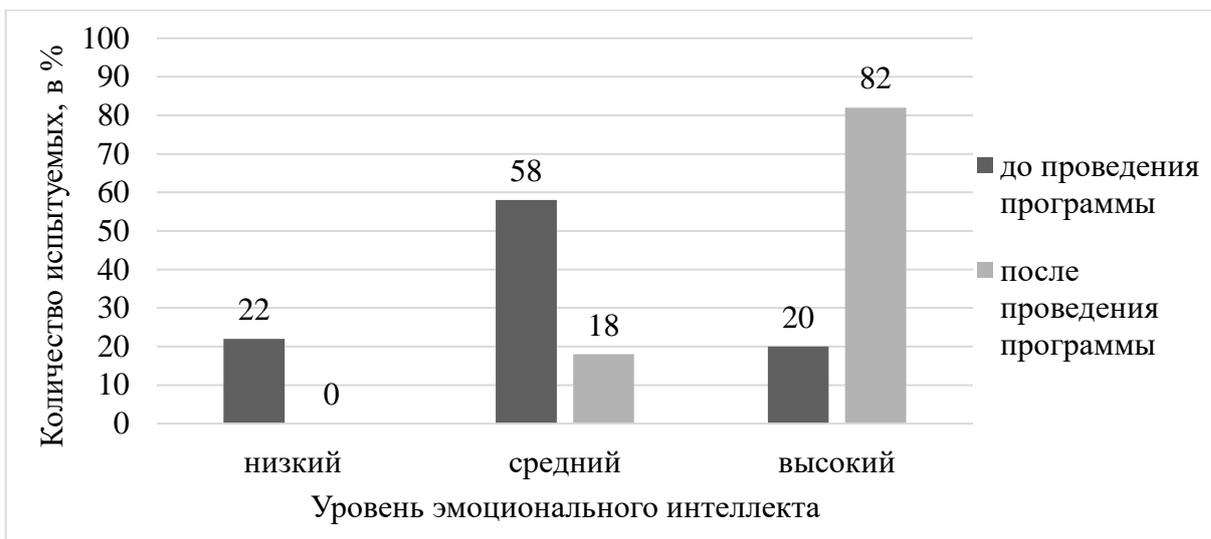


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта Д.В. Люсина до и после реализации программы

В исследовании принимали участие старшие подростки, уровень эмоционального интеллекта которых был оценен с использованием методики диагностики, разработанной Д.В. Люсиным. Диагностика проводилась дважды: до начала и после завершения программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта. Сравнительный анализ полученных результатов позволил выявить четкие изменения в эмоциональном состоянии и развитии ключевых компонентов эмоционального интеллекта у испытуемых.

До реализации программы:

Низкий уровень эмоционального интеллекта наблюдался у 11 человек, что составило 22 % от общей выборки. Эти подростки испытывали выраженные трудности в осознании и управлении своими эмоциями, а также демонстрировали недостаточную эмпатичность и слабо развитые навыки эмоциональной саморегуляции. Их коммуникативные способности были ограничены, а поведение часто зависело от внешних обстоятельств и колебаний настроения.

Средний уровень был диагностирован у большинства участников – 29 человек (58 %). У этой категории подростков отмечались стабильные, но

ещё не в полной мере сформированные эмоциональные навыки. Они могли осознавать собственные эмоции и в определённой степени управлять ими, а также демонстрировали начальные способности к сопереживанию и взаимодействию с другими на основе понимания эмоционального состояния.

Высокий уровень эмоционального интеллекта до начала программы был зафиксирован только у 10 человек (20 %). Эти участники выделялись способностью эффективно контролировать свои эмоции, адекватно реагировать на эмоциональные проявления окружающих и успешно использовать эмоциональную информацию в принятии решений. Уровень их эмоционального развития способствовал конструктивному взаимодействию, социальной устойчивости и уверенности в поведении.

После реализации программы:

Низкий уровень не был зафиксирован ни у одного из участников. Это свидетельствует о том, что программа оказала значительное положительное влияние на развитие эмоциональных навыков даже у тех подростков, которые ранее демонстрировали наиболее низкие показатели. Отсутствие представителей в данной категории говорит об эффективной проработке базовых эмоциональных компетенций, включая самоосознание и первичные формы саморегуляции.

Средний уровень после прохождения программы был отмечен у 9 подростков, или 18 % от выборки. Снижение численности данной группы по сравнению с первоначальным показателем указывает на то, что значительная часть испытуемых, ранее находившихся на среднем уровне, продвинулись к более высоким результатам. Оставшиеся в этой категории подростки демонстрируют устойчивые эмоциональные навыки, которые продолжают развиваться.

Высокий уровень эмоционального интеллекта после завершения программы наблюдался у 41 участника, что составляет 82 % всей группы. Это значительное увеличение по сравнению с исходным уровнем (с 20 % до

82 %) указывает на высокую эффективность применяемых форм и методов работы. Подростки этой категории обладают развитой способностью к саморегуляции, демонстрируют эмоциональную устойчивость, гибкость в общении, а также умение использовать эмоциональные ресурсы для достижения целей и разрешения межличностных ситуаций.

Проведенное исследование показало выраженный рост эмоциональной компетентности у старших подростков после реализации программы. Наиболее показательный результат – полное исчезновение категории с низким уровнем эмоционального интеллекта и резкий рост доли подростков с высоким уровнем. Это свидетельствует о качественных изменениях в структуре эмоционального функционирования участников, усилении их способности к осознанному управлению эмоциональными состояниями и улучшению качества межличностного взаимодействия.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта К. Барчард представлены на рисунке 9 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

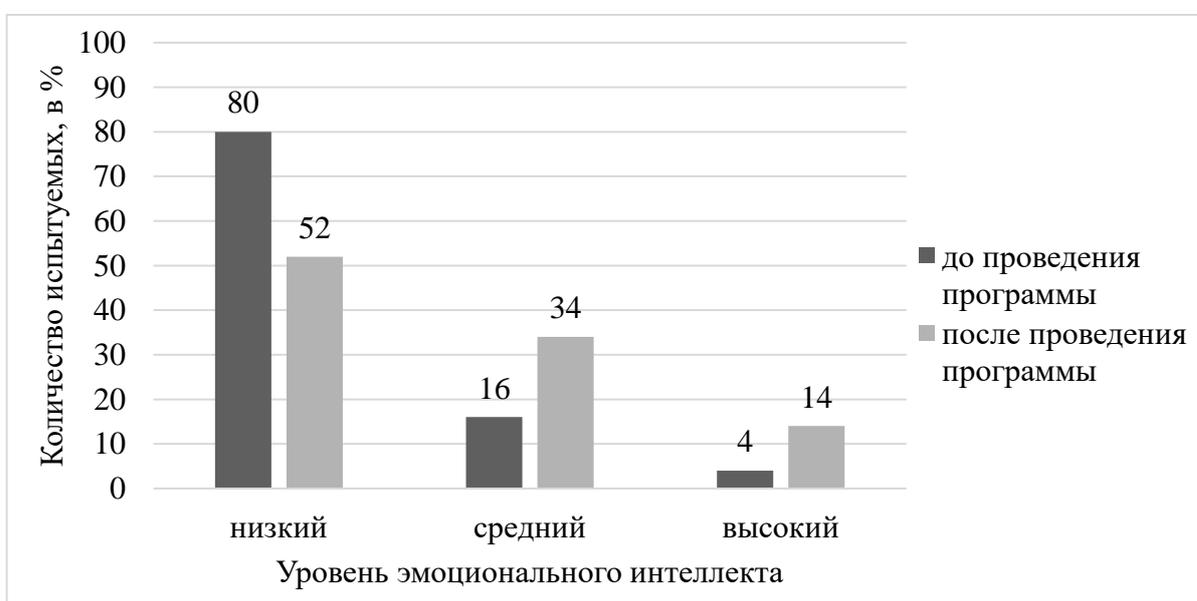


Рисунок 9 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта К. Барчард до и после программы

В рамках проведенного исследования уровень эмоционального интеллекта у старших подростков оценивался по методике диагностики, предложенной К. Барчард. Диагностическое тестирование проводилось дважды: на начальном этапе (до начала программы) и по завершении комплекса мероприятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

Результаты исследования позволили зафиксировать как исходное состояние эмоциональных способностей подростков, так и те изменения, которые произошли в результате целенаправленного психолого-педагогического воздействия.

До реализации программы:

Основная часть участников, а именно 40 человек (что составляет 80 % выборки), имели низкий уровень эмоционального интеллекта. Эти подростки демонстрировали слабо развитую способность к пониманию и контролю своих эмоций, с трудом распознавали эмоциональное состояние окружающих, испытывали сложности в адаптации к социальным ситуациям. Подобный уровень эмоциональных компетенций значительно ограничивал возможности эффективного общения, конструктивного реагирования на стрессовые ситуации и формирования устойчивых межличностных отношений.

Средний уровень был выявлен у 8 подростков, что составляет 16 % от общего числа испытуемых. Подростки этой группы имели базовое представление о собственных эмоциональных реакциях и проявляли начальные способности к их регуляции. Однако, несмотря на потенциальные возможности для развития, в большинстве случаев их эмоциональное поведение оставалось неустойчивым и ситуативным.

Лишь 2 участника (или 4 %) демонстрировали высокий уровень эмоционального интеллекта. Эти подростки отличались способностью точно распознавать и адекватно выражать свои эмоции, обладали развитым эмпатическим восприятием и умением налаживать продуктивные

взаимоотношения с окружающими. Высокий уровень эмоционального интеллекта также способствовал их уверенности в общении и большей устойчивости к стрессу.

После реализации программы:

Число участников с низким уровнем эмоционального интеллекта сократилось до 26 человек, что составляет 52 %. Это снижение на 28 процентных пунктов указывает на положительную динамику в развитии эмоциональных навыков. Подростки, ранее находившиеся в данной категории, продемонстрировали рост осознанности в отношении собственных эмоций, а также повысили способность к эмоциональной саморегуляции и восприятию чувств других людей.

Количество подростков со средним уровнем увеличилось более чем в два раза – с 8 до 17 человек (34 %). Это свидетельствует о том, что программа способствовала укреплению эмоциональных способностей у значительной части участников. Они стали лучше понимать эмоциональные реакции, как свои, так и чужие, а также демонстрировать более зрелые формы взаимодействия в социуме.

Высокий уровень после прохождения программы показали 7 человек (14 %). Рост этой категории с 4 % до 14 % – значимый результат, говорящий о качественном улучшении эмоционального развития у части подростков. Участники данной группы уверенно демонстрируют сформированные навыки эмоциональной саморегуляции, высокий уровень эмпатии и готовность к конструктивному решению коммуникативных задач.

Сравнительный анализ данных до и после программы позволяет сделать однозначный вывод о положительной динамике в развитии эмоционального интеллекта у старших подростков. Существенное снижение числа участников с низким уровнем и рост групп со средним и высоким уровнями говорит о том, что программа оказала заметное влияние на эмоциональное состояние и поведение подростков. Повысилась их

способность понимать эмоции, управлять ими и взаимодействовать с окружающими на более осознанном и конструктивном уровне.

Полученные результаты подчеркивают важность систематической работы по развитию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Такие программы способствуют не только улучшению межличностных отношений, но и формированию устойчивости к стрессам, повышению самооценки и общей психологической стабильности подростков.

Результаты исследования эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой представлены на рисунке 10 и в таблице 4.4 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

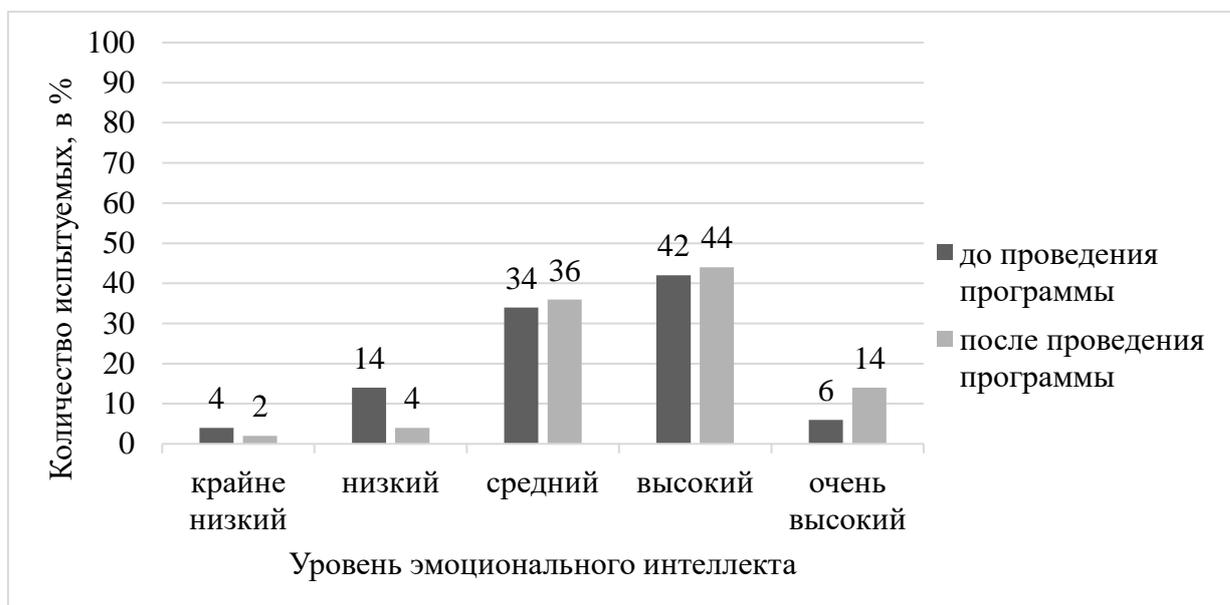


Рисунок 10 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта Н.Б. Седовой до и после программы

По методике Н.Б. Седовой сравнительный анализ результатов выявил положительные изменения в распределении уровней эмоционального интеллекта.

Результаты до реализации программы

На начальном этапе исследования уровень эмоционального интеллекта участников распределился следующим образом:

Крайне низкий уровень был выявлен у 2 человек (что составляет 4 % выборки). Подростки из этой группы демонстрировали выраженные трудности в осознании собственных эмоций, неспособность к контролю эмоциональных состояний и низкий уровень эмпатии. Их поведение отличалось эмоциональной нестабильностью, трудностями в общении и социальной адаптации.

Низкий уровень показали 7 участников (14 %). Эти подростки имели ограниченное понимание эмоциональных процессов, как собственных, так и чужих, а также недостаточно развитые навыки регулирования эмоциональных реакций. Несмотря на определённые зачатки эмоциональной осознанности, их поведение оставалось реактивным, подверженным влиянию внешней среды и настроения.

Средний уровень зафиксирован у 17 человек (34 %). Участники этой группы уже обладали основами эмоционального самопонимания и в определённой степени могли управлять своими эмоциями. Они лучше адаптировались в социальных ситуациях, хотя их эмоциональные навыки оставались нестабильными и требовали дальнейшего развития.

Высокий уровень наблюдался у 21 подростка (42 %). Эти участники демонстрировали уверенные навыки осознания, контроля и выражения эмоций. Им были присущи высокая эмпатичность, способность конструктивно взаимодействовать с другими людьми, и эмоциональная устойчивость.

Очень высокий уровень показали 3 подростка (6 %). Они обладали развитой эмоциональной зрелостью, отличались глубокой самоосознанностью, высоким уровнем саморегуляции и были способны к тонкому восприятию и пониманию эмоций других людей. Эти подростки легко ориентировались в сложных эмоциональных ситуациях и могли оказывать положительное влияние на эмоциональный климат в группе.

Результаты после реализации программы

После прохождения программы, направленной на развитие эмоционального интеллекта, у подростков были зафиксированы заметные улучшения:

Крайне низкий уровень остался только у 1 участника (2 %). Снижение этой категории в два раза свидетельствует о положительном сдвиге даже у наиболее эмоционально уязвимых подростков. Вероятно, оставшийся представитель данной группы испытывает трудности, требующие индивидуального подхода и более длительной коррекционной работы.

Низкий уровень определен у 2 человек (4 %). Резкое уменьшение количества подростков в этой категории (с 14 % до 4 %) указывает на то, что большинство участников, ранее испытывавшие трудности в эмоциональной сфере, перешли в более высокий уровень, улучшив способности к саморегуляции и пониманию эмоций.

Средний уровень диагностирован у 18 подростков (36 %). Небольшой рост в этой категории отражает положительное движение части подростков из низкого в средний уровень, что подтверждает эффективность программы. Эти участники начали более уверенно использовать навыки эмоционального реагирования, проявлять осознанность в общении и адаптивность в стрессовых ситуациях.

Высокий уровень отмечен у 22 участников (44 %). Увеличение на 20% по сравнению с первоначальными результатами показывает, что значительная часть подростков укрепила эмоциональные навыки, достигнув стабильного уровня саморегуляции и межличностной эмпатии. Эти участники, вероятно, начали активно применять полученные знания и умения в реальных ситуациях.

Очень высокий уровень вырос с 3 до 7 человек (с 6 % до 14 %). Это наиболее выраженный качественный результат исследования. Увеличение числа подростков с высоким уровнем эмоциональной зрелости говорит о глубоком воздействии программы, о сформированности у этих подростков способности осознанно управлять своим эмоциональным состоянием,

эффективно взаимодействовать в социуме и поддерживать благоприятный эмоциональный климат.

Результаты исследования демонстрируют отчетливую положительную динамику в развитии эмоционального интеллекта у старших подростков после прохождения специализированной программы. Произошло заметное сокращение численности участников с крайне низким и низким уровнями, тогда как количество подростков с высоким и очень высоким эмоциональным интеллектом значительно увеличилось. Эти изменения указывают на эффективность применённых методик и важность систематической работы в направлении формирования и укрепления эмоциональных навыков в подростковом возрасте.

Такая программа не только способствует личностному росту, но и улучшает качество межличностного взаимодействия, снижает уровень конфликтности, повышает устойчивость к стрессу и формирует у подростков основы эмоциональной зрелости, столь необходимые для дальнейшей успешной социализации.

Для оценки эффективности программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического консультирования проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики диагностики эмоционального интеллекта М. Холла.

Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 11 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.5).

$T_{кр}=162$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=200$ ($p \leq 0.05$).

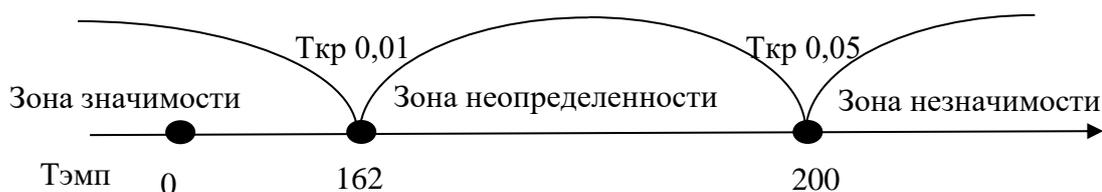


Рисунок 11 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных диагностики эмоционального интеллекта старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта М. Холла

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Для оценки эффективности программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического консультирования проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики диагностики эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.

Сформулированы 2 гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 12 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.6).

$T_{кр}=198$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=241$ ($p \leq 0.05$).

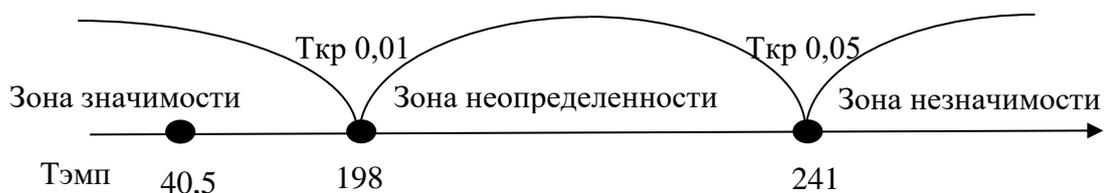


Рисунок 12 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных диагностики эмоционального интеллекта старших подростков по методике диагностики эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 40,5$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Для оценки эффективности программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического консультирования проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики определения эмоционального интеллекта К. Барчард.

Сформулированы 2 гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 13 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.7).

$T_{кр}=397$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=466$ ($p \leq 0.05$).

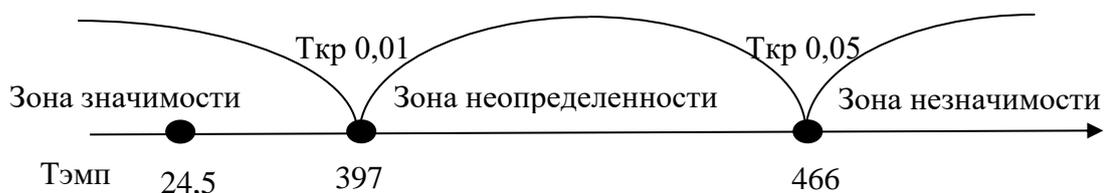


Рисунок 13 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных диагностики эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта К. Барчард

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 24,5$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Для оценки эффективности программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического консультирования проведен расчет Т-критерия Вилкоксона для методики определения эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой.

Сформулированы 2 гипотезы.

H_0 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта не превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

H_1 : Интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня эмоционального интеллекта превышает интенсивность сдвигов в направлении повышения.

