



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Формирование эмоционального интеллекта у студентов с  
применением методов психологического консультирования**

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

Проверка на объем заимствований:  
76, 93 % авторского текста  
Работа реком. к защите  
рекомендована/не рекомендована  
«15» 05 2024 г.  
ОМ зав. кафедрой ТиПП  
Кондратьева О.А.

Выполнила:  
Студентка группы ОФ-210/270-2-1  
Ясько Анна Владимировна АЯ

Научный руководитель:  
канд. пед. наук, ст. преп. кафедры ТиПП  
Апушкина Ксения Николаевна

Челябинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	9
1.1 Проблема эмоционального интеллекта личности в психолого- педагогической литературе .....	9
1.2 Особенности эмоционального интеллекта у студентов .....	16
1.3 Модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования .....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ.....	31
2.1 Этапы, методы и методики экспериментального исследования.....	31
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования .....	38
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ .....	48
3.1 Программа формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования .....	48
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования .....	57
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику .....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	79
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	84

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики исследования эмоционального интеллекта у студентов.....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов.....	106
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	126
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	131

## ВВЕДЕНИЕ

Значимость темы исследования объясняется важной ролью эмоционального интеллекта в личной и профессиональной жизни человека. Эмоциональный интеллект является неотъемлемой частью успешного личностного развития и межличностного взаимодействия. Студенты, выбравшие путь помогающей профессии, должны обладать высоким уровнем самосознания, самоконтроля, эмпатии, эмоциональной устойчивости, способностью распознавать и интерпретировать эмоции, умением регулировать их внешние проявления. Человек, не обладающий данными качествами и способностями, обречён столкнуться с неудачей в профессиональной деятельности, даже если он владеет обширными знаниями и имеет различные навыки работы с людьми. Поэтому проблема эмоционального интеллекта является востребованной и требует дальнейших исследований.

Актуальность исследования связана с необходимостью повышения эмоционального интеллекта у студентов с целью улучшения качества их обучения и последующего осуществления профессиональной деятельности, а также существовании запроса от факультета психологии. Существует противоречие между возрастающей потребностью общества в формировании эмоционального интеллекта и недостаточной изученностью этой проблемы. Научное сообщество заинтересовано в достижении единой точки зрения на определение эмоционального интеллекта и его компонентов, а общество испытывает потребность в повышении эмоционального интеллекта, что объясняет необходимость разработки модели и программы формирования эмоционального интеллекта у студентов.

Проблему эмоционального интеллекта в теории психологии рассматривали такие отечественные и зарубежные авторы, как К. Бачард, Р. Бар-Он, Л.С. Выготский, Л.Д. Демина, Д.В. Люсин,

Н. Холл [73; 74; 15; 22; 36; 77]. Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых эмоциональному интеллекту, до сих пор не существует единой точки зрения в понимании определения эмоционального интеллекта и его компонентов. Особенности эмоционального интеллекта у студентов факультета психологии в научной литературе представлены дефицитарно. Их изучением занимались Г.И. Данилова, А.М. Двойнин, И.Н. Мещерякова, Г.В. Нуриева, О.Б. Симатова [21; 41; 48; 57]. Отмечается противоречивость результатов проведённых исследований и их недостаточное количество. Проблему моделирования в психологическом исследовании изучали В.И. Долгова, С.В. Иванова и др. [23; 46], чьи труды позволили разработать модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Можно сделать вывод, что в научном мире эмоциональный интеллект вызывает огромный интерес, хотя наблюдается недостаток внимания, уделяемого к исследованию эмоционального интеллекта у студентов. Инновационным является применение методов психологического консультирования в ходе осуществления формирующей работы. Это и определило выбор темы выпускной квалификационной работы: «Формирование эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования».

Цель исследования – теоретически изучить и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность реализации модели и программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Объект исследования – эмоциональный интеллект у студентов.

Предмет исследования – формирование эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Гипотеза исследования:

– предполагаем, что эмоциональный интеллект у большинства студентов характеризуется недостаточной сформированностью

когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, что проявляется в слабой способности понимать чужие эмоции и управлять ими и требует организации формирующей работы;

– предполагаем, что эмоциональный интеллект у студентов изменится, если разработать и реализовать модель, состоящую из теоретического, диагностического, формирующего и аналитического блоков, и программу формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Задачи исследования:

1. Изучить проблему эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе.

2. Охарактеризовать особенности эмоционального интеллекта у студентов.

3. Разработать модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку испытуемых, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.

6. Разработать и реализовать программу формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

7. Провести повторный эксперимент и определить эффективность проведённой работы с использованием методов математической статистики.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и составить рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

– общетеоретические и экспериментальные подходы к изучению эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии (К. Бачард, Д.В. Люсин, Н. Холл);

– подходы к пониманию особенностей эмоционального интеллекта гуманитарного профиля (Г.И. Данилова, А.М. Двойнин, И.Н. Мещерякова, Г.В. Нуриева, О.Б. Симатова).

Методы исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические методики:

– «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин;

– «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой;

– «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл.

4. Методы математико-статистической обработки данных: Т-критерий Стьюдента, программа «IBM SPSS Statistics 22.0».

Научная новизна исследования состоит в разработке и реализации модели и программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Теоретическая значимость заключается в:

– составлении теоретических обобщений и выводов, которые расширяют представления об эмоциональном интеллекте личности, а также конкретизация данного понятия;

– определении особенностей эмоционального интеллекта студентов;

– теоретическом обосновании модели формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации модели и программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования, а также составлении рекомендаций для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

База исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. В исследовании приняло участие 30 студентов первого курса факультета психологии в возрасте 18-19 лет (25 девушек и 5 юношей).

Результаты исследования обсуждались на международной научно-практической конференции «Научные исследования 2024: актуальные теории и концепции».

По результатам исследования была опубликована статья: Ясько А. В. Формирование эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования / А. В. Ясько // Научно-издательский центр «Империя». – 2024. – Т. 3. – С. 119–124.



# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

## 1.1 Проблема эмоционального интеллекта личности в психолого-педагогической литературе

Изучение эмоционального интеллекта в психолого-педагогической литературе является актуальной задачей, поскольку раскрытие понятия «эмоциональный интеллект» позволяет обогащать представления об эмоциях (они рассматриваются как подсистема сознания, как фактор мотивации), расширять представления об интеллекте (идея множественных интеллектуальных проявлений, существование в том числе эмоционального интеллекта), осуществлять изучение эмоций и интеллекта как взаимодействующих систем (рассмотрение аффективных и когнитивных процессов с точки зрения их единства и совместной продуктивности) [25, с. 76].

Впервые термин «эмоциональный интеллект» был использован П. Сэловеем и Дж. Майером. Под данным понятием они подразумевали «способность понимать эмоции у себя и у других, а также уметь эмоционально адаптироваться к условиям среды в соответствии с её требованиями» [76, с. 114]. В их работах эмоциональный интеллект представлял собой составную часть социального интеллекта. Однако в настоящий момент связь между социальным и эмоциональным интеллектом не является однозначной и вызывает разногласия у учёных. Хотя нельзя отрицать зависимость уровня социального интеллекта от показателей эмоционального интеллекта [17].

Этапы становления понятия «эмоциональный интеллект» были определены Дж. Майером. Первый этап характеризуется появлением тестов, изучающих вербальный и логический интеллект, учёные начали

интересоваться социальным интеллектом. Эмоции и интеллект исследовались отдельно друг от друга. В этот период у учёных возник вопрос о том, что является первичным в поведении индивида: физиологические реакции организма человека или его эмоции. Далее были выделены два вида способностей: когнитивные и аффективные. Теория эмоций стала разрабатываться в рамках когнитивного направления. В когнитивно-физиологической теории эмоции рассматривались как результат физиологического возбуждения и когнитивной оценки. Всё это стало предпосылками для изучения феномена «эмоциональный интеллект». В основе второго периода лежит когнитивная концепция, в которой подчёркивалась познавательная детерминация эмоций. Эмоциональная реакция выступает функцией оценки происходящих событий, а эмоциональный ответ является неким синдромом, компоненты которого отражают те или иные аспекты общей реакции. Были выделены внутриличностный (понимание собственной эмоциональной жизни) и межличностный (понимание эмоциональной жизни других людей) интеллект. В третьем периоде эмоциональный интеллект оказывается в центре внимания учёных, на этом этапе было введен термин «эмоциональный интеллект». П. Сэловей и Дж. Майер создали модель эмоционального интеллекта, в основе которой находились когнитивные способности личности. Четвёртый период характеризуется популяризацией феномена «эмоциональный интеллект». В настоящий момент данный феномен вызывает огромный интерес, для его изучения внедряются новые методики и проводятся новые исследования [76].

В отечественной психологии нередко используют понятие «эмоциональное переживание» как синонимичное «эмоциональному интеллекту». Под «эмоциональным переживанием» Л.С. Выготский подразумевал интеллектуальный момент, находящийся между эмоциональной реакцией и непосредственным поступком [15, с. 43]. А.Н. Леонтьев также отмечал значимость личностного смысла: значение тех

или иных событий для личности [35, с. 112]. Б.В. Зейгарник полагала, что не имеет смысла говорить о целостной личности только с позиции её мышления, нужно учитывать также мотивы, установки, чувства и эмоции человека [24, с. 112]. С.Л. Рубинштейн подчёркивал познавательную роль эмоциональности, которая отражает действительность специфическим образом. Он утверждал, что эмоции необходимо рассматривать с точки зрения существования единства между эмоциональным и интеллектуальным началом внутри самих эмоций [53, с. 204]. Эта идея в дальнейшем была отражена в раскрытии феномена «эмоциональный интеллект». Эмоции находятся в неразрывной связи с познавательными процессами, поэтому их необходимо рассматривать в единстве. Эмоции выполняют функции оценки и побуждения, особенности проявления которых зависят от познавательного содержания психического образа [45].

Д.В. Люсин полагает, что эмоциональный интеллект – это «психологическое образование, которое формируется под воздействием различных факторов на протяжении всей жизни человека» [36, с. 41]. Эмоциональный интеллект рассматривается как конструкт, состоящий из когнитивных способностей и личностных характеристик.

Н. Холл считает, что эмоциональный интеллект – это «личностная характеристика, позволяющая анализировать информацию с опорой на эмоциональную сферу» [77, с. 126]. На основе сформулированных выводов человек принимает решение, как действовать в той или иной ситуации.

Р. Бар-Он подчёркивал, что эмоциональный интеллект – это «совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, единство которых позволяет эффективно справляться с негативными внешними воздействиями и достигать успеха в выбранной сфере деятельности» [74, с. 17].

И.Н. Мещерякова определила структуру эмоционального интеллекта, включающую когнитивный (представления человека об эмоциональной

сфере), эмоциональный (черты личности, раскрывающие её эмоциональную сферу) и поведенческий (влияние эмоциональной сферы на принимаемые человеком решения) компоненты [41, с. 157]. Мы считаем целесообразным исследование эмоционального интеллекта на основании данной структуры.

Можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект представляет собой сложное интегративное образование, включающее в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, которые делают возможным понимание и управление эмоциями и определяют успешность личностного развития и межличностного взаимодействия. Именно это определение легло в основу нашей работы.

Эмоциональный интеллект может рассматриваться как модель способностей, смешанная модель и модель черт. Модель способностей включает в себя восприятие, использование, понимание эмоций и управление ими. Смешанная модель включает в себя различные компетенции и навыки. Например, Д. Гоулман выделяет пять конструкций: самосознание, саморегуляция, социальные навыки, эмпатия и мотивация [19, с. 115]. Каждая из конструкций содержит компетенции, которые формируются на протяжении жизни человека. Модель черт позволяет рассматривать эмоциональный интеллект как совокупность особенностей личности, измеряемых с помощью самоотчёта [22, с. 57].

Д.В. Люсин рассматривает эмоциональный интеллект с двух позиций: внутриличностный (понимание и управление своими эмоциями), межличностный (понимание и управление чужими эмоциями). Способность к пониманию эмоций предполагает, что человек умеет определять эмоциональное состояние – своё или другого человека. Он умеет осознавать эмоции и понимать причины, которые привели к их возникновению. Способность к управлению эмоциями предполагает, что человек может контролировать силу своих эмоций и степень их внешнего проявления. Он способен вызвать необходимую эмоцию у себя или у другого человека [36, с. 40].

К. Бачард определил эмоциональный интеллект как совокупность следующих черт: позитивная экспрессивность (внешнее проявление положительных эмоций); негативная экспрессивность (внешнее проявление отрицательных эмоций); внимание к эмоциям (стремление понять эмоциональное состояние и определить причины, вызвавшие эмоции); принятие решений на основе эмоций (обращение к эмоциональной сфере при принятии решений); сопереживание радости (способность разделить положительные эмоции с другими людьми); сопереживание несчастья (способность разделить отрицательные эмоции с другими людьми); эмпатия (сопереживание эмоциональному состоянию людей) [73, с. 270].

Н. Холл выделил следующие составляющие эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомлённость (понимание эмоциональной сферы, богатый словарь эмоций, чуткость к эмоциям); управление своими эмоциями (способность менять свои эмоции в соответствии с актуальной ситуацией); самомотивация (способность контролировать внешние проявления своих эмоций); эмпатия (способность сопереживать человеку, испытывающему определённое эмоциональное состояние, и оказывать ему поддержку); управление эмоциями других (умение оказывать влияние на эмоциональное состояние человека) [77, с. 134].

Существуют факторы, которые влияют на формирование эмоционального интеллекта: биологические предпосылки (эмоциональный интеллект родителей, задатки эмоциональной восприимчивости и устойчивости, свойства темперамента); социальные предпосылки (особенности воспитания, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками, представления об эмоциях, формирующиеся в социальной среде) [12, с. 5].

Также выделяют три группы факторов, воздействующих на формирование эмоционального интеллекта:

– когнитивные способности: от скорости и качества восприятия и анализа информации зависит успешность оценки эмоций и адекватность реакции на них;

– представления об эмоциях: эмоциональная сфера, воспринимаемая как ценность, будет играть большую роль в жизни человека. Он будет обращаться к собственному эмоциональному состоянию при принятии решений, будет способен определить причины, вызвавшие те или иные эмоции, а также выбрать интенсивность их допустимого проявления во внешней среде;

– особенности эмоциональности: каждый человек обладает эмоциональной устойчивостью, чуткостью и эмпатией, их степень выраженности определяет сформированность эмоционального интеллекта [Цит. по: 27, с. 110].

Л.Д. Демина определила, какие функции выполняет эмоциональный интеллект:

– оценочно-прогностическая функция: осознание мотивов деятельности и желаний (как своих, так и чужих) с помощью анализа вербальных и невербальных проявлений. Конструктивное взаимодействие с окружающими людьми возможно только в том случае, если человек понимает особенности собственных эмоций и специфику чужих;

– коммуникативная функция: способность понимать эмоции, возникающие и проявляющиеся в процессе коммуникативного процесса. Внимание должно быть обращено на вербальные и невербальные проявления. Значимую роль в выполнении этой функции играет наличие развитой эмпатии;

– регулятивно-контролирующая функция: осуществление контроля над эмоциями, включающими в том числе препятствование избеганию негативных переживаний, а также предупреждение эмоционального выгорания;

– мотивирующая функция: поддержание мотивации успеха профессиональной деятельности с помощью контроля эмоций;

– рефлексивно-коррекционная функция: познание собственных эмоций, а также эмоций окружающих людей; осуществление контроля над

эмоциями и потребностями с целью уменьшения внутреннего конфликта, порождаемого несоответствием уровня притязаний и действительными возможностями [22, с. 59].

В.И. Долгова подчёркивает, что эмоциональный интеллект также выполняет функцию контроля и оценки: «чем выше его уровень, тем лучше человек управляет своим эмоциональным состоянием и легче меняет своё поведение в соответствии с актуальной ситуацией» [23, с. 201].

Большинство людей осознают свои эмоции, могут ими управлять. Они понимают причины тех или иных чувств. Однако понимание истинных мотивов эмоций других людей сформировано в недостаточной степени. Чаще всего человек подменяет истинные мотивы ложными, связанными с собственным опытом. Высшая степень сформированности эмоционального интеллекта характеризуется полным осознанием эмоций, способностью всецело управлять ими, а также воздействовать на окружающих людей. Такие люди умеют выстраивать глубокое взаимопонимание с окружающими представителями общества, в том числе проявляя навык экологичного выражения чувств [25].

Таким образом, эмоциональный интеллект представляет собой сложное интегративное образование, включающее в себя когнитивный (представления человека об эмоциональной сфере), эмоциональный (черты личности, раскрывающие её эмоциональную сферу) и поведенческий (влияние эмоциональной сферы на принимаемые человеком решения) компоненты, которые делают возможным понимание и управление эмоциями и определяют успешность личностного развития и межличностного взаимодействия. Выделяют разные модели эмоционального интеллекта. На уровень эмоционального интеллекта оказывают влияние различные факторы. Эмоциональный интеллект выполняет несколько функций, направленные на повышение адаптированности личности к условиям окружающей среды, а также улучшение качества её взаимодействия с людьми.

## 1.2 Особенности эмоционального интеллекта у студентов

И.А. Зимняя подчёркивает, что студенчество (от 18 до 25 лет) является центральным периодом становления личности, а также развития её интересов. Для студенческого возраста характерны «высокий уровень образования, высокая познавательная мотивация, значительная социальная активность, интеллектуальная и социальная зрелость» [25, с. 210]. Студенческий возраст определяется как самый решительный, т.е. тот, на котором осуществляется наиболее интенсивная работа над собой. Главной задачей на данном возрастном этапе является овладение профессией. Также стоит обратить внимание, что этот возраст является ключевым в развитии эмоционального интеллекта, т.к. именно в период студенчества происходит профессиональное развитие и саморазвитие [43].

Студенчество необходимо рассматривать с трёх сторон:

- биологическая: данный возрастной этап характеризуется полным созреванием организма;
- психологическая: у человека в период студенчества меняются черты внутреннего мира, окончательно формируется мировоззрение, психические процессы эволюционируют, особенно это касается эмоционально-волевой сферы;
- социальная: на данном возрастном этапе происходит овладение ролями. У человека появляются новые возможности и обязанности. Отношения становятся более близкими и значимыми для субъекта, они становятся источником эмоциональных переживаний и характеризуются высокой рефлексивностью. Человек испытывает потребность в доверительных отношениях, ищет поддержки и понимания со стороны окружающих людей [27].

Ведущая деятельность студентов – систематизация новых знаний с целью их последующего применения на практике. Новообразованием данного возрастного периода является устойчивое самосознание и



становление стабильного образа «Я». Изменение мотивационной сферы представителей студенчества приводит к осознанию человеком ценностей. Для одних на первый план выходит карьерный рост, для других – создание семьи. Всё это оказывает воздействие на особенности общения и формирование эмоционального интеллекта [15, с. 125].

Педагог-психолог – это специалист, занимающийся психологическим сопровождением образовательного процесса, осуществлением диагностики, коррекции и развития психики детей и подростков, а также оказанием консультативной помощи педагогам и родителям. Педагог-психолог несёт большую ответственность за результат своей деятельности, он должен в совершенстве владеть эмоционально-волевой регуляцией, а также уметь выстраивать гармоничные межличностные отношения. Только в таком случае он сможет на должном уровне выполнять свои профессиональные обязанности и держать под контролем собственные эмоции, возникающие во время осуществления деятельности. Выбор профессии помогающего типа предполагает, что у лиц, осуществляющих данную деятельность, должен быть сформирован эмоциональный интеллект на высоком уровне [6].

Эмоциональный интеллект выполняет ряд функций в профессиональной деятельности студентов, овладевающей данной специальностью:

- рефлексия и самопознание (распознавание и интерпретация эмоций, возникающих в процессе взаимодействия с клиентом);

- эмпатия (эмоциональный отклик на переживания клиента как следствие осознание собственных эмоций и параллельное переживание тех эмоций, которые испытывает клиент);

- самомотивация (мотивирующие факторы, возникающие благодаря ассимиляции эмоционального опыта и повышения эффективности мышления);

- саморегуляция (контроль над переходом одних эмоциональных состояний в другие);
- адаптивная функция (преодоление негативных эмоций, возникающих вследствие воздействия стресса, а также предупреждение эмоционального выгорания вследствие осуществления профессиональной деятельности) [14].

Исследование, проведённое в Китае, доказало, что эмоциональный интеллект определяет межличностные отношения студентов и преподавателей: наличие или отсутствие доверия, качество общения; а также стимулирует когнитивные способности и повышает уверенность в себе. Исследования, проведённые в России, доказывают эти же положения, при этом подчёркивая благотворную роль сформированного эмоционального интеллекта на академическую успеваемость студента и его социальный статус в группе [3, с. 32].

Н.Е. Шеринская подчёркивала, что «студенты гуманитарного профиля относительно студентов технического профиля обладают более развитым эмоциональным интеллектом» [70, с. 202]. В исследовании Г.В. Нуриевой также подтвердилось, что «студенты-психологи обладают более развитым эмоциональным интеллектом, чем студенты других специальностей» [48, с. 125]. Исследование, проведённое Л.В. Васильевой и И.В. Толстоуховой, подтверждает, что «показатели по шкалам понимание чужих эмоций и управление ими выше у студентов гуманитарного направления» [11, с. 30].