Результаты расчетов представлены на рисунке 14 (ПРИЛОЖЕНИЕ 4, таблица 4.8).

$T_{кр}=397$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр}=466$ ($p \leq 0.05$).



Рисунок 14 – Ось значимости для расчета Т-критерия Вилкоксона данных диагностики эмоционального интеллекта старших подростков по методике определения эмоционального интеллекта у старших подростков Н.Б. Седовой

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 14$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в формировании эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H_1 .

Гипотеза исследования о том, что формирование эмоционального интеллекта у старших подростков будет возможным, если разработать и реализовать программу формирования эмоционального интеллекта у старших подростков, подтверждена. Изменение уровня эмоционального интеллекта у старших подростков статистически достоверно, достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, после реализации психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга будет возможным, если разработать и реализовать психолого-педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта у старших подростков данные подростки были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной психолого-педагогической программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга, испытуемые

укрепили свое эмоциональное состояние, что в дальнейшем будет способствовать более успешному взаимодействию в социальной и профессиональной среде. Это означает, что смоделированная психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования доказана, задачи решены.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для эффективной реализации программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Технологическая карта дает нам полное представление об этапах и алгоритмах внедрения программы. При разработке технологической карты были выделены 7 этапов по В.И. Долговой [26, с. 140]:

1. Целеполагание внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

2. Этап целеполагания реализации программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

3. Этап формирования положительной установки на реализацию программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

4. Этап изучения предмета программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

5. Этап реализации программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

6. Этап совершенствования работы по проведению исследования программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

7. Этап распространения передового опыта освоения предмета внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга.

Более подробно технологическая карта представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Психолого-педагогическое сопровождение формирования эмоционального интеллекта у старших подростков включает в себя комплекс мер, направленных на выявление причин низкого эмоционального интеллекта, расширение представлений об эмоциональной сфере человека, целенаправленное развитие умений понимать эмоции другого человека, умения управлять своими эмоциями, работа по пониманию своих эмоций, побуждение учащихся к рефлексии, анализ собственных эмоций и полученного опыта, наблюдение собственных эмоциональных процессов (самонаблюдение), содействие в осознании своего «Я», осмыслении собственных эмоций и помощи предвидеть возможные их последствия. Этот процесс требует взаимодействия психолога, педагогов, родителей и самого подростка. Вот основные этапы и компоненты сопровождения [8, с. 12]:

1. Диагностика эмоционального интеллекта и выявление причин её снижения.

Анкетирование и тестирование: Использование методов, таких как тесты определения уровня эмоционального интеллекта, для оценки уровня эмоционального интеллекта и понимания её характеристик.

Интервью и наблюдение: Проведение бесед с подростком, родителями и учителями для успешного формирования эмоционального интеллекта.

2. Расширение представлений об эмоциональной сфере человека: её роли в жизни человека, видах, механизмах, способах регуляции эмоциональных состояний. Для расширения представлений об эмоциональной сфере человека можно использовать следующие методы: «В мире эмоций». На нём можно обсудить роль эмоций в жизни человека, их виды, механизмы и способы регуляции. Изобразительная деятельность. Учит изображать эмоциональное состояние с помощью графических средств и передавать его с помощью цвета.

Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства, ответьте на 3 вопроса: Какую эмоцию я сейчас испытываю? Именно сейчас эта эмоция полезна для меня? Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию? Описывайте только те эмоции, которые вы отметили у себя при чтении этих вопросов. Упражнение поможет запустить процесс самоанализа. Делайте его регулярно в разных ситуациях, и со временем вы привыкните обращать внимание на свои чувства.

Также для расширения представлений об эмоциональной сфере человека можно использовать: метафорические карты «Цвета и чувства» Н. Жигамонт, набор карточек со схематическим изображением эмоций (радость, грусть, злость, удивление, спокойствие, страх) по количеству участников, сказки. Они обогащают словарь эмоциональной лексики, развивают образное мировидение и отзывчивость, служат материалом для содержательной беседы педагога с детьми [21, с. 56].

3. Целенаправленное развитие умений понимать эмоции другого человека.

Расширение круга общения. Чем больше человек общается, наблюдает, интересуется жизнью других людей, тем больше тренируется способность поставить себя на место человека, посмотреть на ситуацию его глазами.

Чтение художественной литературы. Книги, в которых уделяется большое внимание чувствам и переживаниям героев, повышают способность понимать мысли и эмоции других людей.

Активное слушание. Слушая, надо стараться полностью сосредоточиться на собеседнике, его чувствах и нуждах, проявлять искренний интерес к собеседнику и его жизни, задавать уточняющие вопросы.

Изучение языка тела. Наблюдение за жестами, мимикой и невербальной коммуникацией окружающих. Можно анализировать, как актёры в фильмах и сериалах стараются передать эмоции своих героев.

Осознанность и присутствие в моменте. Способность «настроиться на волну» эмоций другого человека, улавливать его невербальные сообщения «базируется на таких компетенциях, как самоосознание и самоконтроль». Поэтому развить эмпатию помогают также mindfulness-практики – медитации и упражнения на глубокое дыхание.

Оказание вместе с другими в стрессовых ситуациях. Совместные решения проблем и преодоление стресса может укрепить связи и дать возможность понять эмоции других на более глубоком уровне.

Игра в социальные игры. Совместные игры, особенно те, которые требуют командной работы и общения, помогут лучше понять других участников [19, с. 88].

4. Работа по пониманию своих эмоций.

Для работы над пониманием своих эмоций можно использовать следующие методы:

Самонаблюдение. Наблюдение за своими реакциями на события и общение с окружающими людьми помогает увидеть, какие чувства вызывают различные обстоятельства.

Ведение дневника эмоций. В нём нужно записывать свои переживания и размышления. Это поможет лучше понять, какие эмоции преобладают в жизни и что их вызывает [53, с. 3].

5. Для целенаправленного развития умений управлять своими эмоциями можно следовать таким рекомендациям:

1. Разбираться в своих эмоциях. Можно завести дневник эмоций и чувств, чтобы понять, какие эмоции часто испытываются и как они влияют на человека.

2. Развивать навыки саморегуляции. Полезными могут стать дыхательные практики, медитации или йога. Также необходимо осознавать свои мысли и отстраняться от негативных или разрушительных мыслей.

3. Развивать эмпатию. Умение понимать и воспринимать эмоции других может помочь лучше понять свои собственные эмоции.

4. Быть открытым для своих чувств и эмоций. Нужно уметь выражать их правильным и здоровым образом.

5. Общаться. Взаимодействие и коммуникация с друзьями, близкими или специалистами (психологами) может помочь в развитии навыков управления эмоциями.

Развитие навыков управления эмоциями – это процесс, который требует времени и практики. Если трудности с управлением эмоциями серьёзны, рекомендуется обратиться к специалисту.

6. Побуждение учащихся к рефлексии. Для этого можно использовать домашние задания в виде эссе, записей в дневниках. Анализ собственных эмоций и полученного опыта способствует развитию нового понимания себя и окружающих, умения выявлять истинные причины различных эмоциональных проявлений.

7. Наблюдение собственных эмоциональных процессов (самонаблюдение). Преподаватель ориентирует старшеклассников подробно описывать своё эмоциональное состояние, искать причины его возникновения и рассматривать варианты его переживания [33, с. 56].

8. Работа с родителями.

Для работы с родителями по развитию эмоционального интеллекта подростка можно предложить следующие рекомендации: помогать

подростку называть эмоции, учить ставить себя на место других, заниматься совместной деятельностью, использовать специальные методики [13, с. 9]

9. Работа с педагогами по повышению эмоционального интеллекта.

Формирование системы психолого-педагогических знаний о роли и функциях эмоционального интеллекта в педагогической деятельности.

Организация цикла семинарских занятий и тренингов. Они могут быть направлены на развитие способности распознавать и осознавать свои и чужие эмоции, выделять успешные стратегии самомотивации, устанавливать и поддерживать позитивные межличностные коммуникации, овладевать способами эффективного управления стрессом, диагностировать и преодолевать конфликты, выработать навыки самопонимания и эмоционального самоконтроля, развить ассертивность у педагогов, устанавливать и поддерживать позитивные коммуникации в системе ученик-учитель, профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов.

Использование обучающих технологий (кейсов, упражнений-тренажёров, игр, дискуссий). Они помогают развить наблюдательность в процессе взаимодействия, умение использовать приёмы отражения чувств как способа воздействия, а также владеть речевыми приёмами, актуализирующими состояния уверенности, спокойствия, активности, интереса у учеников [11, с. 42].

Для изучения эмоционального интеллекта используются, например, опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина и методика Н Холла для определения уровня развития эмоционального интеллекта.

9. Социальная интеграция и развитие навыков общения.

Групповые тренинги: организация занятий по эмоциональному интеллекту. Участие в школьных и внешкольных мероприятиях.

Развитие навыков самопрезентации: обучение подростка тому, как правильно представлять себя в различных социальных ситуациях [14, с. 93].

10. Мониторинг и оценка эффективности.

Регулярное отслеживание прогресса: периодическое проведение диагностических мероприятий для оценки изменений уровня эмоционального интеллекта.

Корректировка программ сопровождения: внесение изменений в программу психолого-педагогического сопровождения на основе результатов мониторинга и обратной связи от подростка и его окружения.

Закрепление достижений: работа над тем, чтобы достигнутые положительные изменения были устойчивыми и сохранялись на длительный период [45, с. 56].

Эффективное психолого-педагогическое сопровождение должно быть комплексным, систематическим и учитывать индивидуальные особенности подростка, его окружение и жизненные обстоятельства.

Выводы по главе 3

Опираясь на результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, нами была разработана и реализована программа формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга. Программа состоит из 13 занятий, которые проводились еженедельно. Каждое занятие организовано по единой схеме: приветствие, выполнение основных упражнений, обсуждение и итоговая рефлексия, что способствует системному и последовательному усвоению материала. Программа включает в себя различные формы работы: групповые занятия, тренинги, игровые методы, специальные упражнения, а также индивидуальные консультации и взаимодействие с родителями.

После реализации программы нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам.

По методике М. Холла до реализации программы, большая часть испытуемых – 28 человек, или 56 % – находилась на низком уровне эмоционального интеллекта. Средний уровень был зафиксирован у 17

участников, что составляло 34 % выборки. Высокий уровень эмоционального интеллекта отмечен у 5 человек (10 %). После реализации программы: количество участников с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилось до 23 человек, или 46 %. Испытуемых с средним уровнем стало больше – 21 человек, что составляет 42 %. Число подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта увеличилось с 5 до 6 человек (с 10 % до 12 %).

По методике Д.В. Люсина до реализации программы: низкий уровень эмоционального интеллекта наблюдался у 11 человек, что составило 22 % от общей выборки. Средний уровень был диагностирован у большинства участников – 29 человек (58 %). Высокий уровень эмоционального интеллекта до начала программы был зафиксирован только у 10 человек (20 %). После реализации программы: низкий уровень не был зафиксирован ни у одного из участников. Средний уровень после прохождения программы был отмечен у 9 подростков, или 18 % от выборки. Высокий уровень эмоционального интеллекта после завершения программы наблюдался у 41 участника, что составляет 82 % всей группы. Это значительное увеличение по сравнению с исходным уровнем (с 20 % до 82 %) указывает на высокую эффективность применяемых форм и методов работы.

По методике диагностики, предложенной К. Барчард до реализации программы: основная часть участников, а именно 40 человек (что составляет 80 % выборки), имели низкий уровень эмоционального интеллекта. Средний уровень был выявлен у 8 подростков, что составляет 16 % от общего числа испытуемых. Лишь 2 участника (или 4 %) демонстрировали высокий уровень эмоционального интеллекта. После реализации программы: число участников с низким уровнем эмоционального интеллекта сократилось до 26 человек, что составляет 52%. Количество подростков со средним уровнем увеличилось более чем в два раза – с 8 до 17 человек (34 %). Высокий уровень после прохождения программы показали 7 человек (14 %).

По методике Н.Б. Седовой результаты до реализации программы: крайне низкий уровень был выявлен у 2 человек (что составляет 4 % выборки). Низкий уровень показали 7 участников (14 %). Средний уровень зафиксирован у 17 человек (34 %). Высокий уровень наблюдался у 21 подростка (42 %). Очень высокий уровень показали 3 подростка (6 %). Результаты после реализации программы: крайне низкий уровень остался только у 1 участника (2 %). Низкий уровень определен у 2 человек (4 %). Средний уровень диагностирован у 18 подростков (36 %). Высокий уровень отмечен у 22 участников (44 %). Очень высокий уровень вырос с 3 до 7 человек (с 6 % до 14 %).

Для проверки нашей гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона. По результатам, полученных в ходе математико-статистической обработки данных можно сделать вывод об эффективности, разработанной нами программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга. Гипотеза исследования о том, что формирование эмоционального интеллекта у старших подростков будет эффективным, если разработать и реализовать психологический тренинг, доказана. Задачи исследования решены.

После проведения психолого-педагогической программы нами была разработана технологическая карта внедрения результатов в практику. Технологическая карта состоит из семи последовательных этапов: целеполагание внедрения психолого-педагогической программы; формирование положительной установки на внедрение психолого-педагогической программы; исследование предмета внедрения; пилотажное освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект отражает способности соединять интеллект, сочувствие и эмоции, чтобы улучшить мышление и понимание межличностной динамики.

Труды П. Саловея и Д. Майера, помогли нам сопоставить эмоции и познание. Последователи в данной области, Э. Торндайк, К. Спирман, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Эйзенк и другие утверждали, что люди имеют различные способности в понимании других людей. Эмоциональный интеллект является одним из значимых ресурсов для осуществления регуляции жизни подростка и выступает фундаментом для формирования психики в процессе его проявления и реализации в различных сферах жизнедеятельности, таких как семья, школа, досуг и хобби, межличностное взаимодействие, будущие перспективы при выборе профессии и профессионального роста. Таким образом мы можем сделать вывод, на основе изученных материалов, что в совокупности с другими факторами, даст нам возможность для достижение поставленных государством и обществом задачи и целей, связанных с развитием и становлением личности.

Анализ методической и научной психолого-педагогической литературы позволил выделить наиболее точное это способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Главными особенностями эмоционального развития подростков можно назвать затруднения в идентификации эмоций, эмоциональную нестабильность, эмоциональные переживания более яркие и интенсивные, чем у представителей других возрастных категорий, нарастающие процессы возбуждения и ослабевание всех видов торможения, возможность

существования эмоций и чувств противоположной направленности, развитие способностей к саморегуляции.

Подростковый возраст считается сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта. В этот период происходит становление и развитие всех главных составляющих эмоциональной сферы подростка так как: социальных навыков, эмпатии, самосознания, саморегуляции, мотивации к различным видам деятельности. Именно в старшем подростковом возрасте общение становится ведущей деятельностью для личности, что выводит на первый план развитие умений, входящих в структуру эмоционального интеллекта: понимание своих переживаний, умение распознать испытываемую другим человеком эмоцию, способность влиять на своё и чужое эмоциональное состояние.

Модель психолого-педагогического исследования самооценки подростков включает в себя: теоретический блок, психодиагностический блок, коррекционно-развивающий блок, аналитический блок, блок оценки результатов исследования.

Проведение диагностики осуществлялось на базе исследования среди учеников 10-11 классов МБОУ «СОШ №32» г. Челябинска. Выборку составили ученики, присутствующие на занятиях на момент диагностики, в количестве 50 человек, из них 32 девочек и 18 мальчиков. Средний возраст испытуемых 15-17 лет. Экспериментальная работа состояла из нескольких этапов: подготовительный, опытно-экспериментальный, обобщающий. В рамках работы был использован комплекс следующих взаимодополняющих методов. Теоретические: анализ методологической и научной литературы по проблеме исследования. Эмпирические: моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки старших подростков средствами арт-терапии; констатирующий эксперимент; тестирование и проективный метод. Опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла. Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Опросник эмоционального

интеллекта К. Барчард. Тест направлений на определение эмоционального интеллекта у подростка Седовой Н.Б.

По методике определения эмоционального интеллекта Н. Холла. 28 старших подростков (56 %) находятся в группе с низким уровнем интегративного показателя. 17 испытуемых (34 %) представляют категорию среднего уровня. 5 испытуемых (10%) имеют высокий уровень интегративного эмоционального интеллекта.

По методике определения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Низкий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 11 человек, что составляет 22 % от общего числа участников. Средний уровень эмоционального интеллекта преобладает в группе: 29 человек, или 58 % участников, демонстрируют удовлетворительный уровень развития эмоциональных компетенций. Высокий уровень эмоционального интеллекта зафиксирован у 10 испытуемых, что составляет 20 % от выборки.

По методике определения эмоционального интеллекта К. Барчард. Низкий уровень эмоционального интеллекта зарегистрирован у 40 человек, что составляет 80 % от всего состава группы. Средний уровень эмоционального интеллекта был зафиксирован у 8 испытуемых, что составляет 16 % выборки. Высокий уровень эмоционального интеллекта отмечен лишь у 2 испытуемых, что составляет 4 % от числа участников.

По методике определения эмоционального интеллекта у подростка Седовой Н.Б. Крайне низкий уровень эмоционального интеллекта был зафиксирован у 2 человек, что составляет 4 % от общей выборки. Низкий уровень эмоционального интеллекта отмечен у 7 участников (14 %). Средний уровень эмоционального интеллекта характерен для 17 подростков, что составляет 34 % выборки. Высокий уровень эмоционального интеллекта был выявлен у 21 испытуемого, или 42 % группы. Очень высокий уровень эмоционального интеллекта диагностирован у 3 участников, что составляет 6 % выборки.

В целом, исследование показывает, что у большинства старших подростков (76 %) уровень эмоционального интеллекта находится в диапазоне от среднего до очень высокого, что является положительным показателем их эмоционального развития. Вместе с тем, наличие групп с низким и крайне низким уровнем подчёркивает необходимость проведения целенаправленных мероприятий, направленных на развитие эмоциональной грамотности и поддержания психоэмоционального здоровья подростков.

Опираясь на результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, нами была разработана и реализована программа формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга. Программа состоит из 13 занятий, которые проводились еженедельно. Каждое занятие организовано по единой схеме: приветствие, выполнение основных упражнений, обсуждение и итоговая рефлексия, что способствует системному и последовательному усвоению материала. Программа включает в себя различные формы работы: групповые занятия, тренинги, игровые методы, специальные упражнения, а также индивидуальные консультации и взаимодействие с родителями.

После реализации программы нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам.

По методике М. Холла количество испытуемых с низким уровнем снизилось на 10 % (5 человек). Испытуемых со средним уровнем стало больше на 8 % (4 человека). Испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта стало больше на 2 % (1 человек).

По методике Д.В. Люсина количество испытуемых с низким уровнем эмоционального интеллекта снизилось на 22 % (11 человека). Количество испытуемых со средним уровнем снизилось на 40 % (20 человек). Испытуемых с высоким уровнем стало больше на 62 % (31 человек).

По методике диагностики, предложенной К. Барчард количество испытуемых с низким уровнем снизилось на 28 % (14 человек). Испытуемых со средним уровнем стало больше на 18 % (9 человек). количество

испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта выросло на 10 % (5 человек).

По методике Н.Б. Седовой испытуемых с крайне низким уровнем стало меньше на 2 % (1 человек). Количество испытуемых с низким уровнем снизилось на 10 % (5 человек). Испытуемых со средним уровнем стало больше на 2 % (1 человек). количество испытуемых с высоким уровнем также возросло на 2 % (1 человек). испытуемых с очень высоким уровнем стало больше на 8 % (4 человека).

Для проверки нашей гипотезы мы воспользовались методом математической статистики Т-критерий Вилкоксона. В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп}=0$; $T_{эмп}=40,5$; $T_{эип}=24,5$; $T_{эмп}=14$) по результатам, полученных в ходе математико-статистической обработки данных можно сделать вывод об эффективности, разработанной нами программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга. Гипотеза исследования о том, что формирование эмоционального интеллекта у старших подростков будет эффективным, если разработать и реализовать психологический тренинг, доказана. Задачи исследования решены.

После проведения психолого-педагогической программы нами была разработана технологическая карта внедрения результатов в практику. Технологическая карта состоит из семи последовательных этапов: целеполагание внедрения психолого-педагогической программы; формирование положительной установки на внедрение психолого-педагогической программы; исследование предмета внедрения; пилотажное освоение предмета внедрения; фронтальное освоение предмета внедрения; совершенствование работы над предметом внедрения; распространение передового опыта освоения предмета внедрения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова А. А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков / А. А. Александрова, Т. В. Гудкова // Молодой ученый. – 2019. – № 5. – С. 617–622.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект : исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 78–86.
3. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2020. – № 5. – С. 83–95.
4. Андреева И. Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тезауруса эмоциональных переживаний в юношеском возрасте // И. Н. Андреева // Психология и современное общество. – 2020. – Ч. 1. – С. 17–21.
5. Андреева И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2017. – № 5. – С. 83–95.
6. Андреева И. Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков / И. Н. Андреева // Женщина. Образование. Демократия : мат-лы 10-й Междунар. междисциплин. науч.-практ. конф. – Москва, 2019. – С 194–196.
7. Барисо Д. EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами / Д. Барисо. Москва : Эксмо, 2021. – 240 с. – ISBN 978-5-04-100829-1.
8. Борытко Н. М. Теория и методика воспитания : учебник / Н. М. Борытко, И. А. Соловцова, А. М. Байбаков. – Волгоград : Волгоградский ГИПКиПРО, 2019. – 98 с. – ISBN 7087-0253-2.

9. Бернс Р. Развитие я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; под. общ. ред. В. Я. Пилиповского. – Москва : Прогресс, 2020. – 420 с. – ISBN 978-5-526-75804-5.
10. Бордовская Н. В. Психология и педагогика : учеб. пособие / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 620 с. – ISBN 978-5-4461-1069-8.
11. Быков А. В. Становление волевой регуляции в онтогенезе : учеб. пособие / А. В. Быков, Т. Н. Шульга. – Москва : Изд-во УРАО, 2019. – 168 с. – ISBN 5-204-00196-4.
12. Волгаткина К. М. Экспериментальное исследование связи эмоционального интеллекта с общим личностным развитием старшеклассников / К. М. Волгаткина, Г. П. Горбунова // Международный журнал экспериментального образования. – 2020. – № 11. – С. 63–66.
13. Витушкина Э. В. В помощь хорошим родителям для воспитания умных и добрых детей : метод. пособие / Э. В. Витушкина. – Магнитогорск : МаГУ, 2012. – 79 с.
14. Вассерман Л. И. Родители глазами подростка : психологическая диагностика в медико-педагогической практике : учеб. пособие / Л. И. Вассерман, И. А. Горьковская, Е. Е. Роминицына. – Санкт-Петербург : Речь, 2019. – 256 с. – ISBN 5-9268-0283-0.
15. Волгуснова Е. А. Исследование процесса формирования эмоционального интеллекта учащихся школы // Е. А. Волгуснова / Казанский педагогический журнал. – 2021. – № 3 (146). – С. 192–199.
16. Волков Б. С. Психология подростка : учеб. пособие / Б. С. Волков. – Москва : Академический проект, 2017. – 240 с. – ISBN 978-5-8291-2572-1.
17. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Союз, 2019. – 224 с. – ISBN 978-5-9906376-5-8.

18. Выпускная квалификационная работа по направлению Психолого-педагогическое образование : метод. рек. / сост. Г. Ю. Гольева, В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец [и др.]. – Москва : Издательство Перо, 2021. – 196 с. – ISBN 978-5-00189-610-4.

19. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство : искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки ; пер. с англ. – Москва : Альпина Бизнес Букс, 2015. – 301 с. – ISBN 978-5-9614-6973-8.

20. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ? / Д. Гоулман ; Пер. с англ. А.П. Исаевой – Москва : МИФ, 2019. – 560 с. – ISBN 978-5-00195-872-7.

21. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : Изд-во АСТ, 2020. – 480 с. – ISBN 978-5-00195-141-4.

22. Давыдова Ю. В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Ю. В. Давыдова, Вестник РУДН. – Сер. : Психология и педагогика. – 2019. – № 2. – С. 92–100.

23. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 2019. – 800 с. – ISBN 985-433-167-9.

24. Давыдова Ю. В. Гендерный аспект изучения эмоционального интеллекта подростков / Ю. В. Давыдова // Вестник РУДН. – Сер. : Психология и педагогика. – 2010. – № 4. – С. 113–118.

25. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект : сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Давыдова Юлия Викторовна ; РУДЖ. – Москва, 2011. – 22 с.

26. Долгова В. И. Феномен «Я-концепция» подростка / В. И. Долгова, А. А. Кошелева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 7. – С. 139–143.

27. Долгова В. И. Психолого-педагогическая коррекция межличностных отношений у старших подростков / В. И. Долгова,

Е. В. Попова, А. В. Молоканов // Научно-методический электронный журнал Концепт. – 2017. – Т. 31. – С. 91–95.

28. Долгова В. И. Формирование психологической готовности к выполнению гражданского долга по защите интересов родины у осужденных в условиях информационного террора / В. И. Долгова, К. А. Лаптев // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 1 (173). – С. 241–286.

29. Долгова В. И. Развитие эмоциональной устойчивости личности в условиях агрессивной транспропаганды / В. И. Долгова, В. С. Дмитриева // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 2 (174). – С. 259–277.

30. Долгова В. И. Влияние свойств внимания на успеваемость субъектов цифровой образовательной среды / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева, Т. Е. Зайкина // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – № 2 (174). – С. 278–300.

31. Демина Л. Д. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности / Л. Д. Демина, Т. В. Манянина // Известия АлтГУ. – 2010. – № 1 (2). – С. 57–59.

32. Иванова С. В. Эмоциональный интеллект школьника : становление и развитие / С. В. Иванова. – Москва : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. – 203 с. – ISBN 978-5-6049068-6-6.

33. Изотова Е. И. Эмоциональная сфера ребёнка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / Е. И. Изотова. – Москва : Академия, 2020. – 288 с. – ISBN 5-7695-1540-6.

34. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2020. – 752 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.

35. Камышникова Л. Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Камышникова Любовь Дмитриевна ; ФГБУ науки ИП РАН. – Москва. – 2012. – 22 с.
36. Карузо Д. Эмоциональный интеллект руководителя. Как развивать и применять / Д. Карузо, П. Сэловей. – Питер. – 2019. – 320 с. – ISBN 978-5-496-02237-8.
37. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2019 – 150 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.
38. Крайнова Ю. Н. О проблеме формирования эмоциональной компетентности в подростковом возрасте / Ю. Н. Крайнова // Среднее профессиональное образование. – 2017. – № 10. – С. 48–49.
39. Кулагина И. Ю. Психология развития и возрастная психология. Полный жизненный цикл развития человека : учеб. пособие для вузов / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – Москва : Академический проект, 2019. – 421 с. – ISBN 978-5-8291-2748-0.
40. Лазарева Ю. В. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего возраста / Ю. В. Лазарева, А. Е. Рудакова // Научный диалог. – 2018. – № 6. – С. 251–264.
41. Лемберг Б. Эмоциональный интеллект : как разум общается с чувствами» / Б. Лемберг. Санкт-Петербург. – 2019. – 62 с. – ISBN 978-5-9684-2114-2.
42. Лунева О. В. Проблема соотношения социального и эмоционального интеллектов / О. В. Лунёва // Вестник РУДН. Сер. : Психология и педагогика. – 2016. – № 4. – С. 223–229.
43. Люсин Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями : эмпирический анализ /

Д. В. Люсин // Социальный интеллект : теория, измерение, исследования. – Москва, 2016. – С. 129–140.

44. Люсин Д. В. Новая методика измерения эмоционального интеллекта : опросник ЭМИн / Д. В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3–22.

45. Манойлова М. А. Эмоциональный интеллект и православные ценности : самодиагностика и саморазвитие : моногр. / М. А. Манойлова. – Санкт-Петербург : Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2021. – 154 с. – ISBN 978-5-98994-101-8.

46. Мухаметзянов И. Ш. Эмоциональный интеллект как критерий возможности включения учащегося в дистанционное и смешанное обучение / И. Ш Мухаметзянов // Педагогическая информатика. – 2022. – № 2, 3. – С. 14.

47. Орел Е. А. Эмоциональный интеллект : понятие и способы диагностики / Е. А. Орел. – Москва : Книгодел, 2017. – 154 с. – ISBN 978-985-531-717-4.

48. Пантелеева Т. В. Краткий очерк истории развития проблематики эмоционального интеллекта в отечественной психологии / Т. В. Пантелеева // Актуальные вопросы современной психологии : мат-лы III Междунар. науч. конф. – Челябинск, 2015. – С. 19–25.

49. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект : о возможности усовершенствования модели и теста Мэйера-Саловея-Карузо / А. А. Панкратова // Вестник Московского университета. Сер. : Психология. – 2017. – № 3. – С. 52–64.

50. Попова С. И. Педагогическое регулирование эмоциональных состояний школьника : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Попова Светлана Игоревна ; науч. конс. М. И. Кряхтунов ; МГПУ. – Москва, 2014. – 484 с.

51. Психофизиологические, психолого-педагогические проблемы взаимоотношений детей и родителей на этапе дошкольного взаимодействия : резолюция 6 сессии отраслевого Конгресса МАНВО в области психологии //

Международная Академия наук и высшего образования. – Лондон, 2017. – 52 с.

52. Реан А. А. Психология личности : учеб. пособие / А. А. Реан. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-496-02369-6.

53. Робертс Р. Д. Эмоциональный интеллект : проблемы теории, измерения и применение на практике / Р. Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д. В. Люсин // Психология. Журнал высшей школы экономики. – 2018. – №. 4. – С. 3–6.

54. Синельникова Е. С. Эмоциональный интеллект как фактор взаимодействия в конфликте : кросс-культурный аспект : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Синельникова Елена Семеновна ; науч. рук. Е. В. Сидоренко ; СПбГУ. – Санкт-Петербург, 2015. – 195 с.

55. Слободчиков В. И. Психология развития человека : учеб. пособие / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. Москва : ПСТГУ, 2018. – 242 с. – ISBN 978-5-7429-0941-5.

56. Седова Н. Анализ EI подростка и «Айсберг эмоций» / Н. Седова. – URL: <https://www.b17.ru/article/136730/> (дата обращения 10.11.2024).

57. Семенюк Л. М. Хрестоматия по возрастной психологии : учеб. пособие для студентов / Л. М. Семенюк ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : Институт практической психологии, 1996. – 146 с. – ISBN 5-89112-015-1.

58. Тарабакина Л. В. Эмоциональное развитие подростка / Л. В. Тарабакина. – Москва : Прометей, 2019. – 516 с. – ISBN 978-5-4263-0028-6.

59. Савенков А. И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А. И Савенков // Методический семинар. – 2017. – № 1(6). – С. 30–38.

60. Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности : избр. тр.. В 2. / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Воронеж, 2019. – 517 с.

61. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124 ФЗ [принят Государственной Думой 3 июля 1998 г. : одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 г.]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/ (дата обращения: 01.01.2025).
62. Хухлаева О. В. Психология подростка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / О. В. Хухлаева. – Москва : Академия, 2020. – 160 с. – ISBN5-7695-1665-8.
63. Шабанов С. А. Эмоциональный интеллект в сложных коммуникациях / С. А. Шабанов, А. Алешина. – Москва : Манн, Иванов и Фербер. 2022. – 288 с. – ISBN978-5-00169-868-5.
64. Шаяхметова В. К. Исследование формирования самооценки младших подростков / В. К. Шаяхметова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 3. – С. 66–70.
65. Шадрина Е. В. Содержание понятия «целостный подход в общем образовании» в истории педагогической мысли / Е. В. Шадрина // Сибирский педагогический журнал. – 2019. – № 1. – С. 87.
66. Шиманская В. Что такое эмоции и как с ними дружить. Важная книга для занятий с детьми / В. Шиманская, Г. Шиманский. – Москва : Изд-во «Э», 2017. – 128 с. – ISBN978-5-699-93057-9.
67. Шингаев С. М. Организация внутрифирменного обучения педагогов школы по программе «эмоциональный интеллект» / С. М. Шингаев, И. К. Симагина, И. В. Нырова // Служба практической психологии в системе образования СанктПетербурга : сб. мат-лов XXIII Междунар. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 294–297.
68. Шингаев С. М. Эмоциональный интеллект школьников как фактор успешной социализации / С. М. Шингаев, И. К. Симагина // Служба практической психологии в системе образования : Современные тенденции и вызовы: Сборник материалов XXII международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 198–201.

69. Эльконин Д. Б. Детская психология : учеб. пособие для вузов / Д. Б. Эльконин. – Москва : Академия, 2018. – 384 с. – ISBN978-5-4461-0812-1.

70. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман. – Санкт-Петербург : Питер, 2019. – 325 с. – ISBN978-5-4461-1742-0.

71. Юргайте Е. А. Формирование представлений об эмоциональном интеллекте в советской и российской педагогике / Е. А. Юргайте // Вестник ДонНУ. Сер. Б : Гуманитарные науки. – 2021. – № 2. – С. 184–189.

72. Bar-On R. The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing / R. Bar-On // Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications. –Croatia, 2019. – P. 29–50.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики эмоционального интеллекта у старших подростков

1. Опросник эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Автор данного опросника исходил из определения эмоционального интеллекта как способности к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими. Эмоциональный интеллект трактуется именно как когнитивная способность, в него не включаются личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являющиеся компонентами эмоционального интеллекта [31, с. 264-278].

Опросник ЭМИн, измеряют не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоциональном интеллекте. По мнению автора опросника представления человека, о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своем эмоциональном интеллекте, с одной стороны, дает важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоционального интеллекта. Описание основных шкал и субшкал опросника ЭМИн табл. 10 [31, с. 264-278].

Таблица 1.1 – Структура опросника ЭМИ

| | | |
|-------------------------|--------------------------------|---|
| | МЭИ: межличностный ЭИ | ВЭИ: внутриличностный ЭИ |
| ПЭ: понимание эмоций | МП: понимание чужих эмоций | ВП: понимание своих эмоций |
| УЭ: управление эмоциями | МУ: управление чужими эмоциями | ВУ: управление своими эмоциями ВЭ: контроль экспрессии |

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,

жестикуляция, 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 их возникновения, 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.

Инструкция к опроснику. Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте "1" в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

Таблица 1.2 – Опросник ЭМИн Д.В. Люсина

| № | Утверждение | Совсем несогласен | Скорее несогласен | 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 | | | | |
| 6 | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю | | | | |
| 8 | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться | | | | |
| 9 | Я умею улучшить настроение окружающих | | | | |

Продолжение таблицы 1.2

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 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 | Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это | | | | |
| 27 | Я знаю, как успокоиться, если я разозлился | | | | |

Продолжение таблицы 1.2

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

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 1.3 – Перевод сырых баллов по шкалам опросника ЭМИн в стеноны

| Шкала | Очень низкое значение | Низкое значение | Среднее значение | Высокое значение | Очень высокое значение |
|-------|-----------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------------|
| МП | 0-19 | 20-22 | 23-26 | 27 -30 | 31 и выше |
| МУ | 0-14 | 15-17 | 18-21 | 22-24 | 25 и выше |
| ВП | 0-13 | 14-16 | 17-21 | 22-25 | 26 и выше |
| ВУ | 0-9 | 10-12 | 13-15 | 16-17 | 18 и выше |
| ВЭ | 0-6 | 7-9 | 10-12 | 13-15 | 16 и выше |
| МЭИ | 0-34 | 35-39 | 40-46 | 47-52 | 53 и выше |
| ВЭИ | 0-33 | 34-38 | 39-47 | 48-54 | 55 и выше |
| ПЭ | 0-34 | 35-39 | 40-47 | 48-53 | 54 и выше |
| УЭ | 0-33 | 34-39 | 40-47 | 48-53 | 54 и выше |
| ОЭИ | 0-71 | 72-78 | 79-92 | 93-104 | 105 и выше |

Таблица 1.4 – Перевод сырых баллов по шкалам опросника ЭМИн в стенайны

| Стенайны | | | | | |
|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| | МЭИ | ВЭИ | ПЭ | УЭ | Очень низкое значение |
| 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 | |

2. Опросник «Эмоциональный интеллект» (EQ) Н. Холла. Данная методика предназначена для выявления способности понимания отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управление эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал: 1) эмоциональная осведомленность; 2) управление эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность); 3) самомотивация (произвольное управление своими эмоциями); 4) эмпатия; 5) распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей) [3, с. 633-634].

Инструкция по применению методики Н. Холла. Ниже вам будут предложены высказывания, отражающие так или иначе 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).

Таблица 1.5 – Бланк опросника

| № | Утверждение | 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) |
|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни | | | | | | |

Продолжение таблицы 1.5

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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 1.5

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 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. | | | | | | |

Ключ к методике Н. Холла.

Интерпретация: Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака 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).

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

Шкала «Управление 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.

Дополнительная информация по интерпретации результатов теста

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

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8–13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40–69 – средний;

39 и менее – низкий.

1. Эмоциональная осведомленность – 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.

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями

3. Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а так же готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

3. Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард.

Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард, в адаптации Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофановой, О. М. Разумниковой, включает 68 вопросов, которые измеряются по 5-балльной шкале. В опроснике 7 шкал: 1) Позитивная экспрессивность. 2) Негативная экспрессивность. 3) Внимание к эмоциям. 4) Принятие решений на основе эмоций. 5) Сопереживание радости. 6) Сопереживание несчастья. 7) Эмпатия.

Инструкция. Выберите ответ, который наилучшим образом соответствует вашему обычному поведению [11 с. 49-53]. Категорически не согласен – 1 балл; не согласен – 2 балла; трудно сказать – 3 балла; согласен – 4 балла; абсолютно согласен – 5 баллов.

Таблица 1.6 – Бланк опросника эмоционального интеллекта К. Барчард

| № | Утверждения | Категорически несогласен – 1 балл | несогласен – 2 балла | Трудно сказать – 3 балла | Согласен – 4 балла | Абсолютно согласен – 5 баллов |
|----|--|--------------------------------------|----------------------|-----------------------------|--------------------|----------------------------------|
| 1 | Выражаю любовь жестами | | | | | |
| 2 | Как бы я не был несчастлив, я этого не показываю | | | | | |
| 3 | Думаю о причинах, вызвавших мои эмоции | | | | | |
| 4 | Планирую свою жизнь логически | | | | | |
| 5 | Люблю наблюдать, как дети разворачивают подарки. | | | | | |
| 6 | Если люди вокруг меня смеются, я обычно тоже начинаю смеяться | | | | | |
| 7 | Спокоен даже в напряженных ситуациях | | | | | |
| 8 | Забочусь о других | | | | | |
| 9 | Мне трудно показать людям, что они мне безразличны | | | | | |
| 10 | Кричу, или визжу, когда зол. | | | | | |
| 11 | Редко думаю о своих травмах | | | | | |
| 12 | Делая важные решения, прислушиваюсь к своим чувствам | | | | | |
| 13 | Не люблю быть среди счастливых людей, когда мне грустно. | | | | | |
| 14 | На меня сильно действует несчастье других. | | | | | |
| 15 | Мало забочусь о других | | | | | |
| 16 | Смеюсь громко, если смешно | | | | | |
| 17 | Мне трудно показать людям, что я на них сержусь | | | | | |
| 18 | Обращаю много внимания на свои чувства | | | | | |
| 19 | Думаю, что важные решения должны основываться на логических умозаключениях | | | | | |
| 20 | Чувствую радость других | | | | | |
| 21 | Меня нелегко взволновать и-либо событиями | | | | | |
| 22 | Сочувствую тем, кому хуже, чем | | | | | |
| 23 | Мне трудно выразить свою занность | | | | | |

Продолжение таблицы 1.6

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 24 | Не могу скрыть, что грустен, если случается что-то неприятное. | | | | | |
| 25 | Редко анализирую свои эмоции | | | | | |
| 26 | Обосновываю свои жизненные решения скорее вдохновением, чем логикой | | | | | |
| 27 | На меня не влияет хорошее настроение других | | | | | |
| 28 | Меня легко растрогать до слез | | | | | |
| 29 | Не сочувствую преступникам | | | | | |
| 30 | Выражаю счастье по-детски | | | | | |
| 31 | Как бы я не был напуган, я не показываю | | | | | |
| 32 | Обычно сознаю, что я в данный момент чувствую | | | | | |
| 33 | Прислушиваюсь больше к разуму, чем к сердцу. | | | | | |
| 34 | Чувствую возбуждение, когда другие что-то празднуют | | | | | |
| 35 | На меня не действуют страдания других | | | | | |
| 36 | Сочувствую бездомным | | | | | |
| 37 | Не делюсь с другими своим радостным настроением. | | | | | |
| 38 | Не скрываю свой страх. | | | | | |
| 39 | У меня нет контакта со своими чувствами | | | | | |
| 40 | Планирую свою жизнь, основываясь на том, что я чувствую | | | | | |
| 41 | Редко заражаюсь возбуждением других людей | | | | | |
| 42 | Страдаю, если кто-то рядом грустит | | | | | |
| 43 | Смотрю свысока на любую слабость. | | | | | |
| 44 | Читая, или смотря телевизор, иногда громко смеюсь. | | | | | |
| 45 | Редко показываю свой гнев | | | | | |
| 46 | Замечаю свои чувства. | | | | | |
| 47 | Принимаю решения, основываясь на фактах, а не на чувствах. | | | | | |
| 48 | На меня сильно действует хорошее настроение других | | | | | |
| 49 | Редко плачу глядя печальные фильмы. | | | | | |
| 50 | Считаю, что преступникам скорее нужно помогать, чем наказывать их. | | | | | |

Продолжение таблицы 1.6

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 51 | Крепко обнимаю близких друзей | | | | | |
| 52 | Подозреваю, что выражение лица выдает меня, если мне грустно. | | | | | |
| 53 | Часто игнорирую свои чувства | | | | | |
| 54 | Верю, что чувства определяют направление в жизни. | | | | | |
| 55 | Не люблю праздники по поводу детских дней рождения. | | | | | |
| 56 | Бываю расстроен несчастьем незнакомых мне людей | | | | | |
| 57 | Не люблю быть вовлеченным в проблемы других. | | | | | |
| 58 | Когда счастлив, показываю свои чувства. | | | | | |
| 59 | Хотел бы, чтобы мне было легче показывать свои отрицательные эмоции. | | | | | |
| 60 | Часто чувствую, что пора прекратить анализировать свои эмоции. | | | | | |
| 61 | Прислушиваюсь скорее к сердцу, чем к голове. | | | | | |
| 62 | Мне трудно оставаться в плохом настроении, если люди вокруг меня счастливы. | | | | | |
| 63 | Остаюсь спокоен в критических ситуациях | | | | | |
| 64 | Считаю, что бедные нуждаются в нашем сочувствии | | | | | |
| 65 | Показываю свою печаль. | | | | | |
| 66 | Редко замечаю свои эмоциональные реакции. | | | | | |
| 67 | Был бы расстроен увидев раненое животное. | | | | | |
| 68 | Не сочувствую безработным | | | | | |

Ключ для подсчета оценок по семи шкалам эмоционального интеллекта:

1. Позитивная экспрессивность – 1-9. Для вопросов 7-9 следует произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 1-6 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 7-9, полученные после инверсии.