Можно предположить, что эмоциональный интеллект более развит у представителей гуманитарных профессий, потому что они большее внимание уделяют эмоциональной сфере. Специфика взаимодействия с людьми располагает к тому, что студенты начинают анализировать свои и чужие эмоции, пытаться дать им правильную интерпретацию. Также нельзя исключать того, что гуманитарная направленность напрямую связана с удовлетворением потребности в общении. Человек, который находится в

постоянном взаимодействии с другими людьми, лучше понимает, что они чувствуют и чем обусловлены их реакции и поступки. Кроме того, чтобы наиболее полно удовлетворить потребность в общении, человек старается найти контакт с собеседником, выстроить с ним эмоциональную связь. Это положительно влияет на формирование эмоционального интеллекта.

О.Б. Симатова предполагает, что уровень эмоционального интеллекта определяется сферой деятельности студентов: «на факультете психологии более глубоко изучаются и раскрывается содержание психической жизни человека, в отличие от других факультетов» [57, с. 110]. Также она предполагает, что на его формирование оказывают влияние формы и методы работы, выбранные преподавателями на каждом из факультетов. Например, на факультете психологии доминирует групповая работа: каждый из студентов делится своими наблюдениями и эмоциями, а также проявляет внимание к тому, что говорят его одноклассники. Нередко преподаватели анализируют различные ситуации, произошедшие в реальной жизни или представленные в кинематографе или литературе [57].

Из этого можно сделать вывод, что наиболее значимыми факторами, определяющими особенности эмоционального интеллекта студентов, являются специфика их обучения и наличие личностной заинтересованности. Студент, который выбирает психологическую направленность своей будущей деятельности, испытывает интерес к психологии, хочет понять собственные эмоции и научиться разбираться в чужих. Обучаясь на факультете психологии, он обретает доступ к различным формам и методам работы с людьми. Он учится анализировать эмоциональное состояние людей и правильно его интерпретировать. Кроме того, ему становится легче идентифицировать собственные эмоции и понимать причины, вызвавшие их. Всё это оказывает положительное воздействие на формирование его эмоционального интеллекта.

Однако эмоциональный интеллект у студентов первого курса факультета психологии сформирован в недостаточной степени. Наибольшие трудности возникают у студентов при попытке распознать чужие эмоции, а также оказать воздействие на эмоциональное состояние другого человека. При этом многие студенты способны на высоком уровне управлять своими эмоциями. Это свидетельствует о том, что студенты испытывают сложности при анализе и оценке эмоций, при этом они могут контролировать их внешние проявления. Можно объяснить данную особенность тем, что студенты акцентируют большее внимание на собственном поведении. Они не готовы в полной мере показывать то, что чувствуют. Студенты склонны скрывать своё эмоциональное состояние, чтобы не создать неудобство для кого-либо. Стоит отметить, что эта особенность может отрицательно сказываться на отношениях студентов с другими людьми и осуществляемой ими деятельности. Ведь только самодостаточный и способный вербальными и невербальными способами проявлять эмоции человек может выражать себя открыто и создавать атмосферу безопасности в общении. Кроме того, студенты должны овладеть высоким уровнем понимания чужого эмоционального состояния, развить в себе чуткость и проницательность, иначе оказание помощи в полной мере не будет представляться возможным [18].

В исследовании А.М. Двойнина и Г.И. Даниловой было установлено, что «студенты-психологи первого курса достаточно хорошо справляются с пониманием эмоционального состояния людей на основании внешних проявлений, однако с трудом оценивают свои эмоции» [21, с. 204]. Кроме того, исследователи обратили внимание на однородность эмоционального интеллекта студентов: его компоненты выражены примерно одинаково. При этом наблюдаются сложности с контролем собственных эмоций. Следовательно, у первокурсников лучше развит межличностный эмоциональный интеллект. Впоследствии способность понимать собственные эмоции и управлять ими улучшается. Можно объяснить такую

особенность тем, что студенты первого курса обладают низкой эмоциональной осведомлённостью, им сложно идентифицировать свои эмоции и понимать причины, которые привели к их возникновению. Выбор помогающей профессии можно объяснить тем, что студенты уделяют особое внимание состоянию других людей, при этом к своим эмоциям они могут относиться пренебрежительно. Это также может препятствовать построению отношений и выполнению профессиональных обязанностей в будущем, ведь неспособность понимать себя и управлять своими эмоциями делают студента беспомощным и уязвимым к внешним влияниям. Стоит отметить, что такие результаты могут быть объяснены высоким уровнем критичности студентов к себе. Они признают, что имеют сложности в понимании собственных и чужих эмоций, не всегда способны оказать необходимую поддержку и проявить адекватные эмоциональные реакции [21].

В некоторых исследованиях было обнаружено, что студенты-психологи первого курса испытывают сложности в понимании и управлении как своими, так и чужими эмоциями. Они объясняют свой интерес к психологии тем, что хотят научиться понимать собственное эмоциональное состояние в различных коммуникативных ситуациях, а также иметь представление о том, что испытывает человек, который говорит им о своих переживаниях. Студенты полагают, что из-за недостаточно развитого эмоционального интеллекта у них возникает множество трудностей в межличностных отношениях, которые часто препятствуют возникновению чувства близости и безопасности. Они отмечают, что часто не могут понять, какие чувства испытывает другой человек и в чём он нуждается в этот момент. Из-за этого нередко таких студентов называют равнодушными и эмоционально холодными. Такие трудности, возникающие в межличностных отношениях, можно объяснить тем, что человек не может понять в полной мере не только других, но и себя. Он недостаточно хорошо способен дифференцировать собственные эмоции и

понимать, что ему требуется в определённый момент для возвращения эмоциональной устойчивости. Это значит, что он обладает недостаточной осведомлённостью в эмоциональной сфере и эмпатией. Это делает крайне сложным процесс управления чужими эмоциями: студенты не знают, как повлиять на эмоциональное состояние человека, т.е. как поддержать его и помочь прожить возникшие переживания.

Можно заключить, что одни студенты факультета психологии первого курса обладают недостаточно сформированным межличностным эмоциональным интеллектом, а другие – внутренним. Есть и такие студенты, которые испытывают сложности как в понимании собственного эмоционального состояния, так и определении чужого эмоционального состояния. Некоторые студенты испытывают сложности в понимании эмоций, а другие сталкиваются с трудностями при попытке управлять ими. При этом эмоциональный интеллект играет определяющую роль в личной и профессиональной жизни студентов. Его высокий уровень гарантирует успешность взаимодействия с людьми и качественное выполнение профессиональных обязанностей.

Таким образом, студенчество охватывает период от 18 до 25 лет. На данном возрастном этапе происходит формирование устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Анализ различных работ даёт основание полагать, что студенты факультета психологии обладают более развитым эмоциональным интеллектом. Это объясняется интересом студентов к психологии, психической жизни людей, а также к собственной эмоциональной сфере. Однако для студентов первого курса характерна недостаточная сформированность эмоционального интеллекта. Они сталкиваются с различными трудностями, которые охватывают как внутриличностную, так и межличностную сферу.

### 1.3 Модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования

Для визуального отражения целей и подцелей формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования целесообразно сконструировать «дерево целей» и разработать модель.

По мнению В.И. Долговой, «дерево целей» – это структурированная, построенная по иерархическому принципу совокупность целей организации, в которой выделены основная цель (миссия), а также подчиненные ей подцели первого, второго и последующего уровней детализации. Достижение цели возможно только в том случае, если достигнуты все подцели, что обеспечивает полноту целеполагания [23, с. 200].

Представим «дерево целей» формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования на рисунке 1.

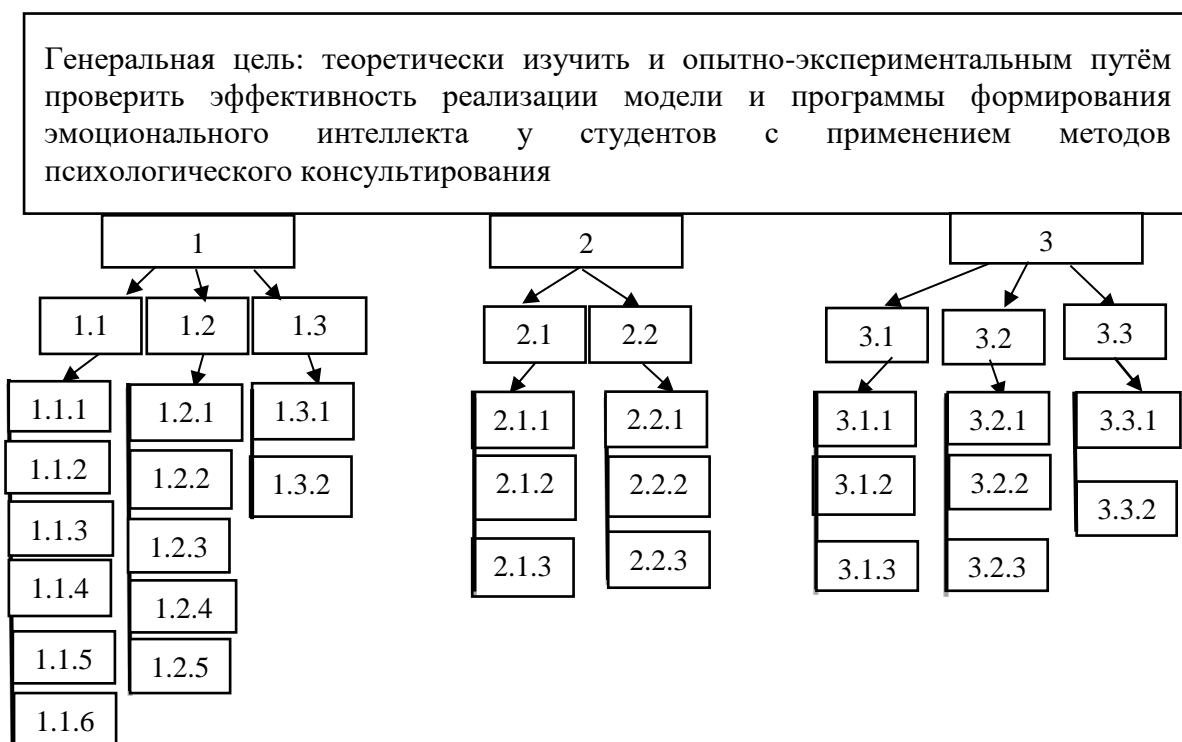


Рисунок 1 – «Дерево целей» формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования

Рассмотрим структуру «дерева целей».

Генеральная цель: теоретически изучить и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность реализации модели и программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

1. Теоретически обосновать проблему формирования эмоционального интеллекта у студентов.

1.1. Проанализировать проблему эмоционального интеллекта личности в психолого-педагогической литературе.

1.1.1. Раскрыть этапы становления понятия «ЭИ».

1.1.2. Определить понятие «ЭИ».

1.1.3. Рассмотреть модели ЭИ.