2. Негативная экспрессивность – 10-19. Для вопросов 15-19 произвести инверсию оценок, т.е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 10-14 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 15-19, полученные после инверсии.

3. Внимание к эмоциям – 20-29. Для вопросов 25-29 произвести инверсию оценок, т.е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 20-24 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 25-29, полученные после инверсии.

4. Принятие решений на основе эмоций – 30-38. Для вопросов 35-38 произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, 77 вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 30-34 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 35-38, полученные после инверсии.

5. Сопереживание радости – 39-48. Для вопросов 45-48 произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 39-44 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 45-48, полученные после инверсии.

6. Сопереживание несчастья – 49-58. Для вопросов 54-58 произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 49-53 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 54-58, полученные после инверсии.

7. Эмпатия – 59-68. Для вопросов 64-68 произвести инверсию оценок, т.е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 59-63 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 64–68, полученные после инверсии.

4. Тест на определения эмоционального интеллекта подростка. Н. Б. Седова

Тест на эмоциональный интеллект – ТЕСТ - EI:

Пожалуйста, внимательно прочитайте вопрос, прислушайтесь к себе. И постарайтесь ответить не так, чтобы быть «хорошим», а так, чтобы понять себя. Начнем?

Реакции.

1. Когда меня критикуют, я:

А. Игнорирую критику

В. Прислушиваюсь

С. Защищаюсь

Д. Злюсь

Дай себе 3 балла для А, 4 для В, 2 для С и 1 для D.

2. В трудной ситуации, я:

А. Могу растеряться.

В. Если возможно, отступлю и пережду.

С. Постараюсь сохранять позитивный настрой.

D. Подожду, чтобы другие взяли инициативу.

Дай себе 1 балл для А, 2 для В, 4 для С, 3 для D,

3. Я могу быть дисциплинированным в делах и сам находить мотивацию для их выполнения.

A. Никогда

B. Иногда

C. Часто

D. Всегда

4. В стрессовых ситуациях я легко раздражаюсь, но могу сдерживать свои эмоции.

A. Никогда

B. Иногда

C. Часто

D. Всегда

5. Даже если я считаю, что я прав в чем-то, я всегда выслушаю точки зрения других людей.

A. Никогда

B. Иногда

C. Часто

D. Всегда

Дай себе 1 балл для каждого А, 2 балла для каждого В, 3 балла для каждого С и 4 балла для каждого D.

Общее количество баллов для Реакции:

Ответственность.

Сталкиваясь с определенными ситуациями, мы реагируем различными эмоциями и чувствами и отвечаем за них.

Когда я оказываюсь в определенных ситуациях, я:

6. Продвигаясь к своей цели, я могу управлять тревогой, гневом, страхом и стрессом.

A. Никогда это не получается.

B. Получается иногда.

C. Это возможно для меня, но я не пробовал

D. Да, я это могу

7. Когда меня критикуют, я воспринимаю это как возможность расти лично и получить лучший результат.

A. Категорически не согласен с этим утверждением.

В. Не согласен.

С. Возможно.

Д. Согласен.

8. Я могу разрядить обстановку через юмор, не используя сарказм или унижения чувств других людей.

А. Никогда не получается.

В. Получается иногда.

С. Я не пробовал.

Д. Да, я умею это делать.

9. Я умею видеть ситуацию с точки зрения другого человека и понять его чувства.

А. Никогда это не получается.

В. Получается иногда.

С. Я не пробовал

Д. Да, я это умею.

10. Я понимаю, как мое поведение влияет на эмоции других в этот момент.

А. Никогда не понимаю.

В. Иногда.

С. Я не думаю о других.

Д. Я понимаю эмоции окружающих.

11. Когда у меня есть проблема, я могу рассказать о ней близким людям.

А. Никогда это не получается.

В. Получается иногда.

С. Это возможно для меня, но я не пробовал

Д. Да, я это могу.

12. Я умею выслушать других с терпением и пониманием.

А. Никогда это не получается.

В. Получается иногда.

С. Это возможно для меня, но я не пробовал

Д. Да, я это умею.

Дай себе: 1 балл для каждого А, 2 балла для каждого В, и 3 балла для каждого С, и 4 балла для каждого Д.

Общее количество баллов для Ответственности:

Каждый день ты попадаешь в те или иные ситуации. В них ты можешь отследить свои эмоциональные реакции.

Попробуй, представь следующие ситуации и свою эмоциональную реакцию.

Ситуации.

13. Двое твоих друзей ссорятся. Твоя реакция на это . . .

A. Постараюсь помочь каждому понять точку зрения другого.

B. Подожду, пока они разберутся сами.

C. Выберу сторону одного из друзей.

D. Привлеку их внимание на себя, переключу их внимание на себя.

Дай себе 4 балла для A, 2 балла для B, 1 балл для C и 3 балла для D.

14. Твоя подруга сказала, что у нее умер близкий человек. Твой ответ на это...

A. Позволю своей подруге выразить все свои эмоции, и предложу свою поддержку.

B. Уговорю ее куда-нибудь пойти с друзьями, чтобы отвлечься от потери.

C. Дам ей возможность побыть одной.

D. Буду с ней рядом, но не буду заводить разговор о её потере.

Дай себе 4 балла для A, 1 балл для B, 2 балла для C и 3 балла для D.

15. Перед тобой поставили задачу, которая тебе не очень нравится, но ее необходимо выполнить. Твои действия . . .

A. Составлю план и буду делать каждый день понемногу.

B. Сделаю все в последний день.

C. Выполню ее сразу и оставлю время свободным до ее срока исполнения.

D. Найду возможность отказаться от неприятного дела.

Дай себе 4 балла для A, 2 балла для B, 3 балла для C и 1 балл для D.

16. Ты оказался в центре очень жаркого спора. Твои действия. . .

A. Возьмешь небольшую паузу, чтобы снизить эмоции, обдумать свой ответ или найти аргумент.

B. Признаешь поражение и извинишься, что вел спор без основания.

C. Будешь до конца доказывать свою правоту, пока оппонент не сдастся.

D. Замолчишь и перестанешь отвечать на вопросы другой стороны.

Дай себе 4 балла для A, 3 балла для B, 1 балл для C и 2 балла для D.

17. Хотя ты усердно работал над заданием, ты получил плохую оценку. Твой ответ на это.

A. Подумаешь о том, как мог бы улучшить свою работу и получить лучшую оценку.

B. Пойду разбираться с учителем и попытаюсь исправить оценку.

C. Почувствую разочарование и расстроюсь из-за критики.

D. Решу, что это «тупое» задание и больше не буду брать такие задания.

Дай себе 4 балла для А, 3 балла для В, 2 балла для С и 1 балл для D.

18. У твоего друга есть привычка или особенность, которая тебя раздражает. С каждым днем она бесит тебя все больше! Твои действия....

А. Расскажу другу о его нехорошей привычке и скажу – почему это мне не нравится.

В. Скажу учителю или родителям, или старшим братьям/сестрам друга, чтобы они поговорили об этой привычке.

С. Обсудим привычку друга с остальными друзьями. Может он услышит?

Д. Буду терпеть. Друг сам заметит это рано или поздно.

Дай себе 4 балла для А, 3 балла для В, 1 балла для С и 2 балла для D.

19. У тебя очень много заданий и дел. Но учитель дает тебе еще проект. Твои действия.

А. Знаю, что учителю не понравится, но говорю, что могу не выполнить это, т.к. загружен другими проектами.

В. Распределю время и пытаюсь сделать проект любой ценой.

С. Злюсь на учителя, ведь он знает, как я перегружен и опять дает задание!

Д. Расстраиваюсь и чувствую неуверенность в результатах проекта.

Дай себе 4 балла для А, 3 балла для В, 2 балла для С и 1 балла для D.

20. Ты вместе с одноклассником делаешь проект. Но все похвалы достаются ему. Ты остаешься в стороне. Твои действия:

А. Тут же публично всем скажу, что проект мы делали вместе и там много моих идей.

В. Тихо напомним однокласснику, что мы делали проект вместе, и он должен это сказать всем.

С. Промолчу и ничего не буду делать, ведь учитель и так знает, что проект поручала нам двоим.

Д. После того, как одноклассник выступил и получил слова восхищения, поблагодарю его за доклад и скажу, что был рад работать в команде с ним над этим проектом.

Дай себе 2 балла для А, 3 балла для В, 1 балла для С, 4 балла для D.

Твой счет для этого раздела Ситуации:

Теперь сложите все свои баллы, чтобы увидеть, насколько высок твой эмоциональный интеллект.

Поставьте свой общий счет здесь.

Если твои баллы между 69 и 80:

У тебя очень высокий эмоциональный интеллект. Ты умеешь понимать, истолковывать и соответственно воздействовать на свои эмоции и эмоции других людей. Ты эффективно справляешься с эмоциональными и социальными ситуациями, с конфликтами и выражением свои чувств, не травмируя чувства других.

Если твои баллы между 60 и 68:

Хотя это относительно высокая сумма, у тебя есть место для роста. Наблюдай за реакциями других людей, чтобы определить, когда ты эффективно используешь свой эмоциональный интеллект, а когда нет. Объективно смотри на социальные и личные ситуации, анализируя эмоции других и себя – это поможет тебе улучшить твой высокий эмоциональный интеллект еще больше.

Если твои баллы 48 и 59: Ты попадаешь в средний диапазон, когда дело доходит до твоего эмоционального интеллекта. Хотя ты ведешь себя правильно в большинстве ситуациях, бывает, что ты теряешься в некоторых из них. Ты также нетерпелив с другими и иногда неудобен другим в эмоциональных ситуациях. Не волнуйся. Над этим можно работать. Эмоциональный интеллект всегда можно повысить! Было бы желание!

Если твои баллы между 40 и 47: Твой эмоциональный интеллект немного низковат. Тебе, вероятно, трудно управлять своими эмоциями в ситуациях высокого давления, или, когда ты сердисься. Если ты приложишь старания – это можно улучшить! Начни с попытки выразить свои эмоции, когда ты спокоен, или, когда успокоился после всплеска эмоций, попробуй проанализировать их несколько раз – видишь? – эмоции можно понимать, а в дальнейшем и контролировать.

Если твои баллы ниже 40: эмоциональный интеллект крайне низок. Вероятно, ты испытываешь тревогу и стресс ежедневно. Кроме того, ты, возможно, испытываешь трудности в школе и не можешь решить какие-то проблемы, которые хотел бы решить. Не переживай! Если ты заполняешь этот тест, значит, тебе его дал психолог, который поможет тебе обрести уверенность и справиться с ситуацией. Главное – твое желание! Этот тест не только дает представление об уровне эмоционального интеллекта с подростками, но и намечает области, в которых сейчас испытывает трудности подросток. Педагогу или психологу важно объяснить, что работа над EI очень важна. Многие компании сейчас включают тестирование на EI в часть обязательного собеседования перед приемом на работу. Человек, имеющий высокий EI имеет все шансы стать более успешным и востребованным, чем человек, имеющий только высокий IQ. И в заключении я приведу небольшую технику из моих занятий с подростками на формирование EI и понимание своих эмоций и чувств.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта Холла

| № | Эмоциональная осведомленность | Управление своими эмоциями | Самотивация | Эмпатия | Распознавание эмоций других людей | Интегративный уровень |
|----|-------------------------------|----------------------------|-------------|---------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 28 |
| 2 | 3 | 8 | 7 | 5 | 7 | 30 |
| 3 | 6 | 7 | 8 | 5 | 8 | 34 |
| 4 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 25 |
| 5 | 7 | 8 | 5 | 6 | 7 | 33 |
| 6 | 3 | 6 | 4 | 6 | 7 | 26 |
| 7 | 5 | 4 | 5 | 7 | 5 | 26 |
| 8 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 31 |
| 9 | 4 | 7 | 5 | 7 | 5 | 28 |
| 10 | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 28 |
| 11 | 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 29 |
| 12 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 30 |
| 13 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7 | 26 |
| 14 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 26 |
| 15 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 29 |
| 16 | 7 | 7 | 8 | 6 | 5 | 33 |
| 17 | 4 | 6 | 5 | 6 | 6 | 27 |
| 18 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 | 29 |
| 19 | 5 | 4 | 6 | 7 | 6 | 28 |
| 20 | 3 | 5 | 7 | 6 | 6 | 27 |
| 21 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 29 |
| 22 | 4 | 7 | 5 | 6 | 7 | 29 |
| 23 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 29 |
| 24 | 3 | 6 | 5 | 5 | 7 | 26 |
| 25 | 6 | 4 | 6 | 5 | 5 | 26 |
| 26 | 7 | 5 | 5 | 6 | 6 | 29 |
| 27 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 28 |
| 28 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 27 |
| 29 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 38 |
| 30 | 9 | 8 | 9 | 7 | 8 | 41 |
| 31 | 10 | 7 | 8 | 8 | 8 | 41 |
| 32 | 7 | 8 | 9 | 7 | 9 | 40 |
| 33 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 39 |

Продолжение таблицы 2.1

| | | | | | | |
|-------|--|----|----|----|----|----|
| 34 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 40 |
| 35 | 7 | 9 | 7 | 8 | 9 | 40 |
| 36 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 38 |
| 37 | 9 | 8 | 7 | 8 | 8 | 40 |
| 38 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 42 |
| 39 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 40 |
| 40 | 9 | 7 | 8 | 9 | 7 | 40 |
| 41 | 12 | 13 | 14 | 12 | 11 | 62 |
| 42 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 71 |
| 43 | 15 | 14 | 16 | 15 | 14 | 74 |
| 44 | 16 | 15 | 14 | 14 | 15 | 74 |
| 45 | 14 | 13 | 15 | 16 | 14 | 72 |
| 46 | 13 | 14 | 14 | 15 | 14 | 70 |
| 47 | 17 | 16 | 17 | 15 | 18 | 83 |
| 48 | 18 | 17 | 18 | 17 | 19 | 89 |
| 49 | 16 | 15 | 16 | 16 | 17 | 80 |
| 50 | 15 | 16 | 15 | 18 | 19 | 83 |
| Итого | Низкий уровень – 28 человек (56 %). Средний уровень – 17 человек (34 %). Высокий уровень – 5 человек (10 %). | | | | | |

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта Эм.Ин. Д.В. Люсина

| № | МЭИ (межличностный ЭИ) | ВЭИ (внутриличностный ЭИ) | ПЭ (понимание эмоций) | УЭ (управление эмоциями) |
|----|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 2 | 3 | 6 | 3 | 6 |
| 3 | 2 | 5 | 1 | 5 |
| 4 | 4 | 3 | 2 | 5 |
| 5 | 5 | 1 | 3 | 3 |
| 6 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | 7 | 6 | 7 | 6 |
| 8 | 3 | 4 | 2 | 4 |
| 9 | 7 | 7 | 6 | 8 |
| 10 | 4 | 2 | 1 | 4 |
| 11 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 12 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 13 | 4 | 4 | 1 | 7 |
| 14 | 5 | 4 | 3 | 5 |
| 15 | 5 | 4 | 2 | 7 |
| 16 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 17 | 6 | 6 | 5 | 7 |
| 18 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| 19 | 1 | 3 | 1 | 3 |

Продолжение таблицы 2.2

| | | | | |
|-------|---|---|---|---|
| 20 | 3 | 7 | 5 | 6 |
| 21 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| 22 | 5 | 4 | 5 | 4 |
| 23 | 4 | 5 | 3 | 6 |
| 24 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 25 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 26 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| 27 | 7 | 6 | 4 | 8 |
| 28 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | 5 | 4 | 4 | 5 |
| 30 | 5 | 2 | 5 | 2 |
| 31 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 32 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| 33 | 1 | 3 | 1 | 1 |
| 34 | 7 | 4 | 6 | 5 |
| 35 | 4 | 5 | 3 | 6 |
| 36 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 37 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 38 | 6 | 4 | 4 | 6 |
| 39 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 40 | 3 | 7 | 5 | 6 |
| 41 | 5 | 4 | 5 | 5 |
| 42 | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 43 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 44 | 3 | 5 | 2 | 6 |
| 45 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 46 | 3 | 6 | 3 | 5 |
| 47 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 48 | 2 | 5 | 3 | 5 |
| 49 | 6 | 4 | 5 | 4 |
| 50 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| Итого | Низкий уровень – 11 человек (22 %). Средний уровень – 29 человек (58 %). Высокий – 10 человек (20 %). | | | |

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта К. Барчард

| № | Позитивная экспрессивность | Негативная экспрессивность | Внимание к эмоциям | Принятие решений на основе эмоций | Сопереживание радости | Сопереживание несчастья | Эмпатия |
|----|----------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------|
| 1 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 2 | 26 | 28 | 25 | 24 | 27 | 30 | 23 |
| 3 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 4 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 5 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 6 | 25 | 26 | 26 | 22 | 29 | 27 | 24 |
| 7 | 22 | 29 | 21 | 20 | 23 | 21 | 20 |
| 8 | 27 | 19 | 28 | 26 | 28 | 32 | 26 |
| 9 | 18 | 26 | 16 | 14 | 19 | 18 | 15 |
| 10 | 25 | 24 | 24 | 23 | 26 | 28 | 22 |
| 11 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 12 | 26 | 28 | 25 | 24 | 27 | 30 | 23 |
| 13 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 14 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 15 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 16 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 17 | 26 | 28 | 25 | 24 | 27 | 30 | 23 |
| 18 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 19 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 20 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 21 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 22 | 25 | 26 | 26 | 22 | 29 | 27 | 24 |
| 23 | 22 | 29 | 21 | 20 | 23 | 21 | 20 |
| 24 | 27 | 19 | 28 | 26 | 28 | 32 | 26 |
| 25 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 26 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 27 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 28 | 25 | 26 | 26 | 22 | 29 | 27 | 24 |
| 29 | 22 | 29 | 21 | 20 | 23 | 21 | 20 |
| 30 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 31 | 26 | 28 | 25 | 24 | 27 | 30 | 23 |
| 32 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 33 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 34 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 35 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 36 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 37 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |

Продолжение таблицы 2.3

| | | | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|----|----|
| 38 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 39 | 26 | 28 | 25 | 24 | 27 | 30 | 23 |
| 40 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 41 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 42 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 43 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 44 | 20 | 21 | 18 | 16 | 22 | 20 | 17 |
| 45 | 24 | 27 | 22 | 19 | 24 | 26 | 21 |
| 46 | 19 | 20 | 17 | 18 | 20 | 19 | 16 |
| 47 | 25 | 26 | 26 | 22 | 29 | 27 | 24 |
| 48 | 22 | 29 | 21 | 20 | 23 | 21 | 20 |
| 49 | 21 | 23 | 19 | 17 | 25 | 22 | 19 |
| 50 | 26 | 28 | 25 | 24 | 27 | 30 | 23 |
| Итого | Низкий уровень – 40 человека (80 %). Средний уровень – 8 человек (16 %). Высокий – 2 человек (4 %). | | | | | | |

Таблица 2.4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта Н.Б. Седовой

| № | Уровень эмоционального интеллекта |
|----|-----------------------------------|
| 1 | 54 |
| 2 | 66 |
| 3 | 57 |
| 4 | 61 |
| 5 | 43 |
| 6 | 46 |
| 7 | 59 |
| 8 | 51 |
| 9 | 70 |
| 10 | 64 |
| 11 | 53 |
| 12 | 58 |
| 13 | 65 |
| 14 | 57 |
| 15 | 66 |
| 16 | 56 |
| 17 | 60 |
| 18 | 56 |
| 19 | 43 |
| 20 | 30 |
| 21 | 62 |
| 22 | 63 |
| 23 | 62 |
| 24 | 52 |

Продолжение таблицы 2.4

| | |
|-------|---|
| 25 | 56 |
| 26 | 52 |
| 27 | 64 |
| 28 | 47 |
| 29 | 65 |
| 30 | 60 |
| 31 | 68 |
| 32 | 70 |
| 33 | 70 |
| 34 | 48 |
| 35 | 39 |
| 36 | 60 |
| 37 | 55 |
| 38 | 59 |
| 39 | 63 |
| 40 | 62 |
| 41 | 67 |
| 42 | 64 |
| 43 | 47 |
| 44 | 47 |
| 45 | 47 |
| 46 | 49 |
| 47 | 52 |
| 48 | 66 |
| 49 | 62 |
| 50 | 60 |
| Итого | <p>Крайне низкий уровень – 2 человека (4 %). Низкий уровень – 7 человек (14 %). Средний уровень – 17 человек (34 %). Высокий уровень – 21 человек (42 %). Очень высокий уровень – 3 человека (6 %).</p> |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга

Пояснительная записка.

Высокий уровень эмоционального интеллекта является необходимым условием для успешного общения и взаимодействия с окружающими. Формирование и повышение эмоционального интеллекта является важным на всех этапах развития, но особенно чувствительным периодом является подростковый возраст, так как главные изменения в этом возрасте связаны со сферой эмоций и мышления. Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет подросткам без чрезмерного напряжения контролировать свои эмоции, достигать более высокого уровня саморегуляции и улучшать своё поведение, что существенно повышает успеваемость в учёбе. Факторов, влияющих на особенности эмоционального интеллекта, много, однако эффективным способом развития эмоционального интеллекта у подростков является психологический тренинг.

Цель тренинга – сформировать эмоциональный интеллект у старших подростков

1. Задачи тренинга:
2. Сформировать психологические знания о феномене эмоций и расширить представление о разнообразии эмоциональных проявлений.
3. Сформировать понимание об эмоциональном интеллекте.
4. Способствовать формированию чувствительности к собственным состояниям и способности различать эмоции других людей.
5. Развить умение конструктивно выражать свои эмоции.
6. Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии.

Формы организации и структура занятия

Занятия проводятся в 3 группах по 15 - 20 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Большинство занятий имеет следующую структуру:

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение - разминка, введение в тему занятия.
3. Основные упражнения и игры.
4. Заключительная часть.

5. Рефлексия.
6. Ритуал завершения.

Приветствие – это своеобразный «настрой» на совместную работу, создание общего эмоционального фона занятия. Происходит погружение в эмоциональную сферу при помощи метафор и коллективной задачи. Такой приём способствует созданию доверительной, доброжелательной атмосферы.

Основные упражнения дают возможность учащимся увидеть со стороны своих сверстников, которые демонстрируют различные стили общения и эмоционального регулирования, способы улаживания конфликтов, а также самим овладеть новыми навыками.

После каждого раздела включён блок «рефлексия», который поможет ученикам осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе изучения темы. Вопросы для рефлексии являются как универсальными для всех занятий: «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Какие знания, навыки вы будете применять в своей жизни?», так и специфическими, связанные с тематикой.

Используемые методы

Игровые методы. Психолог А.А. Леонтьев сказал: «Где игра - там эмоции, а где эмоции, там активность, внимание, воображение, и, конечно, работает мышление». Игра создаёт реальные условия для развития многих навыков и умений, необходимых ребёнку для успешного перехода к полноценной жизни в обществе.

Проективные техники помогают снизить контроль сознания и выразить эмоции, которые зачастую такие дети не могут вербализовать. Арт техники способствуют снятию эмоциональной напряжённости и учат свободно выражать свои эмоции.

Демонстрация – это метод тренинга, реализующий начальный этап формирования навыка – демонстрацию навыка. Цель демонстрации – отработка последовательности шагов алгоритма. До этого этапа у участника формировалось лишь понимание последовательности действий – когнитивная схема навыка. На этапе же демонстрации формируется уже сама последовательность действий. Каждый участник демонстрирует алгоритм.

Групповая дискуссия. Дискуссия в тренинге – метод обсуждения, основанный на имеющемся опыте группы. Этот метод, несомненно, является наиболее важным для тренера т.к., во-первых, групповая дискуссия опирается на опыт участников. ... Механика проведения групповой дискуссии. Определяется тема дискуссии и желаемый результат: прояснение понятия, выработка общей концепции, определение ситуации и т.д.

Мини лекция – это инструмент тренера для передачи участникам тренинга новой информации в интересной и понятной форме. Как следует из названия, мини-лекции должны быть краткими.

Разбор критических случаев это метод основан на анализе критических ситуаций из опыта преподавателя. Должны отбираться случаи, которые привели к непредвиденным последствиям, потребовали серьёзных решений, то есть концентрирования внимания обучаемых на этих случаях, выработки обобщенных точек зрения на поведение в экстремальных условиях. Метод разбора критических ситуаций способствует формированию профессиональной интуиции, «чутья», умения разбираться в нестандартных ситуациях, а также предвидеть возможные последствия тех или иных решений... «разбора критических случаев» отличается большим количеством деталей и меньшей схематичностью.

Тренинговые упражнения – это система заданий, обеспечивающих мотив для дальнейшей учебной работы.

Ожидаемые результаты:

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, эмоционального интеллекта;
- развитие осознания и понимания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- развитие способности к эмпатии, пониманию переживаний, состояний других людей;
- обучение способам поведения в отношениях с другими, умению устанавливать и поддерживать контакты, сотрудничать, избегать конфликтных ситуаций;
- развитие навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, профилактика переутомления и снижения работоспособности.
- повышение стрессоустойчивости во время интеллектуальных испытаний;
- формирование адекватной самооценки.

Таблица 3.1 – Содержание работы

| Тематический план | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|
| № | Тема | Цели, задачи | Содержание | Используемые методы |
| 1 | Что такое эмоции. Виды эмоций | Сформировать начальный уровень базовых понятий. Узнать какие бывают эмоции, почему они возникают и для чего нужны. Понять, как проявляются эмоции, и осознать собственные эмоции. Познакомится с базовыми эмоциями их проявлениях. | Базовые эмоции. Специфические признаки эмоций. Отличие эмоций от чувств. Выразить в творческой форме мои эмоции и чувства. | Упражнения Мини-лекция «Эмоции у подростка» Упражнение. Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства. Упражнение «Мой эмоциональный портрет» |
| 2 | Эмоциональный интеллект | Ознакомить с понятием эмоциональный интеллект из каких компонентов он состоит. | Знакомство с понятием «эмоциональный интеллект». | Мотивирующая презентация «Что такое эмоциональный интеллект». Ознакомить с результатами тестирования по 4 методикам в индивидуальном раздаточном пакете (Тест на Э. И. Холл, тест на эмоциональный интеллект – ТЕСТ - EI, Опросник ЭМИн Д.В. Люсина, опросник эмоционального интеллекта К. Барчард. |
| 3 | Определение собственной эмоциональной наблюдательности | Изучить эмоциональный спектр проявления эмоций и их каналы выходы их проявления (вербальные и невербальные) | Вербальное и невербальное выражения эмоций и чувств. Мимические проявления эмоций. Умение распознавать эмоции по мимике. | Презентация «Фотографии базовых эмоций». Визуальный тест «Распознавание эмоций». Игра «Эмоциональная угадайка» |

Продолжение таблицы 3.1

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 4 | Как справляться сильными эмоциями. тревога, тревожность). Способы самоуспокоения | Изучить понятия «тревога» и её влияние на эмоциональное состояние подростка. Интенсивные эмоции способы справиться с ними (тревога) | Что такое тревога? Симптомы тревоги. Способы саморегуляции в критических жизненных ситуациях. | Упражнение Дерево Тревоги, дыхательная техника, подружиться с тревогой. |
| 5 | Затопление (гнев) | Изучить структуру гнева. Что такое эмоциональное затопление. Способы саморегуляции и своим эмоциональным состоянием. | Что такое гнев? Патопсихология гнева. Способы саморегуляции. | Упражнение: «Выпиши имена», «портрет агрессивного человека» |
| 6 | Что такое страх? Борьба со страхами | Понять, почему человек боится, какие страхи у меня были раньше и чего я боюсь сейчас. Научиться справляться со страхом | Виды страхов. Способы снижения страха. Освоение техник быстрого избавления от страха, волнения. | Рисунок. Сказкотерапия. Игра «Эмоциональное лото». Рисунок «Лабиринт страха». Упр. «Как справиться со страхом». |
| 7 | Обида | Отыскать в себе затаённые обиды и научиться избавляться от них. | Вылепить из пластилина образ обиды. | Упражнения «Прикосновение к обиде», проективные упражнения «Скульптура чувств», «Геометрия обиды», «Письмо обидчику». |

Продолжение таблицы 3.1

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| 8 | Право на собственные эмоции | Чувство вины и стыда способы формирования собственной эмоциональной позиции. | Синдром самозванца – это психологическое состояние, характеризующееся неуверенностью в собственных компетенциях, ощущением не заслуженности успеха. Достижения приписываются случайной удаче, внешним обстоятельствам. «Самозванец» испытывает вину за то, что окружающие воспринимают его как умного, профессионального человека. Диагностика синдрома выполняется методом клинической беседы, дополняется опросниками. | Упражнения: признайте, что вы чувствуете себя самозванцем, разрешите себе совершать ошибки. |
| 9 | Способы конструктивного выхода из конфликтных ситуаций. | Изучить способы конструктивного выражения эмоций в конфликтных ситуациях. | Познакомить с различными типами конфликтогенов. Демонстрация различных типов поведения в конфликтах на примерах. | Практическая работа «Конфликтогены», ролевые игры «Финансовые авантюристы», «Конфликты» |
| 10 | Оптимизм как великий мотиватор. | Сформировать способы позитивное мышление. | Упражнения на создания позитивного мышления. | «Комплименты в круге», «Мои достоинства и недостатки». |

Продолжение таблицы 3.1

| | | | | |
|----|--|--|---|---|
| 11 | Что такое эмпатия. | Стать наблюдательным и внимательным к партнёру по общению. Научиться слушать то, что нельзя передать словами по интонации. | Упражнения на развитие наблюдательности и эмпатии. | Упражнения говорящие руки, верю не верю, |
| 12 | Разные «карты мира». Как понять другого человека | Научиться терпимее относиться к другим людям. | Знакомство с понятием «толерантность». Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе. | Игра «Давайте поздороваемся», упражнение «Примерка социальных ролей», «Эмблема толерантности». |
| 13 | Трудности в коммуникации со сверстниками | Научиться выполнять совместное дело заранее не договариваясь о нем. Понять, что чужих нет. Научиться терпимее относиться к другим людям. | Совместное рисование в микро-группах. Создание сюжетной коллективной истории по рисунку. Обсуждение различных стратегий взаимодействия. Знакомство с понятием «толерантность». Обсуждение проявлений толерантности и нетерпимости в обществе. | Техника каракулей. Упражнение «Солнце». Игра «Давайте поздороваемся», упражнение «Примерка социальных ролей», «Эмблема толерантности» |

Занятия №1 «Что такое эмоции?»

Цель: изучение базовых эмоций и их реакции в теле

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши раздаточный материал с заготовленной таблицей для упражнения.

Приветствие Добрый день, ребята, сегодня мы познакомимся с эмоциями.

Какие эмоции вы знаете?

Есть ли разница между эмоциями/чувствами/настроением?

Эмоция – это кратковременное состояние, в которое попадает человек.

Чувство – это уже более длительное состояние, в котором пребывает человек.

Настроение – это состояние, в котором человек может пребывать от суток, до нескольких суток и месяцев.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин.

Ход занятия Ритуал приветствия «Башня эмоций» (см. занятие №1).

Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение перед занятием и выбрать окошко, вырезанное из бумаги соответствующего цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком башни с пустыми, не закрашенными окнами.

Упражнение на знакомство «Руль знакомств». Подросток берет игрушечный руль, называет своё имя и делится информацией о себе и какую информацию хотел бы получить в процессе тренинга, нажимает на любую кнопку для звукового сопровождения. Руль передаётся следующему участнику, пока не побывает у всех детей.

Каждая эмоция содержит в себе специфическую систему идентифицируемых сигналов – эмоциональную информацию. 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.

Согласно представлениям Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо, эмоции несут в себе определённые значения: «Например, опыт гнева часто указывает на наличие реальной или воображаемой несправедливости или блокады страстно желаемой цели. Опыт печали свидетельствует о присутствии реальной или таким образом воспринимаемой потери»

Радость говорит о том, что мы эффективно ведем дела, общаемся, находимся в состоянии внутренней гармонии; это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру; возникает вследствие осознания реализации своих возможностей. Радость является стимулирующим отношения, мотивирующим сигналом: «Я считаю себя (ситуацию, результат, хорошим)»

Страх несет в себе информацию о том, что мы не чувствуем себя в безопасности. Он может являться жестом подчинения, а может иметь целью понижение агрессии

противника («Не делайте мне больно!»). Страх может отступить под влиянием иной эмоции, например гнева.

Тревога, в отличие от страха, не имеет своего предмета, она связана с воображаемыми угрозами. Положительная функция тревоги состоит в том, что она готовит нас к возможной опасности. Обида говорит о том, что реальное поведение другого человека не совпадает с нашими ожиданиями.

Чувство обиды может стать подобным незаживающей ране и постоянно напоминать о себе. Вина подсказывает, что наши поступки противоречат моральным, этическим или религиозным нормам. Человека, испытывающего вину, в большей мере волнует не то, что подумают или скажут об этом другие, а то, как ему самому жить под тяжестью своего проступка. Стыд отличается от вины по своим проявлениям: в большей мере хочется спрятаться и в меньшей мере – сознаваться в содеянном; человек стремится избегать социального контакта. Эта эмоция возникает, когда поведение человека не соответствует его представлениям о том, каким он должен быть в настоящий момент. «Я» воспринимается как ущербное, неадекватное: «На меня все смотрят».

Упражнение. Чтобы узнать, насколько вы понимаете свои чувства, ответьте на 3 вопроса: 1. Какую эмоцию я сейчас испытываю? 2. Именно сейчас эта эмоция полезна для меня? 3. Как часто на протяжении дня я испытываю эту эмоцию? Описывайте только те эмоции, которые вы отметили у себя при чтении этих вопросов. Упражнение поможет запустить процесс самоанализа. Делайте его регулярно в разных ситуациях, и со временем вы привыкните обращать внимание на свои чувства.

Развитию способности воспринимать, определять эмоции помогает регулярное выполнение упражнения «Мой эмоциональный портрет». Эмоции, имея схожие поведенческие маркеры, тем не менее, очень индивидуальны. Чтобы ими управлять важно знать личные особенности эмоционального переживания. В ходе выполнения упражнения «Мой эмоциональный портрет» вам необходимо наблюдать за своими эмоциональными переживаниями и записывать результаты наблюдения в таблицу (табл. 1).

Таблица 3.2 – Мой эмоциональный портрет

| Эмоция | Ощущение в теле | Мысли и образы | Действие |
|------------|-----------------|----------------|----------|
| Страх | | | |
| Злость | | | |
| Радость | | | |
| Печаль | | | |
| Отвращение | | | |
| Презрение | | | |

Продолжение таблицы 3.2

| | | | |
|-----------|--|--|--|
| Интерес | | | |
| Удивление | | | |
| Обида | | | |
| Азарт | | | |

Как только мы распознали у себя эмоцию, важно её назвать, дать ей имя. Чтобы начать контролировать эмоцию, нужно ее название произнести вслух. Очень часто бывает, что человек что-то переживает, но не может выразить данное переживание словами. Исле Санд предлагает использовать мысли и желания как инструмент поиска эмоций. Мысли, которые возникают при раздражении: ему следовало подумать обо мне (моральное осуждение); я должен был заметить это раньше (моральное осуждение самого себя = злость на самого себя); это несправедливо; я был обманут. Желания, которые возникают при раздражении: проявить агрессию. Когда у нас возникают мысли о том, чем нам бы хотелось обладать, но у нас этого нет, мы обычно чувствуем печаль. Желания, которые возникают при печали: уединиться, поплакать. Мысли, которые возникают при радости: мне повезло; я красивый/умный/хороший и т.п.; сегодня прекрасный день; завтрашний день будет еще лучше. Желания, которые возникают при радости:

проявить активность. Мысли, которые возникают при страхе: ничего не получается; я не выдержу; я не справлюсь; у меня не получится; это опасно. Желание при страхе: убежать, исчезнуть

Рефлексия.

Если разница между эмоциями чувствами и настроением?

Какие эмоции мы сегодня обсуждали?

Понимаете ли вы свои чувства?

Помогли ли вам упражнения с идентификацией эмоций?

Что для вас оказалось наиболее важным в течение нашего занятия?

Ритуала завершения «Башня эмоций» (см. занятие №1).

Занятие №2 «Эмоциональный интеллект»

Цель: сформировать понятие об эмоциональном интеллекте и важности его развития; - определить уровень эмоционального интеллекта.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, индивидуальные раздаточном конверте с полученными баллами определяющих уровень развития эмоционального интеллекта.

Ход занятия Ритуал приветствия «Башня эмоций» (см. занятие №1).

Приветствие Добрый день, ребята, сегодня мы познакомимся с понятием эмоциональный интеллект.

Эмоциональный интеллект назван ЮНЕСКО одним из навыков, определяющих успешность человека в мире будущего.

В 1990 П. Сэловей и его соавтор Дж. Мэйер ввели понятие «эмоциональный интеллект», под которым они понимали «способность отслеживать собственные и чужие чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий»

Д. Гоуман разработал смешанную, иерархичную модель эмоционального интеллекта, которая представляет собой сочетание когнитивных способностей и личностных характеристик, таких как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки. Структура эмоционального интеллекта Д. Гоумана включает пять составляющих:

1. Идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием.
2. Управление эмоциональным состоянием – контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватными.
3. Способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеха.
4. Способность идентифицировать эмоции других людей, быть чувствительным к ним и управлять эмоциями других.
5. Способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их.

Д. Гоулмен доработал структуру эмоционального интеллекта, в настоящее время она включает в себя четыре компонента: самосознание; самоконтроль; социальное понимание; управление взаимоотношениями.

Беседа «Что такое эмоциональный интеллект». Люди, умеющие управлять своими эмоциями, имеют высокий уровень интеллекта. Но этот особенный интеллект, как вы думаете он называется? Вы знаете, что над водой плавает лишь малая часть айсберга, это тот интеллект, которым вы пользуетесь на уроках, когда изучаете новый материал, или решаете задачи. А то, что под водой скрыто от наших глаз, но именно оно имеет огромное влияние не только на наш внутренний мир, но и на то, как мы влияем на других людей. Часть айсберга на воду – это наши мысли, а то, что под водой – это эмоции и чувства. Исследователи установили, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь

20% - всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

Согласны ли вы с утверждением: «Совершенствование логического мышления и кругозора ребёнка ещё не является залогом его будущей успешности в жизни». Группа объединяется в три подгруппы в зависимости от ответа: согласен, не согласен, сомневаюсь. Между группами проходит дискуссия.

Ознакомить с результатами тестирования по 4 методикам которое вы проходили ранее в индивидуальном раздаточном конверте с полученными баллами определяющих уровень развития эмоционального интеллекта по следующим методикам тест на Э. И. Холл, тест на эмоциональный интеллект – ТЕСТ - EI, Опросник ЭМИн Д.В. Люсина, опросник эмоционального интеллекта К. Барчард.

По желанию обсуждение полученных результатов.

Рефлексия

На сколько важен современному человеку эмоциональный интеллект?

Что важнее логическое мышление или на сколько он хорошо разбирается в эмоциях?

Удовлетворены ли вы полученными результатами тестирования?

Что бы хотелось бы изменить?

Что для вас оказалось наиболее важным в течение нашего занятия?

Занятие №3. Тема: «Определение собственной эмоциональной наблюдательности»

Цели: - закрепить знания по определению базовых эмоций и их мимических проявлениях. - развить способность распознать эмоции по мимике.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций» (см. занятие №1). Показать Отрывок из фильма «Обмани меня»; презентация «Фотографии базовых эмоций»; презентация визуального теста и бланк для ответов.

Презентация для игры «Эмоциональная угадайка»

Упражнения. Сегодня вы тоже сможете побывать в роли эксперта по эмоциям. Чему нужно будет научиться, чтобы стать таким экспертом?

Презентация «Фотографии базовых эмоций». Показ фотографий людей, выражающих различные эмоции. Совместное обсуждение отличительных признаков различных эмоций. Визуальный тест «Распознавание эмоций». Инструкция к тесту на определение эмоций. Вам будет показано 40 фотографий лиц людей, изображающих

разные эмоции: страх, гнев, радость, удивление, печаль, презрение, отвращение, а также нейтральные лица, то есть не выражающие никаких эмоций. Варианты ответов записаны на бланке вверху. Длительность показа лица – 1 секунда. Перерыв между показом лиц 11 секунд. Во время перерыва нужно определить, какая эмоция была показана и записать ответ в бланк. Общая длительность теста 8 минут. Будьте внимательны: показ осуществляется в автоматическом режиме. Если вы запутались с номерами слайдов, то номер текущего изображения можно посмотреть в левом нижнем углу во время его показа.

Игра «Эмоциональная угадайка». Задание 1. Ребята смотрят слайд с изображением ситуации и комментарии к ней, необходимо догадаться, какую эмоцию испытывает человек, изображенный на слайде. Задание 2. В мини-группах придумать ситуацию и комментарии к ней, сфотографировать и добавить в презентацию для угадывания другими учащимися.

Рефлексия:

Какие эмоции легче распознать, а какие труднее? Почему? □

Какие эмоции ты чаще испытываешь в школе, дома?

Какие эмоции ты чаще замечаешь у одноклассников, учителей?

Домашнее задание. Понаблюдай за окружающими тебя людьми. До следующего занятия составить список замеченных тобой эмоций у разных людей. Проанализируй, какие эмоции встречались чаще и почему

Занятие №4 Как справляться с сильными эмоциями. тревога, тревожность. Способы самоуспокоения.

Цель: изучение понятия «тревога» и её влияние на эмоциональное состояние подростка.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций» (см. занятие №1). Приветствие Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – тревога и тревожность.