1.1.4. Раскрыть компоненты ЭИ.

1.1.5. Изучить факторы, влияющие на формирование ЭИ.

1.1.6. Обозначить функции ЭИ.

1.2. Выявить особенности эмоционального интеллекта у студентов.

1.2.1. Дать характеристику студенческого возраста.

1.2.2. Дать характеристику профессии «педагог-психолог».

1.2.3. Обозначить функции ЭИ в профессиональной деятельности студентов.

1.2.4. Изучить факторы, влияющие на формирование ЭИ студентов.

1.2.5. Определить особенности ЭИ студентов факультета психологии.

1.3. Обосновать модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

1.3.1. Сконструировать «дерево целей» формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

1.3.2. Разработать модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.



2. Организовать опытно-экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у студентов.

2.1. Определить этапы, методы и методики проведения исследования.

2.1.1. Спланировать этапы исследования.

2.1.2. Выбрать методы исследования.

2.1.3. Выбрать методики исследования.

2.2. Охарактеризовать выборку и провести анализ полученных результатов констатирующего эксперимента.

2.2.1. Определить и охарактеризовать выборку исследования, выбрать базу исследования.

2.2.2. Провести констатирующий эксперимент с применением выбранных методик.

2.2.3. Провести анализ результатов констатирующего эксперимента и сформулировать выводы.

3. Провести опытно-экспериментальное исследование формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

3.1. Разработать и реализовать программу формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

3.1.1. Определить цели, задачи, этапы и принципы работы.

3.1.2. Разработать программу.

3.1.3. Реализовать разработанную программу.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

3.2.1. Провести повторную диагностику с применением выбранных методик после реализации разработанной программы и проанализировать результаты

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

3.2.3. Проанализировать эффективность разработанной программы с помощью метода математической статистики.

3.3. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику и составить рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

3.3.1. Определить задачи и планируемые результаты работы, формы деятельности и имеющиеся ресурсы для их осуществления.

3.3.2. Составить рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

На основе «дерева целей» была разработана модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

Модель представляет собой мысленно представленную или материально реализованную систему, отображающую или воспроизводящую комплекс существенных свойств и способная замещать объект в процессе познания [23, с. 201].

В структуре модели формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования можно выделить 4 блока: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический.

Представим модель исследования формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования на рисунке 2.

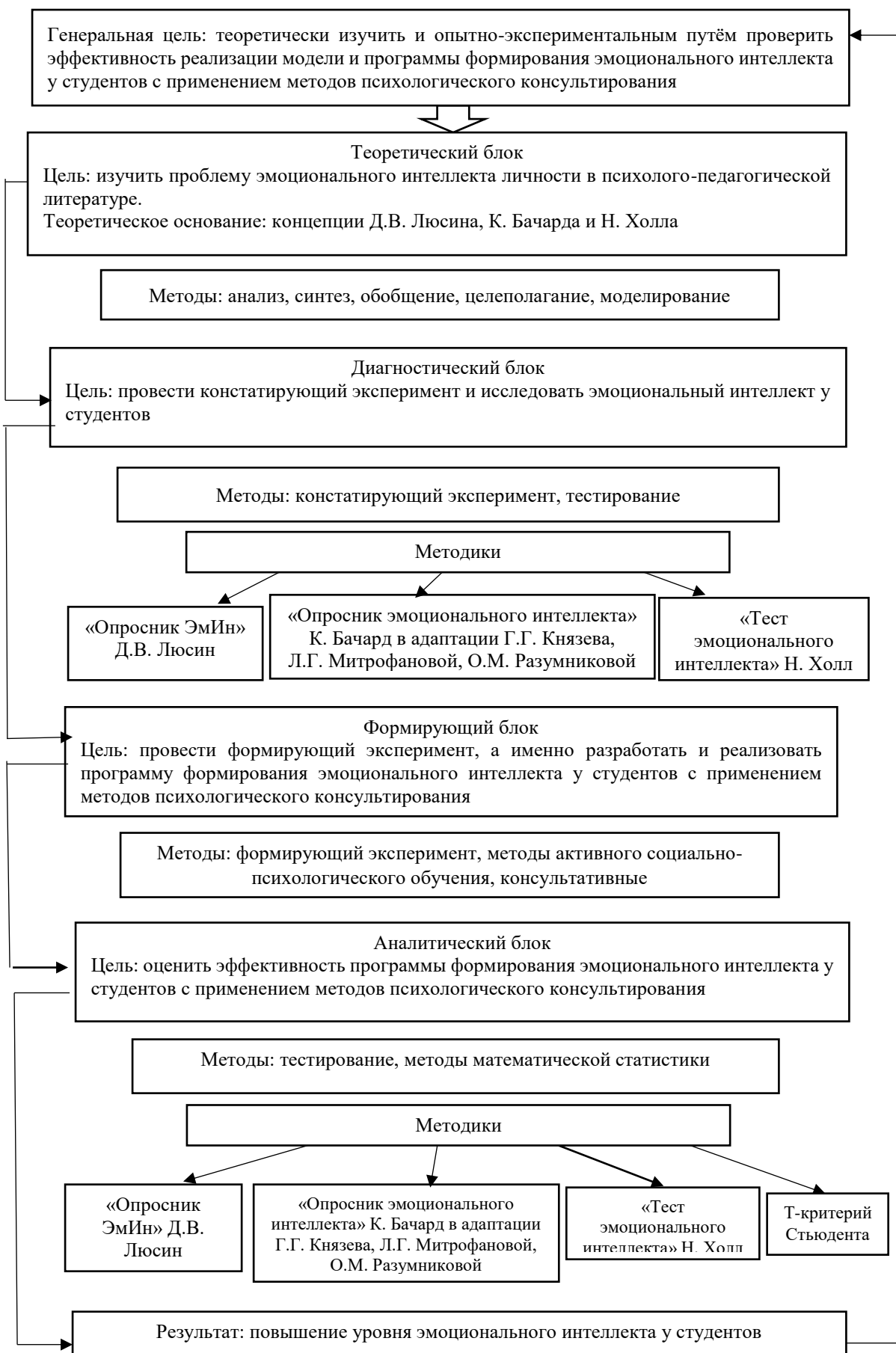


Рисунок 2 – Модель исследования формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования

Содержание теоретического блока включает в себя определение понятия «ЭИ», раскрытие моделей и компонентов ЭИ, обозначение факторов, влияющих на формирование ЭИ, а также определение функций ЭИ. На данном этапе работы происходит изучение психологической литературы по теме исследования, применяются методы анализа и синтеза, обобщения, целеполагания и моделирования.

Содержание диагностического блока включает в себя определение особенностей эмоционального интеллекта у студентов с использованием тестирования. Были использованы методики: «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин, «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой, «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл. На данном этапе был осуществлён анализ полученных результатов: было определено, у какого количества студентов эмоциональный интеллект недостаточно сформирован. Был определён уровень когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов эмоционального интеллекта у выборки исследования.

Содержание формирующего блока включает в себя разработку и реализацию программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования. Были определены два типа методов, которые будут использованы в процессе работы: методы активного социально-психологического обучения и методы консультирования (группового и индивидуального).

Содержание аналитического блока включает оценку эффективности разработанной и реализованной программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования. Для этого был использован метод математической статистики – Т-критерий Стьюдента. Также на данном этапе работы была разработана технологическая карта внедрения исследования в практику и составлены рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

В результате ожидается повышение уровня эмоционального интеллекта у студентов, проявляющееся в улучшении способности понимать, выражать и управлять своими эмоциями, а также распознавать, понимать чужие эмоции и управлять ими.

Таким образом, «дерево целей» и модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования позволяют определить этапы и содержание каждого этапа работы. Все перечисленные структурные компоненты связаны друг с другом и дают возможность наглядно представлять последовательность этапов осуществляемой работы.

#### Выводы по главе 1

Эмоциональный интеллект представляет собой сложное интегративное образование, включающее в себя когнитивный (представления человека об эмоциональной сфере), эмоциональный (черты личности, раскрывающие её эмоциональную сферу) и поведенческий (влияние эмоциональной сферы на принимаемые человеком решения) компоненты, которые делают возможным понимание и управление эмоциями и определяют успешность личностного развития и межличностного взаимодействия.

Существует несколько концепций, раскрывающих составляющие эмоционального интеллекта. Д.В. Люсин рассматривает эмоциональный интеллект с двух позиций: внутриличностный и межличностный. К. Бачард рассматривал эмоциональный компонент с точки зрения совокупности семи черт: позитивная экспрессивность, негативная экспрессивность, внимание к эмоциям, принятие решений на основе эмоций, сопереживание радости, сопереживание несчастью, эмпатия. Н. Холл выделил пять составляющих эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомлённость, управление своими эмоциями, самомотивация, эмпатия, управление эмоциями других.

Исследования последних лет показывают, что студенты факультета психологии обладают более развитым эмоциональным интеллектом. Наиболее значимыми факторами, определяющими особенности эмоционального интеллекта студентов, являются специфика их обучения и наличие личностной заинтересованности. Однако для студентов первого курса характерна недостаточная сформированность эмоционального интеллекта. Это объясняется недостаточной осведомлённостью студентов об эмоциональной сфере, отсутствием должного внимания к своему и чужому эмоциональному состоянию и трудностями в управлении им.

Нами были сконструировано «дерево целей» и разработана модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования для определения этапов и их содержания, а также наглядного отражения их последовательного осуществления.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

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

С целью выявления влияния разработанной программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования на уровень эмоционального интеллекта у студентов было проведено опытно-экспериментальное исследование.

Основные этапы опытно-экспериментального исследования, которые выделены В.И. Долговой [23].

1. Поисково-подготовительный этап. Определение и обоснование темы исследования, изучение её теоретических аспектов, обобщение и теоретический анализ. Изучение уже имеющихся в научном мире фактов и нерешённых проблем позволяет определить, на что нужно обратить особое внимание. На основе этого формулируется круг задач, требующих решения. Также на данном этапе происходит постановка целей, задач, определение объекта и предмета исследования, формулирование гипотезы исследования.

Проблему эмоционального интеллекта в теории психологии рассматривали такие отечественные и зарубежные авторы, как К. Бачард, Р. Бар-Он, Л.С. Выготский, Л.Д. Демина, Д.В. Люсин, Н. Холл [73; 74; 15; 22; 36; 77]. Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых эмоциональному интеллекту, до сих пор не существует единой точки зрения в понимании определения эмоционального интеллекта и его компонентов. Особенности эмоционального интеллекта у студентов факультета психологии в научной литературе представлены дефицитарно. Их изучением занимались Г.И. Данилова, А.М. Двойнин, И.Н. Мещерякова, Г.В. Нуриева, О.Б. Симатова [21; 41; 48; 57]. Отмечается

противоречивость результатов проведённых исследований и их недостаточное количество. Проблему моделирования в психологическом исследовании изучали В.И. Долгова, С.В. Иванова и др. [23; 46], чьи труды позволили разработать модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

2. Опытно-экспериментальный этап. На данном этапе происходит определение выборки исследования и базы проведения исследования. Осуществляется выбор методов и методик, проводится первичная диагностика с их применением. Происходит количественная и качественная обработка результатов и их оформление в диаграммах и таблицах. На основе полученных результатов разрабатывается программа формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования и осуществляется её реализация. Выборка исследования: 30 студентов первого курса факультета психологии в возрасте 18-19 лет (25 девушек и 5 юношей). База исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. Методы исследования: констатирующий и формирующий эксперимент, психодиагностический метод. Психодиагностические методики: «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин; «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой; «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл.

3. Контрольно-обобщающий этап. Организация и проведение повторной диагностики с использованием подобранных методик после реализации разработанной программы. Осуществление количественного и качественного анализа полученных результатов, произведение математико-статистической обработки результатов с использованием Т-критерия Стьюдента. Формулирование выводов на основе полученных результатов, проверка гипотезы. Разработка технологической карты внедрения результатов исследования в практику и составление рекомендаций для студентов по повышению эмоционального интеллекта.



Методы исследования: теоретические (анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание и моделирование), эмпирические (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование), методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента).

Анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы – разделение информации на составные части с целью определения установленных фактов, объединения данных составных частей и объединение полученной информации для установления закономерностей. Целеполагание – это процесс формулирования целей и нахождения способов их достижения. Моделирование – метод научного исследования ситуаций, основанный на построении и изучении моделей. Экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у студентов проводилось с применением следующих методов: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование. Констатирующий эксперимент предполагает установление наличия явления. В данной работе констатирующий эксперимент проводится с целью определения сформированности эмоционального интеллекта у студентов. Формирующий эксперимент предполагает оказание воздействия на явление. В данной работе была разработана и реализована программа формирования эмоционального интеллекта у студентов. Тестирование представляет собой процедуру установления и измерения личностных особенностей человека. Тестирование предназначено для определения уровня сформированности эмоционального интеллекта у студентов [66].

Также были использованы методы математической статистики: Т-критерий Стьюдента. Этот критерий используется для определения статистической значимости различий средних значений двух выборок, данные которых распределены по нормальному закону. В нашем исследовании представлена зависимая выборка: сравниваются средние значения данных до и после реализации программы. Для расчёта

результатов использовалась программа «IBM SPSS Statistics 22.0» [17, с. 152].

Название психодиагностической методики: «Опросник ЭМИн».

Автор психодиагностической методики: Дмитрий Владимирович Люсин.

Назначение психодиагностической методики: определить уровень сформированности внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта. Опросник ЭМИн позволяет определить представления людей о своём эмоциональном интеллекте, с его помощью исследуется когнитивная компетентность эмоционального интеллекта.

Структура психодиагностической методики: методика состоит из 46 утверждений с четырьмя вариантами ответов: «совсем не согласен», «скорее не согласен», «скорее согласен», «полностью согласен».

Стимульный материал: брошюра с текстом, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки в виде трафаретов, таблица перевода «сырых» баллов в стены.

Процедура обследования: допускается индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 15-20 минут). При возникновении вопросов у испытуемого во время процедуры обследования необходимо дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчёты:

- 1) подсчитывается сумма для каждой из 4 шкал и 5 субшкал;
- 2) подсчитывается общий уровень эмоционального интеллекта;
- 3) полученные результаты сопоставляются с нормативными показателями и определяется уровень эмоционального интеллекта и его составляющих.

Регистрируемые показатели.

Шкалы: межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, понимание эмоций, управление эмоциями.

Субшкалы: понимание чужих эмоций, управление чужими эмоциями, понимание своих эмоций, управление своими эмоциями, контроль экспрессии [36].

Название психодиагностической методики: «Опросник эмоционального интеллекта».

Автор психодиагностической методики: Кимберли Бачард, адаптировали – Г.Г. Князев, Л.Г. Митрофанова, О.М. Разумникова.

Назначение психодиагностической методики: измерить выраженность позитивной экспрессивности, негативной экспрессивности, внимания к эмоциям, принятия решений на основе эмоций, сопереживания радости, сопереживания несчастья, эмпатии. Методика К. Бачарда позволяет определить составляющие эмоционального интеллекта человека, с его помощью исследуется эмоциональный компонент эмоционального интеллекта.

Структура психодиагностической методики: методика состоит из 68 утверждений с пятью вариантами ответов: «категорически не согласен», «не согласен», «трудно сказать», «согласен», «абсолютно согласен».

Стимульный материал: брошюра с текстом, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки в виде трафаретов, таблица перевода «сырых» баллов в стены.

Процедура обследования: допускается индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 25-30 минут). При возникновении вопросов у испытуемого во время процедуры обследования необходимо дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчёты:

- 1) подсчитывается сумму «сырых» баллов для каждой из 7 шкал;
- 2) осуществить перевод «сырых» баллов в стены;
- 3) сформулировать вывод на основе полученных результатов.

Регистрируемые показатели.

Шкалы: позитивная экспрессивность, негативная экспрессивность, внимание к эмоциям, принятие решений на основе эмоций, сопереживание радости, сопереживание несчастью, эмпатия.

Для удобства диагностики и анализа результатов мы объединили значения «очень низкий уровень» и «низкий уровень», а также «очень высокий уровень» и «высокий уровень» [73].

Название психодиагностической методики: «Тест эмоционального интеллекта».

Автор психодиагностической методики: Николас Холл.

Назначение психодиагностической методики: определить способность понимания отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управление эмоциональной сферой на основе принятия решений. Методика Н. Холла позволяет определить особенности поведения людей в различных жизненных ситуациях, а также влияние эмоций на принимаемые ими решения, с его помощью исследуется поведенческий компонент эмоционального интеллекта.

Структура психодиагностической методики: методика состоит из 30 утверждений с шестью вариантами ответов: «полностью не согласен», «в основном не согласен», «отчасти не согласен», «отчасти согласен», «в основном согласен», «полностью согласен».

Стимульный материал: брошюра с текстом, стандартный бланк для ответов, позволяющий применять ключи для обработки в виде трафаретов.

Процедура обследования: допускается индивидуальное и групповое применение без ограничения времени (в среднем 10-15 минут). При возникновении вопросов у испытуемого во время процедуры обследования необходимо дать разъяснения.

Способ обработки результатов психодиагностической методики: при обработке используется специальный «ключ», с помощью которого получают так называемые «сырые» баллы.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчёты:

- 1) подсчитывается сумма для каждой из 5 шкал;
- 2) полученные результаты сопоставляются с нормативными показателями и определяется уровень показателей эмоционального интеллекта.

Регистрируемые показатели.

Шкалы: эмоциональная осведомлённость, управление эмоциями (эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность), самомотивация (произвольное управление эмоциями), эмпатия, распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей) [77].

Стимульный материал по каждой методике представлен в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

Выбор методик обусловлен необходимостью комплексного изучения когнитивного («Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин), эмоционального («Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой) и поведенческого («Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл) компонентов эмоционального интеллекта у студентов.

Таким образом, исследование будет проводиться в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. Были выбраны методы (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, методы математической статистики) и методики для проведения диагностики. Они направлены на изучение когнитивного, эмоционального и поведенческого компонента эмоционального интеллекта у студентов.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов исследования

В исследовании приняло участие 30 студентов первого курса факультета психологии в возрасте 18-19 лет (25 девушек и 5 юношей). База проведения исследования: Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет.

Студенты обучаются на кафедре теоретической и прикладной психологии. Студенты изучают дисциплины, которые направлены на их общее развитие (анатомия, история, русский язык и культура речи, иностранный язык, физическая культура), а также на их развитие в рамках психологического направления (общая психология, психологическая защита личности, сказка в работе психолога, введение в профессию). Интеллектуальное развитие студентов соответствует норме. Посещаемость – 80%. Студенты принимают активное участие в творческих мероприятиях, соблюдают устав университета, стремятся получать знания и обретать опыт. Выбор специальности, относящейся к «помогающим профессиям», у большинства студентов объясняется интересом к психологии, желанием понять себя и помочь окружающим людям. В группе студенты установлены правила, среди которых можно выделить уважительное отношение друг к другу и готовность оказать помощь в учёбе при необходимости. В группе есть лидер, к мнению которого прислушиваются остальные участники группы. Сплочённость наблюдается в малых подгруппах, конфликты бывают редко.

Представим показатели эмоционального интеллекта по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина у испытуемых в процентном соотношении на Рисунке 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.1.

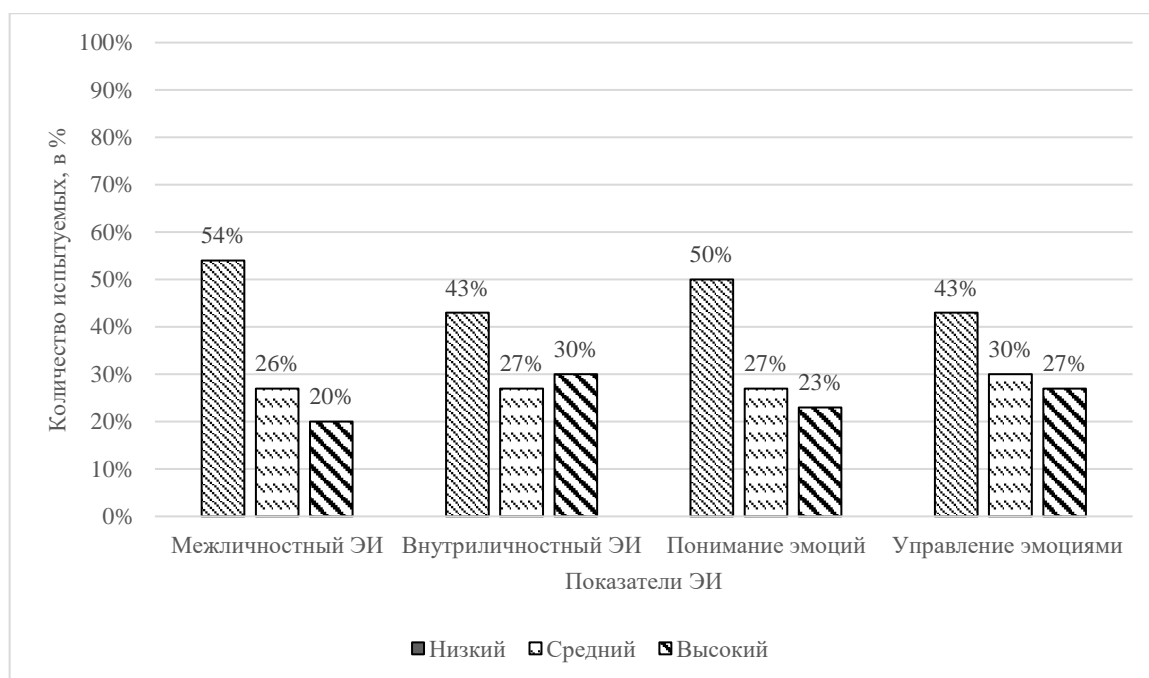


Рисунок 3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник ЭИИн» (Д.В. Люсин)

Анализируя показатели эмоционального интеллекта, можно выделить, что у большинства студентов факультета психологии наблюдается низкий уровень межличностного ЭИ – 54% (16 человек), у половины студентов выявлен низкий уровень понимания эмоций – 50% (15 человек). Многие студенты обладают низким уровнем внутриличностного ЭИ – 43% (13 человек), средним – 26% (8 человек), а также низким уровнем управления эмоциями – 43% (13 человек), средним – 30% (9 человек). Можно сделать вывод, что большинство студентов испытывают значительные трудности при понимании других людей, им сложно определить эмоциональное состояние человека и повлиять на него. У многих испытуемых наблюдаются сложности при понимании собственного эмоционального состояния и управления им.