Кто знает, что это такое?

Для нашего сегодняшнего задания понадобятся рабочие тетради. Мы будем изучать тему тревоги и тревожности. Что такое тревога?

Как она проявляется?

О чем можно тревожиться?

Тревога - это способ нашего мозга и тела сообщить нам, что мы находимся под угрозой или в опасности. Это нормальная, автоматическая реакция, призванная помочь

нам пережить опасную ситуацию. Проблема с тревогой заключается в том, что, хоть она предназначена для нашей защиты, она часто возникает в моменты, когда нам по-настоящему ничего не угрожает.

Когда может возникать тревога? Социальное взаимодействие. Страх показаться неправильным или не таким как все. Страх критики и осуждения. Страх отказа и осуждения. Тревога перед экзаменом. Ситуационная тревога, связанная со страхом провалить экзамен. Это может влиять на продуктивность и концентрацию. Жизненные обстоятельства. Смена дома, школы, семейного состава может вызывать беспокойство и стресс. Генетика. Если в вашей семье есть беспокойные родственники, то высока вероятность, что эта черта может передаваться и вам. «Мыслемешалка» о будущем и прошлом. Мы можем себя тревожить, прокручивая в голове различные варианты развития событий прошлого и будущего. Беспокойство может привести к избеганию или физическим симптомам тревоги в теле. Панические атаки. Внезапные приступы тревоги и сильного страха могут вызывать физические симптомы, так как сердцебиение, трудности с дыханием, головокружение, отдышка. Положительным моментом является то, что как только мы начнем лучше понимать тревогу, то сможем научиться управлять этим. Основные симптомы тревоги в теле (на слайде) Иногда тревожность может сопровождаться паническими атаками. Паническая атака – внезапный и часто беспричинный приступ тяжёлой тревоги, сопровождаемый неприятными ощущениями (сердцебиение, ощущение удушья, боль в грудной клетке, тошнота, головокружение, повышенное потоотделение). ПА сопровождается страхами: страхом умереть, сойти с ума или потерять контроль над своими действиями. Люди, страдающие от панических атак, часто воспринимают их симптомы как проявление болезней (к примеру, инфаркт или инсульт). Эти тревожные мысли могут усиливать панику. Если вы испытываете подобное, обязательно обратитесь за личной консультацией к психологу.

Упражнение Дерево Тревоги (в тетради) Запиши на корне все, что тебя беспокоит. Затем возьми цветные карандаши и раскрась дерево. Способы самопомощи при тревоге (на слайде) Эти практические приёмы помогут уменьшить тревогу и лучше справиться с ней. Они помогают нам успокоить наш мозг и тело. Посмотрите ниже и найдите те, которые подойдут именно вам. Используйте как минимум 3 приёма (из тетради)

Предлагаю сейчас попробовать одно упражнение «Дыхательная техника» Широко раскрыть рот. Максимально далеко вытянуть язык. С силой на выдохе три раза сказать: "Ххаааххх!". Звук должен исходить из глубины горла, выталкивать горечь, грусть, обиду, злость и другие отрицательные эмоции. В завершение занятия раздаются дополнительные буклеты и памятки по работе с тревожностью. Упражнение.

Подружиться с тревогой – значит замечать все, что она вам подсказывает. Назовите ее (придумайте имя) и напишите себе письмо от ее имени. Например: «Дорогая Таня, это твоя тревога. Я расскажу, что плохого с тобой может сегодня случиться!» Прочитайте письмо, успокойтесь, поразмыслите над фактами и напишите ответ. Обменявшись несколькими письмами, вы поймёте, что тревога похожа на нервного приятеля, который искренне печётся о вас. Но это не значит, что его надо во всем слушаться.

Рефлексия:

Что нам говорит тревога?

Что происходит с нашим телом тогда, когда мы находимся в тревожном состоянии?

Как нам может помочь тревога?

Что для вас оказалось наиболее запоминающимся в течении нашего занятия?

Ритуал завершения «Башня эмоций»

Домашнее задание. Поговорить с родителями и узнать их мнения о том, как побороть с тревогой и быть счастливым дома и в школе, поделитесь своими мыслями.

Занятие 4 Что такое Гнев ?

Цель: Изучить структуру гнева. Что такое эмоциональное затопление. Способы саморегуляции своим эмоциональным состоянием.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций» (см. занятие №1). Приветствие
Добрый день, ребята, сегодня наша тема встречи – гнев, раздражение, злость. Кто знает, что это такое? Гнев - это вторичная эмоция. То, что мы обычно видим на поверхности, - это гневные мысли, чувства и агрессивное поведение. Посмотрим на гнев как на айсберг. Часто под поверхностью скрываются другие мысли, чувства и переживания, которые вызывают гнев. Чувства, вызывающие ГНЕВ и ЗЛОСТЬ: УСТАЛОСТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ ПОДАВЛЕННЫЕ ЭМОЦИИ БЕСПОКОЙСТВО ОДИНОЧЕСТВО ТРАВМИРУЮЩАЯ СИТУАЦИЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ ГРУСТЬ

Упражнение. Выпишите имена людей, которые вас больше всего раздражают. Что именно вас в них раздражает? Как вы думаете, есть эти черты и в вас? Возможно, вы также себя ведёте в каких-то ситуациях? Выпишите их. Как вы можете эти качества использовать себе во благо? Чем они могут быть вам полезны? Злость, гнев, раздражение – очень мощный энергетический ресурс. И если им не уметь пользоваться, то он может влиять на наше самочувствие.

Патофизиология гнева КАК гнев влияет на ваш мозг? Мысли и чувства, вызывающие ГНЕВ активируют нашу реакцию "бей или беги" в миндалине нашего

мозга. Миндалевидное тело активирует другие ключевые структуры нашего мозга, которые затем посылает сигнал надпочечникам («Пора мобилизовать силы!»). Надпочечники выделяют гормоны стресса, такие как кортизол и адреналин. Слишком большое количество кортизола может негативно повлиять на префронтальную кору и гиппокамп. Это может вызвать проблемы с принятием не взвешенных решений, пониманием последствий наших действий и кратковременной памятью. Префронтальная кора головного мозга полностью не развивается, пока нам не исполнится 20 лет, что затрудняет управление нашим гневом в подростковом возрасте. Гнев – физиологически обусловленная эмоция! Испытывать злость – нормально! Если находиться в состоянии ГНЕВА продолжительное время, то это может привести: Головные боли Повышенное сердцебиение Боли в животе Напряжение в мышцах Ослабление иммунитета Проблемы с памятью Проблемы со сном Потеря дружеских отношений. Конфликт или напряжённость в отношениях со сверстниками, семьёй, учителями. Беспокойство, депрессия, чувство вины или низкая самооценка.

Упражнение «ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА»

Ведущий предлагает участникам совместно нарисовать портрет агрессивного человека (ведущий или кто-то из учеников рисует портрет на доске), при этом участники должны ответить на вопросы:

Какого он будет пола? Роста? Как его зовут? Есть ли у него уши? Волосы? Глаза? Нос? Рот? Широкие ли плечи? Руки? Ноги? Какая у него одежда? Что вы ещё хотите добавить?

«Итак, ребята, общими усилиями мы с вами изобразили портрет агрессивного человека. Симпатичный ли он? Много ли у него друзей? Ждёт ли его успех в его жизни?»
Совместное обсуждение.

Полезные Советы По Управлению Гневом: Определите основные мысли, чувства и переживания, лежащие в основе гнева. Определите причины, вызывающие гнев. Обратите внимание на физические признаки гнева в вашем теле. Выведите себя из стрессовой ситуации. Поговорите с человеком, которому вы доверяете Используйте навыки для нормализации эмоционального состояния.

Рефлексия:

Зачем нам нужен гнев?

Что лежит в основе гнева?

Как нам может помочь гнев?

Что для вас оказалось наиболее запомнится в течении нашего занятия?

Ритуал завершения «Башня эмоций»

Домашнее задание. Из солёного теста вылепить скульптуру на тему «Злость».

Занятие №5. Тема: «Что такое страх? Борьба со страхами»

Цели: - научиться лучше распознавать переживания других людей в различных жизненных ситуациях; - показать причины возникновения страха, помочь детям изменить к нему отношение; - открыть способы его преодоления страхов.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций». Разминка упражнение «Цвета эмоций»

Цель: Развитие умения распознавать эмоции других людей, тренировка невербальных проявлений.

Правила: В игре выбирается водящий. Он закрывает глаза, а остальные задумывают между собой какой-либо цвет. Для начала один из основных (красный, синий, желтый). Когда водящий откроет глаза, все игроки своими действиями, а главным образом, своим эмоциональным состоянием изображают этот цвет, не называя его и не показывая на него. Водящий должен отгадать, что это за цвет.

Обсуждение «Что такое страх?». Ведущий обобщает сказанное детьми. Если дети самостоятельно не выделили слова, обозначающие страх, ведущий помогает им. Страх сопровождает нас практически всю жизнь. Как вы думаете, страх, это отрицательная или положительная эмоция? Приведите примеры, когда страх мешает, а когда помогает. Какие школьные страхи вы знаете? Психолог может дополнить высказывания детей своими примерами: страх плохой оценки, опоздания на урок, не успеть в школу, заболеть и не ходить в школу, что не хватит времени на работу в классе, не успеть или забыть сделать домашнее задание, конца четверти, звонка на урок, непонимания учителя, забыть, что задано, вопросов учителя, что учитель или родители будут ругать и т.п. Рисунок «Лабиринт «Страшный дом» (модификация упражнения О.В. Хухлаевой). Подростку предлагается бланк с рисунком пустого лабиринта в виде дома, который необходимо заполнить страшными персонажами и вверху (на крыше) – нарисовать «самый главный страх». Некоторые подростки пытаются отказаться от рисования, ссылаясь на то, что ничего не боятся. Это феномен так называемых вытесненных страхов, которые наносят ребенку гораздо больше вреда, чем осознаваемые страхи. Тогда подростку предлагается нарисовать то, кого или чего он боялся в детстве (когда был совсем маленьким) или чего боятся люди, его знакомые, друзья и прочие. Здесь важно вывести подростка на изображение каких-либо образов. Бессознательно он отобразит свои собственные страхи и переживания. Далее идет обсуждение рисунка и

затем подростку предлагается такой исход событий, когда он попадает в этот лабиринт. Затем подросток должен предположить, что произойдет дальше. С помощью этого упражнения можно отследить установки подростка по отношению к трудным жизненным ситуациям: в целом пессимистические или оптимистические. Задача психолога вывести подростка на необходимость бороться с этими страхами. Ребенок начинает «побеждать» каждый страх по отдельности на бумаге с помощью карандашей. Здесь очень важно не давать подростку готовых решений, он сам назовет тот способ, которым можно победить каждый страх, главное – отобразить это на бумаге. «Преобразив» все страхи, он переходит к «главному страху» и решает, что с ним сделать соответствующим образом.

Упражнение «Как справиться со страхом». Ребята работают в малых группах. Необходимо вспомнить себя в тот момент, когда ты чего-то боялся или тревожился в школе или при общении с друзьями (но только тогда, когда это чем-то мешало!). Выбрать одну или несколько ситуаций близких для всех участников и подумать: что помогло справиться со страхом? Результаты работы каждой группы фиксируются общим списком обобщенных рецептов на доске и обсуждаются.

«Способов борьбы с тревогой и страхом» всегда получается больше пяти».

Например:

1. Лечь поспать
2. Устранить причину (узнать то, что неизвестно и т.д.)
3. Послушать музыку
4. Поделиться с другом или родителями
5. Пересмотреть ситуацию по принципу «А чего конкретно я боюсь в ней?» и т.д.

Рефлексия:

Что вы делаете, когда вас неожиданно что-то пугает?

Какие способы преодоления страха вы сегодня узнали?

Что понравилось, что не понравилось на занятии?

Ритуал завершения «Башня эмоций»

Домашнее задание. Поговорить с родителями и узнать их мнения о том, как побороть страх и быть счастливым дома и в школе, поделитесь своими мыслями.

Занятие №6. Тема: «Обида»

Цели: - Создать условия для осознания подростками психологической природы обиды и возможностей её разрядки. - Определить понятия обиды и её последствий для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин. Музыкальная композиция армянского дудука.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций».

Упражнения «Прикосновение к обиде». На фоне расслабления и музыки участники слушают слова ведущего. «Часто мы несём по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: отца, мать, любимого человека, учителя, друга... Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас...

Вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души...

Что вы чувствовали тогда?

Какие были ощущения в теле?

Как ваше тело отзывалось на обиду?

Какие мысли приходили в голову?

Что вам хотелось сделать в тот момент?

Что вы хотели, но не могли позволить себе сделать?

Обсуждение: когда люди обижаются друг на друга: За что?

Если записать ответы подростков на доске, становится очевидным, что названные кем-то одним ситуации обидны для многих, они универсальны. Если предложить ребятам на несколько минут «превратиться в психоаналитиков», то есть попытаться ответить на вопрос «Почему мы обижаемся?», они после довольно длительных размышлений приходят к выводу о том, что обида представляет себя плод нашего сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека. Эти размышления очень эффективно поддерживаются (а в некоторых случаях и провоцируются) историями «из жизни одной девочки» или «одного мальчика».

Проективная техника «Скульптура чувства». Участникам предлагается, сохраняя чувства, возникшие в упражнении «Прикосновение к обиде» вылепить из пластилина их образ. Важно подобрать соответствующую музыку для этого процесса. Его голос удивительно созвучен ощущениям, связанным с обидой.

Упражнение «Геометрия обиды».

Первый этап упражнения представляет собой разновидность «Ассоциаций». Ребятам предлагаются вопросы типа: «Если обида – это посуда, то какая?», «а если одежда?», «а если знак препинания?» и т.д., закончив вопросами о «цвете» обиды и о её соотношении с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения.

На втором этапе нужно изобразить какую-то конкретную обиду (подписав её), используя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы. Обсуждение: Что приходит в голову при взгляде на мой рисунок? (для ответа на этот вопрос можно посоветоваться с другом).

Рефлексия:

Как прощать обиды?

Как в дальнейшем относиться к обидчику?

Ритуал завершения «Башня эмоций» .

Домашнее задание. Упражнение «Письмо обидчику». Попытаемся простить кого-то из своих обидчиков, неважно, кто это: мама, лучшая подруга или случайная бабушка, которая накричала на тебя в троллейбусе. Для этого мы напишем своему обидчику письмо. В нем, конечно, мы сперва скажем этому человеку все, что мы про него думаем, а потом попытаемся оправдать и простить его. И не забудем это тоже упомянуть в своём письме.

Занятия № 7 «Комплекс самозванца».

Цель. Сформировать собственную эмоциональную позицию, а не социально ожидаемую лимбо социально приемлемую. Что означают чувство вины и стыда.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Башня эмоций» Бумага для рисования, цветные карандаши, пластилин. Ход занятия Ритуал приветствия «Башня эмоций».

Ход занятия. Ребята знакомы ли вы с таким термином «Комплекс самозванца? Комплекс самозванца это психологическое явление, при котором человек не способен приписать свои достижения собственным качествам, способностям и усилиям.

Несмотря на внешние доказательства своей состоятельности, люди, подверженные синдрому, продолжают быть уверенными в том, что они – обманщики и не заслуживают успеха, которого достигли. Успехи они, как правило, объясняют удачей, попаданием в нужное место и время или введением других в заблуждение, создав образ более умного и компетентного человека, чем есть на самом деле. Чувственная основа данного комплекса являются такие чувства как вина и стыд и им сопутствующие эмоции такие как (грусть, печаль, гнев зачастую переходящий в аутоагрессию, страх и так далее.)

Синдром может появиться из-за особенностей воспитания или событий во взрослой жизни. Вот три самых частых причины:

1. Частые сравнения. Если взрослые постоянно ставят в пример других детей, ребёнок может чувствовать себя хуже окружающих и перестать верить в свои силы.

2. Отсутствие признания. Взрослые не считали значимыми достижения ребёнка. Например, не хвалили, когда он занимал первые места на соревнованиях по плаванию. В результате человек не научился замечать свои успехи и постоянно нуждается в оценке от окружающих.

3. Много новой информации. Человек в процессе жизни сталкивается с большим объёмом знаний погружается и понимает, что всё знать невозможно, из-за этого начинает чувствовать себя некомпетентным.

Когда учёба вызывает интерес, а не тревогу, ученик быстрее растёт объём и разносторонность его знаний. Поэтому очень важно понимать, что в данный момент важно и актуально для себя.

Упражнение. Разрешите себе совершать ошибки.

Люди с синдромом самозванца отрицательно относятся к совершению ошибок. Для них важно, чтобы все было идеально и желательно с первой попытки. С одной стороны, это помогает убедиться в их "хорошести", однако с другой стороны – это питает синдром самозванца.

Мы должны научиться быть толерантным к своим ошибкам и недостаткам. Наши ошибки ничего не говорят о наших способностях.

Наоборот ошибки, учат нас чему-то новому. Давайте проанализируем ваши ошибки.

Нарисуйте таблицу по примеру ниже, и запишите в колонке "Ошибки" как минимум 5 ошибок, которые вы совершили за последнее время:

| ОШИБКА | ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ? |
|---------------|-------------------------|
| | |
| | |
| | |

Рисунок 3.1 – Пример таблицы

В правой колонке "Чему я научился" запишите - к каким выводам вы пришли благодаря совершенной ошибке.

Благодаря такому анализу ошибок, вы научитесь адекватно реагировать на свои промахи и воспринимать их как ценный урок. Признайте, что вы чувствуете себя самозванцем.

Люди с синдромом самозванца держат в секрете, что у них есть такой синдром. Они очень боятся, что окружающие о нем узнают.

В результате они расплачиваются за это бесконечными угрызениями совести.

Признайте, что у вас есть синдром самозванца, примите его и попробуйте поделиться этим с другими.

Например, вы можете рассказать об этом своим близким, коллегам, друзьям, напишите или расскажите об этом в своем блоге. Не важно каким способом вы поделитесь данной информацией – вы обязательно найдете поддержку и понимание, так как около 70-80 процентов людей на земле страдают таким же феноменом.

И поверьте, это не сделает вас слабыми перед теми кому вы признаетесь. Наоборот, убедившись, что вы не одиноки, вы научитесь воспринимать себя таким какой вы есть.

Рефлексия:

Как преодолевать неуверенность в своих силах?

Бывают ли ошибки?

Ошибаются ли успешные люди?

Ритуал завершения «Башня эмоций».

Домашнее задание. Упражнение Поговорить с родителями и узнать их мнения что является ошибкой, а что нет?

Занятие №9. Тема: «Как погасить конфликт?».

Цели: проанализировать стили взаимодействия в конфликтной ситуации; отработать навыки отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Миниатюрные игрушки для визуального сопровождения информационного блока. Раздаточный материал «Шесть шагов беспроблемного метода решения конфликтов»

Ход занятия. Ритуал приветствия «Дом эмоций». Информационный блок. Ведущий рассказывает о сущности конфликта, его элементов и причин возникновения конфликтов, сопровождая свой рассказ примерами из жизни подростков используя миниатюрные фигурки. Психология конфликта Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения. Основные структурные элементы конфликта:

1. Стороны конфликта – люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

2. Предмет конфликта – то, из-за чего он возникает.

3. Образ конфликтной ситуации – отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей – может существенно различаться у разных сторон конфликта.

4. Мотивы конфликта – внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.

5. Позиции конфликтующих сторон – то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют. Причины возникновения конфликтов: общие (различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях) и частные (связаны с конкретными видами конфликтов). Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

6. Конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта. Практическая работа «Конфликтогены».

Ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту, проигрывая их с помощью миниатюрных фигурок. Виды конфликтогенов:

1. Незаслуженные и унижительные упреки.

2. Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

3. Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.

4. Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.

5. Решительное установление границ разговора, «закрытие» определённых тем для обсуждения.

6. Неуместная ирония, сарказм.

7. Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Ролевая игра «Финансовые авантюристы».

Группа финансовых авантюристов, живущих в Новосибирске (город может быть изменён), взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы пришли за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. Приехав в аэропорт, они обнаружили, что

полным ходом идёт посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали, и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Новосибирске и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не отправляться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлемо, так как в этом случае кредиторы «навесят» на них долги сбежавших. На выяснение отношений даётся 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они всё-таки отправляются. Если удалось прийти к определённому мнению – представители той подгруппы, чьё мнение победило, получают по 3 очка, остальные – по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников, то они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось – все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). В случае, когда все решили остаться в Новосибирске, те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные – по 1. Кроме того, каждый из «авантюристов» может в любой момент «заложить» остальных: позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные – по 0. Игра повторяется 3-4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Психологический смысл игры. Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей. Обсуждение.

Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения?

Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли своё решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех заложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

Ролевая игра «Конфликты». Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах. Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций.

Ты договорился идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. А мама говорит: «Никуда ты у меня не пойдёшь на ночь глядя, маленький ещё!» – Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть её через неделю. С тех пор прошёл месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал её принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда её положил, и теперь не могу её найти».

Ты купил в магазине полкило колбасы, принёс её домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаёшь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Обсуждение. При обсуждении игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования различных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жёсткость применяемых стилей может зависеть от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит ещё долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

Рефлексия:

Конфликтность – всегда ли это плохо?