Целесообразно рассмотреть составляющие каждого показателя для определения ключевой проблемы. Представим составляющие каждого показателя у испытуемых в процентном соотношении в таблице 1 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.2.

Таблица 1 – Оценка составляющих показателей эмоционального интеллекта по методике «Опросник ЭИИ» (Д.В. Люсин)

Составляющие показателей ЭИ	Значения					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Понимание чужих эмоций	20	67	5	17	5	16
Управление чужими эмоциями	18	60	6	20	6	20
Понимание своих эмоций	17	57	6	20	7	23
Управление своими эмоциями	16	54	6	20	8	16
Контроль экспрессии	16	54	5	17	9	29

Анализируя составляющие показателей ЭИ, можно сделать вывод, что наиболее выраженный низкий уровень у испытуемых выявлен по пониманию чужих эмоций (67% – 20 человек). Это значит, что большинство студентов испытывают значительные трудности при определении эмоционального состояния человека по его невербальным проявлениям, они не обладают достаточной чуткостью и проницательностью. Они не могут в полной мере распознать проявления эмоционального состояния человека и правильно их интерпретировать.

Далее по уровню выраженности низкого значения следует управление чужими эмоциями (60% – 18 человек). Это значит, что больше половины студентов не способны сознательно повлиять на эмоциональное состояние человека в значительной степени. Они испытывают сложности в управлении чужими эмоциями, не способны найти нужные слова для улучшения эмоционального состояния человека.

Понимание своих эмоций находится на низком уровне у 57% (17 человек). Это значит, что больше половины студентов испытывают сложности при идентификации своих эмоций и определении причин, повлиявших на их возникновение. Также им может быть сложно вербально выражать свои эмоции.



Управление своими эмоциями также у многих затруднено. Низкое значение выявлено у 54% (16 человек). Студенты испытывают сложности при попытке контролировать свои эмоциональные реакции, а именно вызывать положительные и минимизировать отрицательные. При этом студентам легче контролировать проявления собственных эмоций, чем понимать чужое эмоциональное состояние и управлять им.

По контролю экспрессии низкий уровень выявлен у 54% (16 человек). Студентам не всегда удаётся контролировать проявления собственных эмоций. Студенты стараются сдерживать свои эмоциональные реакции и не проявлять их в полной мере.

Следовательно, с помощью методики «Опросник ЭИИ» Д.В. Люсина мы подтвердили, что когнитивный компонент эмоционального интеллекта у студентов сформирован в недостаточной степени.

Представим уровни эмоционального интеллекта по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой у испытуемых в процентном соотношении на Рисунке 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

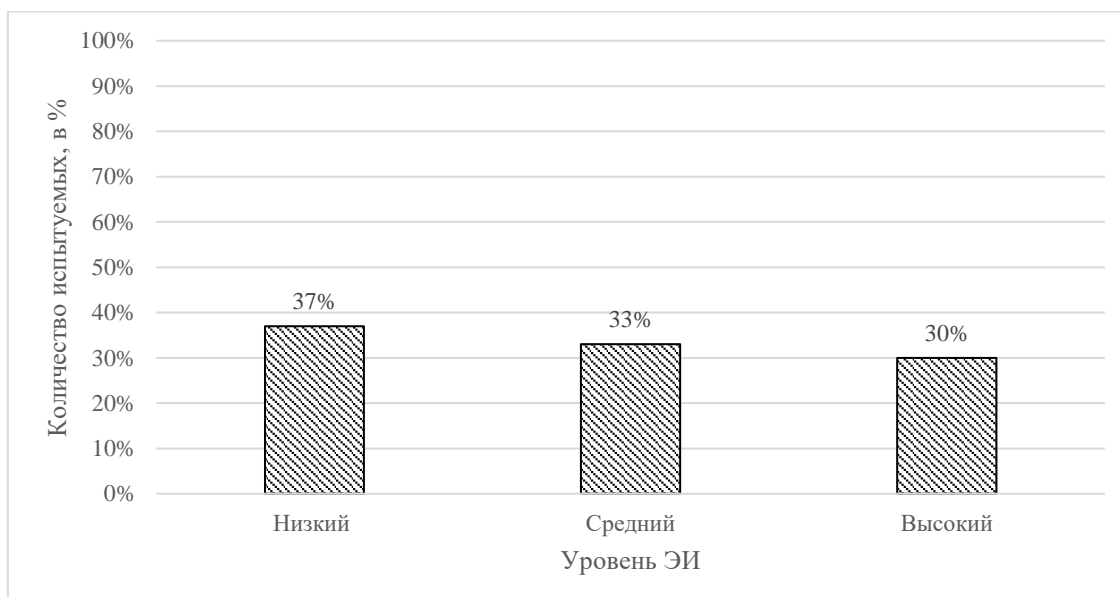


Рисунок 4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой

Анализируя показатели эмоционального интеллекта, можно выделить, что у большинства студентов факультета психологии наблюдается низкий и средний уровни эмоционального интеллекта (эмоциональный компонент) – низкий уровень у 37% (11 человек), средний – у 33% (10 человек). Стоит отметить, что по данному компоненту результаты лучше, чем по когнитивному. Это значит, что при принятии решений студенты учитывают собственное эмоциональное состояние, относятся с вниманием к эмоциональной сфере, однако не всегда понимают, к каким последствиям это может привести для них и других людей. Они способны сопереживать людям, однако, как было указано ранее, не всегда правильно распознают и интерпретируют их эмоциональное состояние.

Целесообразно рассмотреть составляющие эмоционального интеллекта по данной методике для определения ключевой проблемы. Представим составляющие каждого показателя у испытуемых в процентном соотношении в таблице 2 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.3.

Таблица 2 – Оценка показателей эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой)

Показатели ЭИ	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Позитивная экспрессивность	16	54	7	23	7	23
Негативная экспрессивность	16	54	8	26	6	20
Внимание к эмоциям	12	40	10	34	8	26
Принятие решений на основе эмоций	11	37	10	33	9	30
Сопереживание радости	12	40	11	37	7	23
Сопереживание несчастья	11	37	11	37	8	26
Эмпатия	12	40	10	34	8	26

Анализируя показатели ЭИ, можно сделать вывод, что у большинства испытуемых выражен низкий уровень позитивной и негативной экспрессивности – по 54% (16 человек). Это значит, что студенты не позволяют себе проявлять эмоции в полной мере. Им трудно показывать

радость и грусть, страх и гнев, выражать привязанность. Это может быть связано с нежеланием испытать социальное неодобрение или неумением дифференцировать собственные эмоциональные реакции на различные ситуации. Внимание к эмоциям выявлено на низком уровне у 40% (12 человек), на среднем – у 34% (10 человек). Это значит, что студенты не всегда обращают внимание на своё и чужое эмоциональное состояние, не пытаются его анализировать. Такое же соотношение выявлено по показателю эмпатии, что свидетельствует о неспособности на должном уровне оказать поддержку тому, кто нуждается в ней. Принятие решений на основе эмоций выявлено на низком уровне у 37% (11 человек), на среднем – у 33% (10 человек). Это значит, что эмоции играют важную роль в жизни студентов, однако не всегда они становятся определяющими при принятии решения. Сопереживание радости выявлено на низком уровне у 40% (12 человек), на среднем – у 37% (11 человек). Сопереживание несчастья выявлено на низком уровне у 37% (11 человек), на среднем – у 37% (11 человек). Это свидетельствует о том, что для большинства студентов характерно скрывать свои положительные и отрицательные эмоции. Даже умея идентифицировать эмоции, испытываемые предпочитают не показывать их окружающим людям.

Следовательно, с помощью методики «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой мы подтвердили, что эмоциональный компонент эмоционального интеллекта у студентов сформирован в недостаточной степени.

Представим уровни эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла у испытуемых в процентном соотношении на Рисунке 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.4.

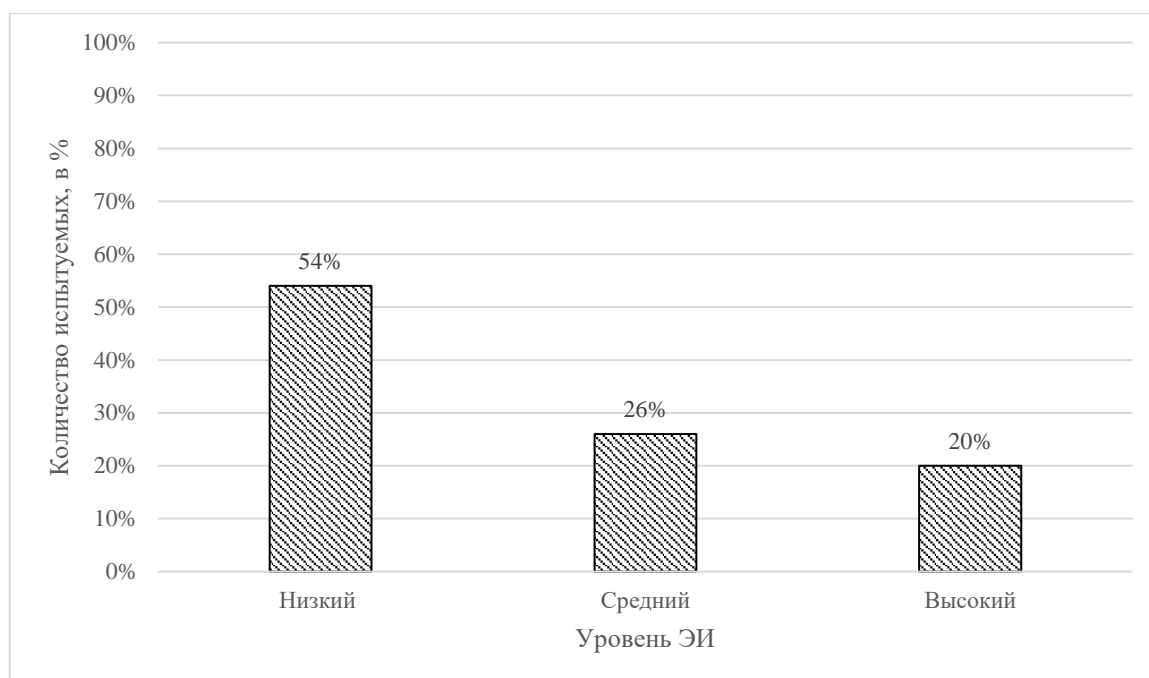


Рисунок 5 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла

Анализируя показатели эмоционального интеллекта, можно выделить, что у большинства студентов факультета психологии выявлен низкий уровень ЭИ – 54% (16 человек). Можно сделать вывод, что больше половины испытуемых испытывают сложности в понимании своих и чужих эмоций, а также в управлении ими. Они не всегда способны контролировать свои эмоции в ситуациях, которые требуют от них проявления эмоциональной устойчивости. Отмечается, что многие студенты не могут совладать со своими эмоциями и правильно выразить их, они предпочитают держать их в себе. Вследствие этого они не могут создать близкие отношения с окружающими людьми, выразить свои эмоции – как положительные, так и отрицательные. Студенты указывают, что им сложно понимать эмоциональные состояния без их вербального обозначения. Из-за этого они нередко не могут в полной мере понять эмоциональные переживания окружающих людей, проявить сопереживание.

Представим показатели у испытуемых в процентном соотношении в таблице 3 и в ПРИЛОЖЕНИИ 2, таблице 2.4.

Таблица 3 – Оценка показателей эмоционального интеллекта у студентов по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Показатели ЭИ	Уровни					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%
Эмоциональная осведомлённость	13	43	9	30	8	27
Управление своими эмоциями	14	47	11	37	5	16
Самотивация	13	43	10	34	7	23
Эмпатия	14	47	8	26	8	27
Распознавание эмоций других людей	15	50	8	27	7	23

Анализируя показатели ЭИ, можно сделать вывод, что половина студентов имеют низкий уровень распознавания эмоций других людей – 50% (15 человек). Это значит, что студенты испытывают сложности в понимании эмоционального состояния людей. Также студенты испытывают сложности в управлении своими эмоциями и проявлением эмпатии – по 47% (14 человек). Им трудно оказывать необходимую поддержку окружающим людям и сложно выразить собственные эмоции. Многие студенты обладают низким уровнем эмоциональной гибкости, им сложно корректировать свои эмоциональные реакции в соответствии с коммуникативной ситуацией. Низкий уровень самомотивации выявлен у 43% (13 человек), средний – у 34% (10 человек). Это значит, что многие студенты не могут в полной мере управлять своими эмоциями и контролировать своё поведение. Низкий уровень эмоциональной осведомлённости выявлен у 43% (13 человек), средний – у 30% (9 человек). Многие студенты в недостаточной степени осведомлены о своём внутреннем состоянии, им сложно идентифицировать свои эмоции и правильно выразить их.

Следовательно, с помощью методики «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла мы подтвердили, что поведенческий компонент эмоционального интеллекта у студентов сформирован в недостаточной степени.

Таким образом, по методике «Опросник ЭМИн» (Д.В. Люсин) у большинства студентов факультета психологии наблюдается низкий уровень межличностного ЭИ – 54% (16 человек), у половины студентов выявлен низкий уровень понимания эмоций – 50% (15 человек). Наибольшие трудности выражены в понимании и управлении чужими эмоциями. По методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой низкий уровень наблюдается у 37% (11 человек), средний – у 33% (10 человек). Наиболее выражены трудности в позитивной и негативной экспрессивности. По методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла у большинства студентов факультета психологии выявлен низкий уровень ЭИ – 54% (16 человек). Наибольшие трудности проявляются в распознавание эмоций других людей. Это значит, что эмоциональный интеллект у большинства студентов характеризуется недостаточной сформированностью когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, что проявляется в слабой способности понимать чужие эмоции и управлять ими и требует организации формирующей работы.

## Выводы по главе 2

В ходе проведения исследования эмоционального интеллекта у студентов были определены этапы (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий), методы (констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, методы математической статистики – Т-критерий Стьюдента) и методики: «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин; «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой; «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл.

Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В

исследовании приняло участие 30 студентов первого курса факультета психологии в возрасте 18-19 лет (25 девушек и 5 юношей).

По методике «Опросник ЭМИн» (Д.В. Люсин) у большинства студентов факультета психологии наблюдается низкий уровень межличностного ЭИ – 54% (16 человек), у половины студентов выявлен низкий уровень понимания эмоций – 50% (15 человек). Наибольшие трудности выражены в понимании и управлении чужими эмоциями.

По методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой низкий уровень наблюдается у 37% (11 человек), средний – у 33% (10 человек). Было определено, что у большинства испытуемых выражен низкий уровень позитивной и негативной экспрессивности – по 54% (16 человек). Для большинства студентов характерно скрывать свои положительные и отрицательные эмоции. Даже умея идентифицировать эмоции, испытуемые предпочитают не показывать их окружающим людям.

По методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла у большинства студентов факультета психологии выявлен низкий уровень ЭИ – 54% (16 человек). Наибольшие трудности проявляются в распознавание эмоций других людей. Также многие студенты не могут в полной мере управлять своими эмоциями и координировать своё поведение, они в недостаточной степени осведомлены о своём внутреннем состоянии, им сложно идентифицировать свои эмоции и правильно выражать их.

Проведение диагностического этапа и полученные в ходе него результаты позволили сделать вывод о недостаточной сформированности когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов эмоционального интеллекта у студентов. Это подтверждает необходимость разработки программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования, участниками которой являются студенты первого курса факультета психологии в количестве 24 человека.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**

#### **3.1 Программа формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования**

Программа формирующего эксперимента предназначена для решения проблемы недостаточной сформированности эмоционального интеллекта (а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов) у студентов, ведущего к сложностям в понимании своих и чужих эмоций, а также управлении ими. В настоящее время необходимо направить усилия на то, чтобы сформировать высокий эмоциональный интеллект у студентов, которые в дальнейшем станут представителями помогающей профессии и будут взаимодействовать с людьми, которые нуждаются в понимании и принятии.

При разработке и реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов педагог-психолог должен опираться на следующую нормативно-правовую базу: Конституция Российской Федерации; Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Кодекс педагога-психолога.

Целью программы является формирование эмоционального интеллекта у студентов, а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов.

Задачи программы:

1. Создать доверительную атмосферу в группе и сформировать мотивацию студентов на повышение эмоционального интеллекта.
2. Расширить представления студентов об эмоциональном интеллекте.
3. Сформировать способность понимать свои эмоции, выражать их и управлять ими.



4. Сформировать способность распознавать, понимать чужие эмоции и управлять ими.

Принципы программы:

– принцип конфиденциальности: педагог-психолог и студенты приходят к соглашению, что информация, которая будет обсуждаться во время групповых и индивидуальных встреч, не будет раскрыта в других местах и обстоятельствах;

– принцип единства диагностики и коррекции: программа составляется с учётом интересов и «проблемных» зон студентов в соответствии с результатами проведённых методик;

– принцип системности и комплексности: педагог-психолог применяет различные методы в ходе работы со студентами, которые направлены на достижение одной цели;

– принцип открытости: студенты обязуются говорить искренне, делиться своими эмоциями и переживаниями, не скрывать волнующие их размышления;

– принцип активности: студенты активно участвуют в выполнении заданий, проявляют заинтересованность в результате совместной и индивидуальной деятельности;

– принцип доброжелательного и безоценочного отношения: студентам не следует проявлять враждебность по отношению друг к другу и высказывать осуждение.

Участниками программы являются студенты-бакалавры 1 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета факультета психологии. Недостаточно сформированный эмоциональный интеллект (низкий и средний уровни) выявлен у 24 студентов, с ними было решено провести формирующую работу.

Научно-методическую базу составляют следующие труды: Астафурова О. А. «Современные образовательные технологии: психология и педагогика», Камалетдинова З. Ф. «Психологическое консультирование:

когнитивно-поведенческий подход», Никулина И.В. «Эмоциональный интеллект: инструменты развития» [2; 27; 47].

Основные структурные элементы программы: стартовая диагностика студентов, формирующая работа со студентами, итоговая диагностика студентов.

Структуру одного занятия можно представить следующим образом:

1. Вводная часть: приветствие и краткий обзор темы и цели занятия.
2. Основная часть: выполнение различных заданий, направленных на формирование эмоционального интеллекта.
3. Заключительная часть: рефлексия, домашнее занятие.

Рассмотрим более подробно методы, которые будут использованы в ходе реализации программы. Дискуссия – обмен мнениями участниками группы по поводу той или иной темы с целью расширения представлений о ней и формулировке общего вывода. Упражнение – выполнение действий или видов деятельности с целью их освоения. Работа с метафорическими ассоциативными картами – метод, в рамках которого карты используются «посредниками» между внутренним миром студентов и реальностью, что облегчает процесс понимания и вербализации актуальной ситуации или эмоционального состояния. Арт-терапия – творческая деятельность, направленная на снижение физического и эмоционального напряжения и повышения положительного настроения. Домашние задания – задания, которые студентам рекомендуется выполнять после занятий для закрепления полученных знаний и навыков, а также открытия новой информации [46].

Методы группового консультирования – терапевтическое взаимодействие между консультантом (педагогом-психологом) и группой клиентов (студентами), которые объединены общей целью. Нами были применены методы, которые преимущественно используются в рамках психодрамы, личностно-центрированного и когнитивно-поведенческого подходов. Ролевой тренинг – метод обучения, в основе которого лежит распределение ролей между участниками и выполнение ими имитационных

упражнений. Активное вслушивание – способность внимательно воспринимать и анализировать полученную информацию от клиента с целью последующего предоставления обратной связи. Отражение чувств – способность описать чувства, которые испытывает клиент, для его лучшего понимания своего эмоционального состояния и причин, вызвавших его. Объяснение – метод, подразумевающий сообщение информации, которая позволит по-новому посмотреть на проблему и найти способы её решения. Тренировка поведения – метод, который предполагает обучение клиентов новому поведению и его закрепление в их повседневной жизни. Когнитивная реконструкция – это метод, благодаря которому одни мысли, воздействующими негативно на личность, заменяются другими, которые оказывают благотворное влияние на неё. Решение проблем – метод, направленный на поиск альтернативных решений, которые способны помочь справиться с трудностями и решить проблему [31].