В чем конфликтность может помочь, а в чем помешать самому человеку и окружающим?

От чего зависит, когда лучше избежать напряжённости в отношениях, а когда можно пойти напролом?

Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Домашнее задание. Рассказать членам своей семьи о том, что узнали из занятия и применить на практике способ анализа конфликтных ситуаций, используя шесть шагов беспронигрышного решения конфликтов по Т. Гордону.

Занятия №10 Оптимизм как великий мотиватор.

Цель: Сформировать позитивное мышление.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Башня эмоций». Миниатюрные игрушки для визуального сопровождения информационного блока.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций».

Упражнение № 1 «Комплименты в круге»

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме. Педагог-психолог: Добрый день! Сегодня мы начнём наше занятие с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах. Вы, конечно, помните, как называются такие слова?

Совершенно, верно, комплимент. начинает, идите подхватывают игру: протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.) Все комплименты сказаны? Никого не забыли?

Попробуйте теперь тихонько потянуть нить. Что вы чувствуете? (Чувство своих партнёров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас нас так объединило? (Хорошие, добрые слова). Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются (Наши мысли.) Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге! Посмотрите, я послала в круг добрую мысль, и ко мне она вернулась, пускай и выраженная другими словами. Как вы думаете, улучшилось у меня настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы? А у вас? А теперь, представьте, что я послала бы кому-то из вас нехорошую мысль (насмешку, обиду, раздражение и др.) и у вас в руках сейчас черная нить. Как вы думаете, что бы я получила из круга обратно? Да, скорее всего, я бы сейчас держала два черных конца нити. Как бы это отразилось на мне? (Плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательная мысль об окружающих, может быть, ухудшение здоровья, если это состояние будет долгим). Давайте смогаем наш клубочек светлых мыслей и обобщим наши рассуждения.

Вопросы для обсуждения:

1 Почему важен положительный эмоциональный настрой, уверенность в себе, положительные мысли об окружающих, принятие чужого мнения, даже если оно расходится с вашим и. т.?

Лекция: Позитивное и негативное мышление – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется непрактичностью.

«Все хорошо» – это безответственное мышление, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идёт тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть.

Позитивные люди действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Упражнение 2 «Мои достоинства и недостатки».

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки, на работу 5 минут затем обсуждение: что было легче написать? - или +

Упражнение 3 «Превращение».

Цель: развитие самосознания, формирование положительного отношения к себе. Недостаток – это то, чего нам не достаёт, например – я ленивый можно по-другому сказать: мне не достаёт трудолюбия. Тогда становится ясным, что необходимо развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство – значит развить в себе качества, каких не хватает, сейчас мы с вами попробуем поработать над своими недостатками по данному алгоритму.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

Затем закрыть ладонью кв. 2 Какой вы замечательный человек! Закрыть кв. 1 Не очень хорошая картина. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву «Я»

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Педагог-психолог «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: «Я использую своё качество, а не качество использует меня».

Занятие № 11. «Что такое эмпатия».

Цели: Стать наблюдательным и внимательным к партнёру по общению. Научиться слушать то, что нельзя передать словами по интонации.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Дом эмоций». Бумага, ручка.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Дом эмоций»

Определение эмпатии это осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания.

Эмпат– это человек с развитой способностью к эмпатии.

Выделяют следующие виды эмпатии:

1. Эмоциональная эмпатия – основана на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека.

2. Когнитивная эмпатия – базируется на интеллектуальных процессах: сравнении, аналогии и т. п.

В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание и сочувствие.

Способность к эмпатии считается профессионально важным качеством для людей, чья работа непосредственно связана с людьми.

Упражнения «говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников. Участники делятся на мини подгруппы 2

Ход упражнения: Участники выполняют упражнения молча в образовавшейся паре. Все

вариации выполняются только с помощью кистей рук.

Варианты инструкций паре:

- поздороваться с помощью рук;
- побороться руками;
- помириться руками;
- выразить поддержку с помощью рук;
- пожалеть руками;
- выразить радость;
- поцеловаться руками;
- успокоить руками;
- пожелать удачи руками;
- дать надежду с помощью рук;
- попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоциональное и психологическое сближение участников за счёт взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение (не всегда необходимо):

Что было легко, что сложно?

Упражнение «Верю не верю»

Время: 10-15 минут

Количество участников: 2

Инвентарь: не нужен

Инструкция: Участники сидят лицом друг к другу. Каждый должен вспомнить три правдивых факта о себе и придумать один ложный. Ложь при этом должна выглядеть правдиво. Затем попросите по очереди рассказать три правдивых и один ложный факты в произвольном порядке, не говоря, какой из фактов неверен.

После рассказа одного участника другой участник должен угадать, какой из фактов – ложный.

После этого пара меняется местами.

Психологический смысл упражнения: Игра учит распознавать ложь, ценить и уважать искренность в отношениях.

Обсуждение:

1. Легко ли ты отличил правду от лжи?
2. Что помогло опознать правду?
3. Что давало понять, что выдуманная история - выдуманная?
4. На что в поведении партнёра вы больше всего обращали внимание – на мимику, жесты, интонации?

Вводная инструкция. В общении не малую роль играет интонация. Одну и ту же фразу, слово можно сказать по-разному, выразить с её помощью многочисленные оттенки смысла. Ходит легенда, что знаменитый режиссер Станиславский требовал от актёров, чтобы фразу «кушать подано» они произнесли с 15 различными интонациями. И только тогда выпускал на сцену. А вам слабо справиться с подобным заданием?

Время: 10-15 минут

Количество участников: 2.

Инвентарь: карточки с названиями указанных ниже эмоций. Для того, чтобы сделать упражнение, вам понадобятся карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другому участнику, скажете слово «Кушать подано» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Ваш партнёр отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник. Уровень сложности 2: Та же задача только теперь с разными эмоциями читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Список эмоций.

Радость.

Удивление.

Сожаление.

Разочарование.
Подозрительность.
Грусть.
Гнев.
Зависть.
Осуждение.
Холодное равнодушие.
Веселье.
Спокойствие.
Заинтересованность
Уверенность.
Желание помочь.
Любовь.

Рефлексия: Какие трудности у вас были в ходе выполнения задания? Что помогло вам выполнить задание? Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).
Домашнее задание. Внимательно наблюдайте за одноклассниками и учителями. Отмечайте каждый день, что нового вы увидели в облике, настроении каждого?

Занятия № 12 Разные «карты мира». Как понять другого человека

Цели: формирование милосердия и эмпатии к различным социальным группам; осознание степени толерантности по отношению к мнению другого человека.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» Бумажные обручи с подписями различных ролей, тетрадь, ручка.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций». «Человек всегда должен думать о самом важном для себя и для других, сбрасывая все пустые заботы. Надо быть открытым и терпимым к людям, искать в них прежде всего самое лучшее. Умение искать и находить лучшее, просто хорошее, «заслонённую красоту» – обогащает человека духовно» – Д.С. Лихачёв. 16 ноября – Международный день толерантности. «А вы знаете, что такое толерантность?» (ответы детей) Толерантность – это уважение, принятие и понимание многообразия мира: разных людей, разных национальностей и религий, разного цвета кожи и образа жизни. Но для того, чтобы понять различия надо прежде всего начать общение. А с чего обычно люди начинают общение? Игра «Давайте поздороваемся». Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Подготовка. Расскажите группе о жестах приветствия, принятых у разных народов. Заранее предупредите участников о том, что они должны будут использовать эти ритуалы, представляясь друг другу. Вот несколько вариантов

приветствия: объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия); легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай); рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция); легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия); легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония); поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания); простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия); мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия); потереться друг о друга носами (эскимосская традиция). Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг знакомств»: выступает на середину и приветствует партнера, стоящего справа. Потом идёт по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы. Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т. д. В конце упражнения можно провести краткий обмен впечатлениями.

Упражнение «Примерка социальных ролей». Участникам группы анонимно одеваются на головы бумажные обручи с надписями социальных ролей (президент, банкир, бомж, директор школы, алкоголик, «панк», ВИЧ-инфицированный, пенсионер, «гастробайтер», олигарх и др.). Участники должны подходить друг к другу и обращаться с просьбами, вопросами, но при этом не называть социальную роль, которую играет человек. Обсуждение: Комфортно ли чувствовали себя? Догадывались ли о социальном статусе своего героя, если да, то по каким признакам? Насколько мы терпимы к другим людям? Тест «Геометрические фигуры». А теперь давайте посмотрим на себя разные ли мы? Перед вами пять фигур: круг, квадрат, треугольник, зигзаг, прямоугольник. – Посмотрите на них внимательно и выберите для себя ту фигуру, которая вам больше всего нравится, нарисуйте её у себя в тетради. Не страшно, если фигуры получатся не совсем такими как у меня, ведь мы все разные, и рисунки наши тоже могут быть не похожи. – А теперь поднимите руку те, кто выбрал круг доброжелательны и общительны, чувствительны и доверчивы; – Кто выбрал квадрат, организованные, настойчивые и твёрдые в решениях, трудолюбивы; – Кто выбрал треугольник, лидеры, нетерпеливые и склонные к риску; – Кто выбрал зигзаг, творческие натуры, мечтательны и непосредственны, изменчивы в настроении и поведении; – Кто выбрал прямоугольник, не уверен в себе, в своём выборе, пока ещё не определились в жизни. Вот видите, какие мы все разные и живём все на одной планете. и учимся в одном классе и поэтому... мы должны принимать друг друга такими как есть.

Упражнение «Эмблема толерантности». Учащиеся объединяются в микрогруппы. Их задача – нарисовать эмблему толерантности (рисунок в круге). Представители от каждой команды демонстрируют и поясняют свои рисунки.

Рефлексия:

С какими затруднениями столкнулись в процессе придумывания эмблемы?

Представляется ли вам тема толерантности актуальной, и если да, то почему?

Ритуал завершения «Дом эмоций». Домашнее задание. Напишите мини - сочинение на тему: «Если мы не будем толерантны друг к другу, то ...»

Задание № 13 Трудности в коммуникации со сверстниками.

Цель: способствовать снижению количества проблем в межличностных отношениях учащихся класса.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия - завершения «Дом эмоций» листы бумаги у каждого участника.

Ход занятия. Ритуал приветствия «Башня эмоций». Упражнение «Мы такие разные и похожие»

1 часть. Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), говорит:

Поменяйтесь местами те, кто:

- кто любит мороженое;
- кто любит красный цвет;
- кто любит танцевать;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит петь;
- кто любит ходить в кино;
- любит болтать по телефону.

2 часть. Все сидят по кругу. Упражнение выполняется молча. Ведущий (без стула, в центре круга), говорит:

Объединитесь в группы те, у кого:

- одинаковый номер (после того как рассчитались на раз-два-три-четыре);
- одинаковый цвет глаз;
- одинаковый цвет одежды;
- выстроиться по алфавиту первой буквы имени;
- выстроиться по росту и т.п.

Вывод: «Мы все чем-то похожи, но и чем-то отличаемся друг от друга»

Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»

1 часть. Участникам занятия раздаются листы бумаги и предлагается написать 3 качества, которые делают их уникальными в коллективе.

2 часть. Ведущий зачитывает написанное, дети пытаются угадать о ком идет речь.

Вывод: «Мы все уникальны, двух одинаковых людей не существует».

Упражнение «... зато ты»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, завершение тренинга.

Материалы: бланки для каждого участника (Приложение 4)

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Рефлексия

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Что является самым важным из того, чему вы научились?
- Какие конкретные приемы вы будете использовать?
- Ваши пожелания.

Упражнение «Подарки друг другу». Все сидят в кругу, и каждый с собой принес подарок, который ассоциирует с собой (какую не - будь мелочь) и бросает его в общий мешок с подарками. Это мешок потом пускают в кругу и каждый вынимает вслепую предмет, и человек который бросил этот подарок высказывает свои пожелания сначала тому, кто выткнул его подарок, затем всем участникам тренинга.

Рефлексия: Каждый участник группы заполняет обратную связь «Мое мнение о программе «По формированию эмоционального интеллекта» Ритуал завершения «Дом эмоций»

Повторная диагностика эмоционального интеллекта с помощью методик «Тест на эмоциональный интеллект Э.И. Холл, тест на эмоциональный интеллект – ТЕСТ - EI «Айсберг эмоций», опросник эмоциональный интеллект Д.В. Люсина, опросник эмоционального интеллекта К. Барчард.».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта у старших подростков

Таблица 4.1 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта у старших подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта Холла

| № | Эмоциональная осведомленность | Управление своими эмоциями | Самомотивация | Эмпатия | Распознавание эмоций других людей | Интегративный уровень |
|----|-------------------------------|----------------------------|---------------|---------|-----------------------------------|-----------------------|
| 1 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 39 |
| 2 | 8 | 9 | 9 | 7 | 8 | 41 |
| 3 | 9 | 8 | 9 | 7 | 9 | 42 |
| 4 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 37 |
| 5 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 42 |
| 6 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 38 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 36 |
| 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 41 |
| 9 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 37 |
| 10 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 38 |
| 11 | 9 | 8 | 7 | 8 | 7 | 39 |
| 12 | 8 | 9 | 8 | 7 | 8 | 40 |
| 13 | 7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 37 |
| 14 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 39 |
| 15 | 9 | 9 | 8 | 7 | 8 | 41 |
| 16 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 43 |
| 17 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 38 |
| 18 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 38 |
| 19 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 39 |
| 20 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 39 |
| 21 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 39 |
| 22 | 7 | 9 | 7 | 8 | 8 | 39 |
| 23 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 39 |
| 24 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 37 |
| 25 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 37 |
| 26 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 41 |
| 27 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 41 |
| 28 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 38 |
| 29 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 48 |
| 30 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 49 |
| 31 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 51 |
| 32 | 10 | 11 | 11 | 9 | 9 | 50 |

Продолжение таблицы 4.1

| | | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|----|
| 33 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 49 |
| 34 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 51 |
| 35 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 51 |
| 36 | 11 | 10 | 11 | 9 | 10 | 51 |
| 37 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 52 |
| 38 | 12 | 11 | 11 | 10 | 10 | 54 |
| 39 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 52 |
| 40 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 53 |
| 41 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 66 |
| 42 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 72 |
| 43 | 15 | 16 | 15 | 15 | 15 | 76 |
| 44 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 | 76 |
| 45 | 14 | 14 | 16 | 16 | 14 | 74 |
| 46 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 76 |
| 47 | 17 | 16 | 17 | 16 | 18 | 84 |
| 48 | 18 | 17 | 18 | 17 | 19 | 89 |
| 49 | 16 | 16 | 16 | 17 | 17 | 82 |
| 50 | 16 | 17 | 16 | 18 | 19 | 86 |
| Итого | Низкий уровень – 23 человека (46 %). Средний уровень – 21 человек (42 %). Высокий уровень – 6 человек (12 %). | | | | | |

Таблица 4.2 – Результаты опытно-экспериментального исследования эмоционального интеллекта у подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта Эм.Ин. Д.В. Люсина

| № | МЭИ (межличностный ЭИ) | ВЭИ (внутриличностный ЭИ) | ПЭ (понимание эмоций) | УЭ (управление эмоциями) |
|----|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 1 | 4 | 7 | 4 | 6 |
| 2 | 4 | 7 | 3 | 7 |
| 3 | 4 | 7 | 3 | 7 |
| 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| 5 | 8 | 4 | 5 | 4 |
| 6 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| 7 | 7 | 6 | 8 | 5 |
| 8 | 5 | 6 | 4 | 6 |
| 9 | 7 | 7 | 6 | 9 |
| 10 | 7 | 5 | 3 | 6 |
| 11 | 2 | 3 | 2 | 4 |
| 12 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 13 | 5 | 5 | 2 | 9 |
| 14 | 6 | 5 | 4 | 6 |
| 15 | 6 | 5 | 2 | 8 |
| 16 | 5 | 5 | 6 | 6 |

Продолжение таблицы 4.2

| | | | | |
|-------|--|---|---|---|
| 17 | 6 | 6 | 5 | 7 |
| 18 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 19 | 2 | 4 | 2 | 5 |
| 20 | 3 | 7 | 5 | 6 |
| 21 | 6 | 5 | 4 | 6 |
| 22 | 6 | 5 | 6 | 4 |
| 23 | 5 | 6 | 4 | 5 |
| 24 | 3 | 2 | 2 | 4 |
| 25 | 6 | 6 | 5 | 4 |
| 26 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| 27 | 7 | 6 | 4 | 8 |
| 28 | 7 | 4 | 5 | 5 |
| 29 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 30 | 7 | 4 | 7 | 3 |
| 31 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 32 | 7 | 8 | 7 | 7 |
| 33 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| 34 | 7 | 4 | 6 | 6 |
| 35 | 5 | 6 | 4 | 6 |
| 36 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 37 | 6 | 5 | 5 | 5 |
| 38 | 6 | 5 | 4 | 6 |
| 39 | 6 | 6 | 4 | 5 |
| 40 | 3 | 7 | 5 | 6 |
| 41 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 42 | 2 | 3 | 2 | 5 |
| 43 | 6 | 5 | 5 | 6 |
| 44 | 4 | 6 | 3 | 8 |
| 45 | 6 | 5 | 6 | 4 |
| 46 | 4 | 7 | 4 | 6 |
| 47 | 6 | 5 | 6 | 4 |
| 48 | 3 | 7 | 5 | 6 |
| 49 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| 50 | 7 | 6 | 5 | 3 |
| Итого | Низкий уровень – 0 человек (0 %). Средний уровень – 9 человек (18 %). Высокий уровень – 41 человек (82 %). | | | |

Таблица 4.3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта К. Барчард

| № | Позитивная экспрессивность | Негативная экспрессивность | Внимание к эмоциям | Принятие решений на основе эмоций | Сопереживание радости | Сопереживание несчастья | Эмпатия |
|----|----------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------|
| 1 | 26 | 28 | 24 | 23 | 27 | 26 | 24 |
| 2 | 32 | 34 | 33 | 30 | 35 | 34 | 31 |
| 3 | 25 | 27 | 22 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| 4 | 30 | 33 | 30 | 29 | 33 | 32 | 30 |
| 5 | 24 | 26 | 23 | 22 | 25 | 25 | 21 |
| 6 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 7 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 8 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 9 | 23 | 24 | 22 | 21 | 24 | 23 | 20 |
| 10 | 32 | 34 | 32 | 31 | 34 | 33 | 30 |
| 11 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 12 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 13 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 14 | 23 | 24 | 22 | 21 | 24 | 23 | 20 |
| 15 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 16 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 17 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 18 | 23 | 24 | 22 | 21 | 24 | 23 | 20 |
| 19 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 20 | 25 | 27 | 22 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| 21 | 30 | 33 | 30 | 29 | 33 | 32 | 30 |
| 22 | 24 | 26 | 23 | 22 | 25 | 25 | 21 |
| 23 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 24 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 25 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 26 | 25 | 27 | 22 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| 27 | 30 | 33 | 30 | 29 | 33 | 32 | 30 |
| 28 | 24 | 26 | 23 | 22 | 25 | 25 | 21 |
| 29 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 30 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 31 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 32 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 33 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 34 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 35 | 23 | 24 | 22 | 21 | 24 | 23 | 20 |
| 36 | 25 | 27 | 22 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| 37 | 30 | 33 | 30 | 29 | 33 | 32 | 30 |

Продолжение таблицы 4.3

| | | | | | | | |
|-------|---|----|----|----|----|----|----|
| 38 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 39 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 40 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 41 | 25 | 27 | 22 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| 42 | 30 | 33 | 30 | 29 | 33 | 32 | 30 |
| 43 | 24 | 26 | 23 | 22 | 25 | 25 | 21 |
| 44 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 45 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 46 | 35 | 37 | 35 | 33 | 38 | 37 | 35 |
| 47 | 33 | 35 | 34 | 32 | 36 | 35 | 33 |
| 48 | 27 | 30 | 27 | 25 | 29 | 27 | 26 |
| 49 | 25 | 27 | 22 | 21 | 26 | 24 | 22 |
| 50 | 30 | 33 | 30 | 29 | 33 | 32 | 30 |
| Итого | Низкий уровень – 26 человека (52 %). Средний уровень – 17 человек (34 %). Высокий – 7 человек (14 %). | | | | | | |

Таблица 4.4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у подростков по методике определения уровня эмоционального интеллекта Н.Б. Седовой

| № | Уровень эмоционального интеллекта |
|----|-----------------------------------|
| 1 | 58 |
| 2 | 69 |
| 3 | 60 |
| 4 | 65 |
| 5 | 47 |
| 6 | 50 |
| 7 | 64 |
| 8 | 58 |
| 9 | 69 |
| 10 | 67 |
| 11 | 58 |
| 12 | 62 |
| 13 | 67 |
| 14 | 59 |
| 15 | 65 |
| 16 | 59 |
| 17 | 66 |
| 18 | 59 |
| 19 | 49 |
| 20 | 36 |
| 21 | 65 |
| 22 | 67 |
| 23 | 68 |
| 24 | 58 |

Продолжение таблицы 4.4

| | |
|-------|---|
| 25 | 61 |
| 26 | 59 |
| 27 | 69 |
| 28 | 53 |
| 29 | 68 |
| 30 | 62 |
| 31 | 67 |
| 32 | 71 |
| 33 | 69 |
| 34 | 53 |
| 35 | 42 |
| 36 | 66 |
| 37 | 58 |
| 38 | 65 |
| 39 | 68 |
| 40 | 64 |
| 41 | 69 |
| 42 | 66 |
| 43 | 51 |
| 44 | 50 |
| 45 | 48 |
| 46 | 53 |
| 47 | 58 |
| 48 | 71 |
| 49 | 65 |
| 50 | 65 |
| Итого | Крайне низкий уровень – 1 человек (2 %). Низкий уровень – 2 человека (4 %). Средний уровень – 18 человек (36 %). Высокий уровень – 22 человека (44 %). Очень высокий уровень – 7 человека (14 %). |

Таблица 4.5 – Расчет Т-критерия Вилкоксона для методики определения уровня эмоционального интеллекта Холла шкала «Управление своими эмоциями»

| № п/п | До | После | Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый № сдвига |
|-------|----|-------|--|----------------------------|-------------------|
| 1 | 25 | 24 | -1 | 1 | 4,5 |
| 2 | 21 | 20 | -1 | 1 | 4,5 |
| 3 | 28 | 22 | -6 | 6 | 31,5 |
| 4 | 16 | 15 | -1 | 1 | 4,5 |
| 5 | 23 | 23 | 0 | 0 | - |
| 6 | 24 | 16 | -8 | 8 | 34 |
| 7 | 31 | 31 | 0 | 0 | - |
| 8 | 24 | 19 | -5 | 5 | 25,5 |
| 9 | 25 | 25 | 0 | 0 | - |

Продолжение таблицы 4.5

| | | | | | |
|-------|----|----|----|---|------|
| 10 | 28 | 28 | 0 | 0 | - |
| 11 | 11 | 10 | -1 | 1 | 4,5 |
| 12 | 11 | 11 | 0 | 0 | - |
| 13 | 32 | 27 | -5 | 5 | 25,5 |
| 14 | 14 | 8 | -6 | 6 | 31,5 |
| 15 | 33 | 28 | -5 | 5 | 25,5 |
| 16 | 24 | 21 | -3 | 3 | 16,5 |
| 17 | 27 | 25 | -2 | 2 | 11,5 |
| 18 | 16 | 15 | -1 | 1 | 4,5 |
| 19 | 30 | 25 | -5 | 5 | 25,5 |
| 20 | 28 | 28 | 0 | 0 | - |
| 21 | 18 | 14 | -4 | 4 | 20 |
| 22 | 27 | 25 | -2 | 2 | 11,5 |
| 23 | 31 | 31 | 0 | 0 | - |
| 24 | 17 | 16 | -1 | 1 | 4,5 |
| 25 | 23 | 17 | -6 | 6 | 31,5 |
| 26 | 14 | 14 | 0 | 0 | - |
| 27 | 22 | 22 | 0 | 0 | - |
| 28 | 31 | 31 | 0 | 0 | - |
| 29 | 27 | 25 | -2 | 2 | 11,5 |
| 30 | 21 | 19 | -2 | 2 | 11,5 |
| 31 | 24 | 22 | -2 | 2 | 11,5 |
| 32 | 32 | 32 | 0 | 0 | - |
| 33 | 29 | 26 | -3 | 3 | 16,5 |
| 34 | 19 | 13 | -6 | 6 | 31,5 |
| 35 | 27 | 24 | -3 | 3 | 16,5 |
| 36 | 22 | 17 | -5 | 5 | 25,5 |
| 37 | 22 | 18 | -4 | 4 | 20 |
| 38 | 26 | 26 | 0 | 0 | - |
| 39 | 23 | 20 | -3 | 3 | 16,5 |
| 40 | 26 | 24 | -2 | 2 | 11,5 |
| 41 | 26 | 26 | 0 | 0 | - |
| 42 | 30 | 29 | -1 | 1 | 4,5 |
| 43 | 29 | 28 | -1 | 1 | 4,5 |
| 44 | 28 | 28 | 0 | 0 | - |
| 45 | 18 | 13 | -5 | 5 | 25,5 |
| 46 | 25 | 18 | -5 | 5 | 25,5 |
| 47 | 25 | 20 | -5 | 5 | 25,5 |
| 48 | 30 | 26 | -4 | 4 | 20 |
| 49 | 22 | 22 | 0 | 0 | - |
| 50 | 29 | 29 | 0 | 0 | - |
| Итого | | | | | 595 |

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=595$.

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

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+34)34}{2} = 595 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Нетипичных направлений нет. Сумма рангов составляет $T_{эмп}$:

$$T = \sum R_t = 0.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=34$:

$$T_{кр} = 162 (p \leq 0.01); T_{кр} = 200 (p \leq 0.05)$$

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

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона диагностики конструктивных стратегий поведения в конфликте у педагогов по методике определения уровня эмоционального интеллекта Эм.Ин. Д.В. Люсина шкала «Управление эмоциями»

| № п/п | До | После | Сдвиг ($t_{после} - t_{до}$) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый № сдвига |
|-------|----|-------|--------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 | 4 | 6 | 2 | 2 | 32 |
| 2 | 6 | 7 | 1 | 1 | 13,5 |
| 3 | 5 | 7 | 2 | 2 | 32 |
| 4 | 5 | 7 | 2 | 2 | 32 |
| 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 13,5 |
| 6 | 1 | 2 | 1 | 1 | 13,5 |
| 7 | 6 | 5 | -1 | 1 | 13,5 |
| 8 | 4 | 6 | 2 | 2 | 32 |
| 9 | 8 | 9 | 1 | 1 | 13,5 |
| 10 | 4 | 6 | 2 | 2 | 32 |
| 11 | 3 | 4 | 1 | 1 | 13,5 |
| 12 | 3 | 5 | 2 | 2 | 32 |
| 13 | 7 | 9 | 2 | 2 | 32 |
| 14 | 5 | 6 | 1 | 1 | 13,5 |
| 15 | 7 | 8 | 1 | 1 | 13,5 |
| 16 | 5 | 6 | 1 | 1 | 13,5 |
| 17 | 7 | 7 | 0 | 0 | - |
| 18 | 1 | 2 | 1 | 1 | 13,5 |
| 19 | 3 | 5 | 2 | 2 | 32 |
| 20 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 21 | 4 | 6 | 2 | 2 | 32 |
| 22 | 4 | 4 | 0 | 0 | - |
| 23 | 6 | 5 | -1 | 1 | 13,5 |
| 24 | 3 | 4 | 1 | 1 | 13,5 |
| 25 | 3 | 4 | 1 | 1 | 13,5 |
| 26 | 1 | 2 | 1 | 1 | 13,5 |
| 27 | 8 | 8 | 0 | 0 | - |
| 28 | 4 | 5 | 1 | 1 | 13,5 |
| 29 | 5 | 5 | 0 | 0 | - |
| 30 | 2 | 3 | 1 | 1 | 13,5 |
| 31 | 5 | 5 | 0 | 0 | - |
| 32 | 8 | 7 | -1 | 1 | 13,5 |
| 33 | 1 | 1 | 0 | 0 | - |
| 34 | 5 | 6 | 1 | 1 | 13,5 |

Продолжение таблицы 4.6

| | | | | | |
|-------|---|---|---|---|------|
| 35 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 36 | 1 | 2 | 1 | 1 | 13,5 |
| 37 | 3 | 5 | 2 | 2 | 32 |
| 38 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 39 | 4 | 5 | 1 | 1 | 13,5 |
| 40 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 41 | 5 | 6 | 1 | 1 | 13,5 |
| 42 | 4 | 5 | 1 | 1 | 13,5 |
| 43 | 6 | 6 | 0 | 0 | - |
| 44 | 6 | 8 | 2 | 2 | 32 |
| 45 | 3 | 4 | 1 | 1 | 13,5 |
| 46 | 5 | 6 | 1 | 1 | 13,5 |
| 47 | 3 | 4 | 1 | 1 | 13,5 |
| 48 | 5 | 6 | 1 | 1 | 13,5 |
| 49 | 4 | 4 | 0 | 0 | - |
| 50 | 3 | 3 | 0 | 0 | - |
| Итого | | | | | 703 |

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=703$.

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

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+37)37}{2} = 703 \quad (4.2)$$

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

$$T = \Sigma R_t = 13,5 + 13,5 + 13,5 = 40,5.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=37$:

$$T_{кр} = 198 \quad (p \leq 0.01); \quad T_{кр} = 241 \quad (p \leq 0.05)$$

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

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.7 – Расчет Т-критерия Вилкоксона диагностики конструктивных стратегий поведения в конфликте у педагогов по методике определения уровня эмоционального интеллекта К. Барчард шкала «Эмпатия»

| № п/п | До | После | Сдвиг ($t_{после} - t_{до}$) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый № сдвига |
|-------|----|-------|--------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 | 19 | 24 | 5 | 5 | 17 |
| 2 | 23 | 31 | 6 | 6 | 21,5 |
| 3 | 17 | 22 | 5 | 5 | 17 |
| 4 | 21 | 30 | 9 | 9 | 29,5 |
| 5 | 16 | 21 | 5 | 5 | 17 |
| 6 | 24 | 33 | 7 | 7 | 24,5 |
| 7 | 20 | 26 | 6 | 6 | 21,5 |

Продолжение таблицы 4.7

| | | | | | |
|-------|----|----|----|----|------|
| 8 | 26 | 35 | 9 | 9 | 29,5 |
| 9 | 15 | 20 | 5 | 5 | 17 |
| 10 | 22 | 30 | 8 | 8 | 27 |
| 11 | 19 | 33 | 14 | 14 | 38,5 |
| 12 | 23 | 26 | 3 | 3 | 10,5 |
| 13 | 17 | 35 | 18 | 18 | 47 |
| 14 | 21 | 20 | -1 | 1 | 3,5 |
| 15 | 16 | 33 | 17 | 17 | 44 |
| 16 | 19 | 26 | 7 | 7 | 24,5 |
| 17 | 23 | 35 | 12 | 12 | 33 |
| 18 | 17 | 20 | 3 | 3 | 10,5 |
| 19 | 17 | 33 | 16 | 16 | 42 |
| 20 | 21 | 22 | 1 | 1 | 3,5 |
| 21 | 16 | 30 | 14 | 14 | 38,5 |
| 22 | 24 | 21 | -3 | 3 | 10,5 |
| 23 | 20 | 33 | 13 | 13 | 35,5 |
| 24 | 26 | 27 | 1 | 1 | 3,5 |
| 25 | 17 | 35 | 18 | 18 | 47 |
| 26 | 21 | 22 | 1 | 1 | 3,5 |
| 27 | 16 | 30 | 14 | 14 | 38,5 |
| 28 | 24 | 21 | -3 | 3 | 10,5 |
| 29 | 20 | 33 | 13 | 13 | 35,5 |
| 30 | 19 | 26 | 7 | 7 | 24,5 |
| 31 | 23 | 35 | 12 | 12 | 33 |
| 32 | 17 | 33 | 16 | 16 | 42 |
| 33 | 21 | 26 | 5 | 5 | 17 |
| 34 | 16 | 35 | 19 | 19 | 49,5 |
| 35 | 19 | 20 | 1 | 1 | 3,5 |
| 36 | 17 | 22 | 5 | 5 | 17 |
| 37 | 21 | 30 | 9 | 9 | 29,5 |
| 38 | 19 | 33 | 12 | 12 | 33 |
| 39 | 23 | 26 | 3 | 3 | 10,5 |
| 40 | 17 | 35 | 18 | 18 | 47 |
| 41 | 21 | 22 | 1 | 1 | 3,5 |
| 42 | 16 | 30 | 14 | 14 | 38,5 |
| 43 | 19 | 21 | 2 | 2 | 7 |
| 44 | 17 | 33 | 16 | 16 | 42 |
| 45 | 21 | 26 | 5 | 5 | 17 |
| 46 | 16 | 35 | 19 | 19 | 49,5 |
| 47 | 24 | 33 | 9 | 9 | 29,5 |
| 48 | 20 | 26 | 6 | 6 | 21,5 |
| 49 | 19 | 22 | 3 | 3 | 10,5 |
| 50 | 23 | 30 | 7 | 7 | 24,5 |
| Итого | | | | | 1275 |

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=1275$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.3).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+50)50}{2} = 1275 \quad (4.3)$$

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

$$T = \Sigma Rt = 3,5 + 10,5 + 10,5 = 24,5.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=50$:

$$T_{кр} = 397 (p \leq 0.01); T_{кр} = 466 (p \leq 0.05)$$

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

$T_{эмп}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона диагностики конструктивных стратегий поведения в конфликте у педагогов по методике определения уровня эмоционального интеллекта Н.Б. Седовой

| № п/п | До | После | Сдвиг ($t_{после} - t_{до}$) | Абсолютное значение сдвига | Ранговый № сдвига |
|-------|----|-------|--------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1 | 54 | 58 | 4 | 4 | 27 |
| 2 | 66 | 69 | 3 | 3 | 17,5 |
| 3 | 57 | 60 | 3 | 3 | 17,5 |
| 4 | 61 | 65 | 4 | 4 | 27 |
| 5 | 43 | 47 | 4 | 4 | 27 |
| 6 | 46 | 50 | 4 | 4 | 27 |
| 7 | 59 | 64 | 5 | 5 | 35,5 |
| 8 | 51 | 58 | 7 | 7 | 49,5 |
| 9 | 70 | 69 | -1 | 1 | 3,5 |
| 10 | 64 | 67 | 3 | 3 | 17,5 |
| 11 | 53 | 58 | 5 | 5 | 35,5 |
| 12 | 58 | 62 | 4 | 4 | 27 |
| 13 | 65 | 67 | 2 | 2 | 9,5 |
| 14 | 57 | 59 | 2 | 2 | 9,5 |
| 15 | 66 | 65 | -1 | 1 | 3,5 |
| 16 | 56 | 59 | 4 | 4 | 27 |
| 17 | 60 | 66 | 6 | 6 | 44 |
| 18 | 56 | 59 | 3 | 3 | 17,5 |
| 19 | 43 | 49 | 6 | 6 | 44 |
| 20 | 30 | 36 | 6 | 6 | 44 |
| 21 | 62 | 65 | 3 | 3 | 17,5 |
| 22 | 63 | 67 | 4 | 4 | 27 |
| 23 | 62 | 68 | 6 | 6 | 44 |
| 24 | 52 | 58 | 6 | 6 | 44 |
| 25 | 56 | 61 | 5 | 5 | 35,5 |
| 26 | 52 | 59 | 7 | 7 | 49,5 |
| 27 | 64 | 69 | 5 | 5 | 35,5 |
| 28 | 47 | 53 | 6 | 6 | 44 |
| 29 | 65 | 68 | 3 | 3 | 17,5 |
| 30 | 60 | 62 | 2 | 2 | 9,5 |

Продолжение таблицы 4.8

| | | | | | |
|-------|----|----|----|---|------|
| 31 | 68 | 67 | -1 | 1 | 3,5 |
| 32 | 70 | 71 | 1 | 1 | 3,5 |
| 33 | 70 | 69 | -1 | 1 | 3,5 |
| 34 | 48 | 53 | 5 | 5 | 35,5 |
| 35 | 39 | 42 | 3 | 3 | 17,5 |
| 36 | 60 | 66 | 6 | 6 | 44 |
| 37 | 55 | 58 | 3 | 3 | 17,5 |
| 38 | 59 | 65 | 6 | 6 | 44 |
| 39 | 63 | 68 | 5 | 5 | 35 |
| 40 | 62 | 64 | 2 | 2 | 9,5 |
| 41 | 67 | 69 | 2 | 2 | 9,5 |
| 42 | 64 | 66 | 2 | 2 | 9,5 |
| 43 | 47 | 51 | 4 | 4 | 27 |
| 44 | 47 | 50 | 3 | 3 | 17,5 |
| 45 | 47 | 48 | 1 | 1 | 3,5 |
| 46 | 49 | 53 | 4 | 4 | 27 |
| 47 | 52 | 58 | 6 | 6 | 44 |
| 48 | 66 | 71 | 5 | 5 | 35,5 |
| 49 | 62 | 65 | 3 | 3 | 17,5 |
| 50 | 60 | 65 | 5 | 5 | 35,5 |
| Итого | | | | | 1275 |

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=1275$.

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.4).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+37)37}{2} = 1275 \quad (4.4)$$

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

$$T = \Sigma R_t = 3,5 + 3,5 + 3,5 + 3,5 = 14.$$

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=50$:

$$T_{\text{кр}} = 397 \quad (p \leq 0.01); \quad T_{\text{кр}} = 466 \quad (p \leq 0.05)$$

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

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по формированию эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга

| Цель | Содержание | Методы | Формы | Время | Исполнители |
|--|--|--|--------------------------------|----------|---------------------------------|
| Этап 1. Целеполагание внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Формирование эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга) | Изучение нормативной документации | Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение | Совещание | Сентябрь | Администрация, педагог-психолог |
| 1.2. Сформулировать цели внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы | Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы | Совещание | Сентябрь | Администрация, педагог-психолог |
| 1.3. Разработать этапы внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности | Проведение анализа готовности учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы | Совещание, анализ документации | Сентябрь | Администрация, педагог-психолог |

Продолжение таблицы 5.1

| | | | | | |
|--|--|--|---|----------------|---------------------------------|
| 1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | Анализ уровня готовности специалистов, анализ работы учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы | Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению | Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения | Сентябрь | Администрация, педагог-психолог |
| Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации учреждения и заинтересованных субъектов внедрения | Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения | Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы | Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы | Октябрь | Администрация, педагог-психолог |
| 2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у коллектива | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы | Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме | Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в учреждениях, творческая деятельность | Октябрь-ноябрь | Администрация, педагог-психолог |

Продолжение таблицы 5.1

| | | | | | |
|---|--|--|--|----------------|--|
| 2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне учреждения | Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий вне учреждения | Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы | Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения | Октябрь-ноябрь | Научный руководитель, педагог-психолог |
| Этап 3. Изучение предмета внедрения формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения | Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы | Фронтальные опросы | Семинары, работа с информационными источниками | декабрь | Педагог-психолог |
| 3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы | Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов | Фронтальные опросы, самообразование | Семинары, тренинги | Январь | Научный руководитель, педагог-психолог |
| 3.3. Изучить методику внедрения темы программы | Освоение системного подхода в работе над темой | Фронтальные опросы, самообразование | Семинары, тренинги | Январь-февраль | Научный руководитель, педагог-психолог |
| Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы | Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения | Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии | Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия | Март-апрель | Администрация, педагог-психолог |

Продолжение таблицы 5.1

| | | | | | |
|--|--|---|--|------------------|---------------------------------|
| 4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе | Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения | Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии | Беседы, консультирование | Апрель | Педагог-психолог |
| 4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы | Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы | Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самооценка | Совещание, анализ документации | Апрель-май | Администрация, педагог-психолог |
| 4.4. Проверить методику внедрения программы | Работа инициативной группы по новой методике | Изучение динамики процесса в учреждении, корректировка методики | Посещение семинаров, мероприятий, | Сентябрь-декабрь | Администрация, педагог-психолог |
| Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 5.1. Мобилизовать администрацию учреждения на внедрение инновационной программы | Анализ работы инициативной группы по внедрению программы | Работы по освоению инновационной технологии, тренинги | Совещание | Январь | Администрация, педагог-психолог |
| 5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе | Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения | Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги | Наставничество, консультирование, семинары | Январь-март | Администрация, педагог-психолог |

Продолжение таблицы 5.1

| | | | | | |
|---|---|---|--|------------------|---|
| 5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы | Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии | Производственное собрание, анализ документов | Март | Администрация, педагог-психолог |
| 5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения | Фронтальное освоение программы сопровождения формирования эмоциональной устойчивости медицинских работников | Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы | Совещание, консультирование | Март-май | Администрация, педагог-психолог |
| Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе | Совершенствование знаний и умений по системному подходу | Наставничество, обмен опытом, корректировка методики | Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения | Сентябрь-октябрь | Научный руководитель, педагог-психолог |
| 6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы | Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы | Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, доклады | Производственное собрание, анализ документации | Сентябрь-октябрь | Научный руководитель, администрация, педагог-психолог |

Продолжение таблицы 5.1

| | | | | | |
|---|---|---|--|------------------|---|
| 6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы | Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы | Анализ динамики процесса по теме внедрения программы, методическая работа | Методическая работа | Октябрь-декабрь | Научный руководитель, педагог-психолог |
| Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения формирования эмоционального интеллекта у старших подростков средствами психологического тренинга | | | | | |
| 7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии | Изучение и обобщение опыта работы учреждения по инновационной технологии | Наблюдение, изучение документов учреждения, посещение лекций, семинаров | Методическая работа, информационные стенды, буклеты, семинары | Сентябрь-декабрь | Научный руководитель, педагог-психолог |
| 7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы | Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы | Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары | Выступление на семинарах, работа методического объединения | Март-май | Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог |
| 7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы | Пропаганда внедрения программы в районных образовательных организациях | Выступления на семинарах, конференция, научная и творческая деятельность | Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы | Январь-февраль | Руководитель Методического объединения, педагог-психолог |
| 7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах | Обсуждение динамики работы учреждения над темой, научная работа по теме внедрения программы | Наблюдение, анализ, научная деятельность | Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в образовательные организации | Октябрь-февраль | Научный руководитель, педагог-психолог |