Методы индивидуального консультирования – терапевтическое взаимодействие между консультантом (педагогом-психологом) и клиентом (студентом) по сформулированному запросу. Беседа – это личностное общение, в котором обсуждается проблема клиента, её особенности и влияние на его жизнь, результатом чего становится поддержание консультационного контакта и оказание помощи клиенту. Активное и эмпатическое слушание – способность внимательно слушать клиента и задавать ему уточняющие вопросы для прояснения проблемы и его эмоционального состояния, а также оказание поддержки ему. Перефразирование – краткое изложение информации, предоставленной клиентом, для её конкретизации без утраты изначального смысла. Поощрение – выражение одобрения того, что говорит клиент с целью отражения отношения к его поступкам. Самораскрытие – сознательное и преднамеренное раскрытие педагогом-психологом информации о себе (мыслях, чувствах, эпизоде жизни) для повышения эффективности взаимодействия с клиентом [66].

Педагог-психолог несёт ответственность за консультационный процесс, за организацию групповой и индивидуальной работы и поддержания высокого качества взаимодействия. Студенты, в свою очередь, несут ответственность за выполнение заданий, за активную работу во время консультационных встреч и результат своей деятельности.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие ресурсы: научно-методическая база (труды, на основе которых были составлены задания), материально-техническая оснащённость (место проведения групповых консультационных встреч, тетради и канцелярские принадлежности, метафорические ассоциативные карты).

Встречи осуществлялись в рамках дисциплины «Введение в профессию». Форма работы – групповая и индивидуальная. Предполагается проведение 8 групповых консультационных встреч длительностью по 1,5 часа, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Также предполагается проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу от студентов, в частности обсуждения домашнего задания. Сроки реализации программы – 2 месяца (1 групповая консультационная встреча в неделю).

Занятие 1. «Знакомство».

Цели: установить контакт, определить правила групповой работы, расширить представления об эмоциональном интеллекте и необходимости его формирования.

Вводная часть: знакомство, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Установление правил группы. Цель: определить правила групповой работы.
2. Дискуссия «Что такое эмоции, чувства, интеллект?». Цель: расширить представления об эмоциональном интеллекте.

3. Упражнение «Границы эмоционального поля». Цель: улучшить понимание собственного эмоционального состояния.

4. Упражнение «Узнавание эмоций». Цель: улучшить понимание чужого эмоционального состояния.

Заключительная часть: рефлексия.

Домашнее задание: упражнение «От чего зависит настроение?» Цель: научить разбираться в причинах своего эмоционального состояния.

Занятие 2. «Понимание эмоций».

Цели: сформировать способность понимать чужие эмоции и выражать собственные.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Установки про эмоции». Цель: расширить представления об эмоциональной сфере.

2. Упражнение «Эмоциональный портрет». Цель: улучшить понимание эмоционального состояния группы.

3. Упражнение «Поставь себя на место человека». Цель: улучшить понимание эмоционального состояния человека.

4. Упражнение «Изобрази состояние». Цель: научить изображать эмоциональное состояние с помощью невербальных средств.

Заключительная часть: рефлексия.

Домашнее задание: упражнение «Эмоции исторических персонажей». Цель: улучшить представления о возникающих эмоциях в различных коммуникативных ситуациях.

Занятие 3. «Я и мой внутренний мир».

Цель: сформировать способность понимать свои эмоции и управлять ими.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Дискуссия «Роль эмоций в моей жизни». Цель: определить значение эмоций в жизни человека.

2. Упражнение «Мой эмоциональный портрет». Цель: повысить способность понимать своё эмоциональное состояние.

3. Упражнение «Я-сообщение». Цель: повысить способность управлять своим эмоциональным состоянием.

4. Упражнение «Эмпатия и злость». Цель: повысить способность управлять своим эмоциональным состоянием.

Заключительная часть: рефлексия.

Домашнее задание: упражнение «Дневник эмоций». Цель: повысить способность понимать своё эмоциональное состояние.

Занятие 4. «Я управляю своими эмоциями и жизнью»

Цель: сформировать способность управлять своими эмоциями.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Моя главная идея». Цель: повысить способность управлять своими эмоциями.

2. Упражнение «Проблемы». Цель: научиться осуществлять переход от негативных эмоций к позитивным.

3. Упражнение «Аверс и реверс». Цель: научиться осуществлять переход от негативных эмоций к позитивным.

Заключительная часть: рефлексия.

Домашнее задание: упражнение «Разобрать по косточкам». Цель: повысить способность понимать свои эмоции в различных ситуациях.

Занятие 5. «Я открыто выражаю эмоции».

Цель: сформировать способность управлять своими эмоциями и открыто выражать их.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Назови эмоцию». Цель: научить дифференцировать эмоции.

2. Упражнение «Эмоциональный театр». Цель: научить управлять эмоциями.

3. Упражнение «Вчувствование». Цель: научить выражать и распознавать эмоции.

4. Упражнение «Внутренний голос». Цель: научить выражать и распознавать эмоции.

Заключительная часть: рефлексия.

Домашнее задание: упражнение «Когда мне..., я...» Цель: научить понимать свои эмоции и способы их выражения.

Занятие 6. «Я наблюдаю за людьми и помогаю им».

Цель: сформировать способность понимать и управлять чужими эмоциями.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Экстрасенс». Цель: научить понимать чужие эмоции.

2. Упражнение «Отражение чувств». Цель: научить понимать чужие эмоции.

3. Упражнение «Я тебя понимаю». Цель: научить понимать чужие эмоции.

4. Упражнение «Сильные стороны». Цель: научить оказывать влияние на чужое эмоциональное состояние и выражать собственное.

Заключительная часть: рефлексия.

Домашнее задание: упражнение «Ситуация – эмоции – мимика – действия». Цель: научить замечать и понимать эмоциональное состояние людей.

Занятие 7. «Я влияю на других людей».

Цель: сформировать способность управлять чужими эмоциями.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Эмоциональный баланс». Цель: научить понимать собственное влияние на отношения и эмоциональное состояние людей.
2. Упражнение «Поддержка». Цель: научить оказывать поддержку.
3. Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Работа над отношениями». Цель: научить оказывать влияние на динамику отношений.

Рефлексия (10 мин)

Домашнее задание: дополнить список «Что вы можете сделать прямо сейчас?» (завершение упражнения с МАК) и реализовать его.

Занятие 8. «Подведение итогов».

Цель: подвести итоги, сформировать положительную установку про эмоциональный интеллект.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Поделись со мной». Цель: улучшить способность проявлять эмоции.
2. Арт-терапия «Рисунок». Цель: сохранить положительные впечатления о проведённом курсе занятий.
3. Озвучить рекомендации и сформулировать правила на жизнь. Цель: обозначить перспективы дальнейшей самостоятельной работы.

Заключительная часть: рефлексия. Упражнение «Скажи приятное».



Подробное описание каждого занятия программы формирования эмоционального интеллекта у студентов представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 3.

Ожидаемые результаты реализации программы:

– количественные: повышение уровня эмоционального интеллекта по методикам «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин; «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой; «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл; статистически значимые результаты, полученные с помощью метода математической статистики (Т-критерий Стьюдента);

– качественные: повышение способности понимать свои эмоции, выражать их и управлять ими, а также распознавать, понимать чужие эмоции и по возможности управлять ими.

Таким образом, целью программы является формирование эмоционального интеллекта у студентов, а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Участниками программы являются студенты-бакалавры 1 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета факультета психологии в количестве 24 человека. Встречи осуществлялись в рамках дисциплины «Введение в профессию». Форма работы – групповая и индивидуальная. Предполагается проведение 8 групповых консультационных встречи длительностью по 1,5 часа, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Также предполагается проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу от студентов, в частности обсуждения домашнего задания. Доказательством эффективности реализованной программы будут изменения эмоционального интеллекта у студентов.

### 3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После разработки и реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования была проведена повторная

диагностика с использованием ранее выбранных методик. Участниками повторной диагностики стали студенты-бакалавры 1 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета факультета психологии в количестве 24 человека, у которых выявлен недостаточно сформированный (на низком или среднем уровне) эмоциональный интеллект.

Представим общий показатель эмоционального интеллекта до и после реализации программы по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина у испытуемых в процентном соотношении на Рисунке 6 и в Приложении 4, таблице 4.1.

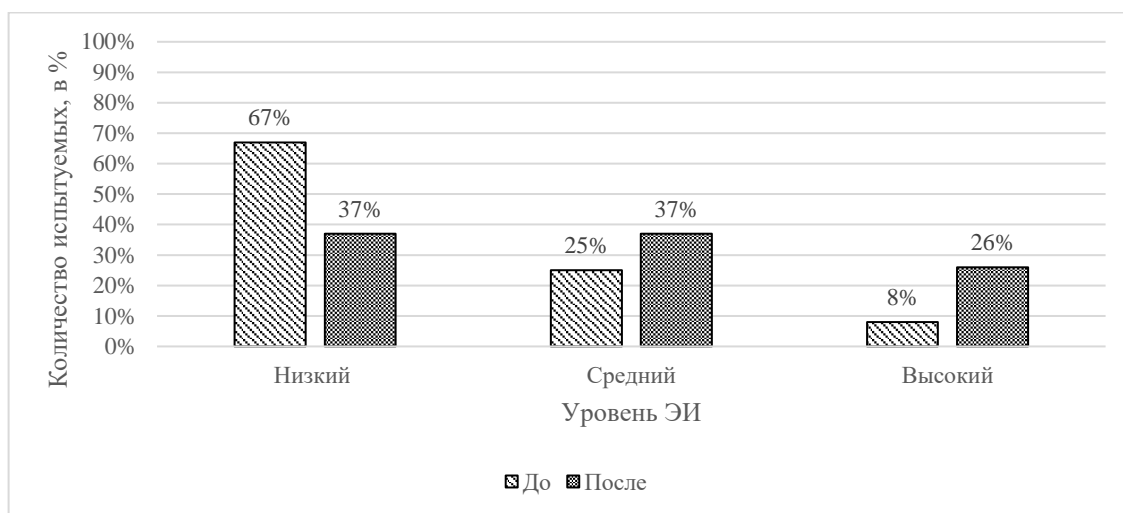


Рисунок 6 – Результаты эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 30%, а с высоким увеличилось на 18%. Студенты стали более внимательны к собственному и чужому эмоциональному состоянию, они лучше управляют им.

Представим основные показатели эмоционального интеллекта до и после реализации программы по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

у испытуемых в процентном соотношении в таблице 4 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.1.

Таблица 4 – Показатели эмоционального интеллекта у студентов до и после реализации программы по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

Показатели ЭИ	Уровни											
	Низкий				Средний				Высокий			
	Кол-во человек		%		Кол-во человек		%		Кол-во человек		%	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Межличностный ЭИ	18	12	75	50	5	8	21	33	1	4	4	17
Внутриличностный ЭИ	16	8	67	33	5	10	21	42	3	6	12	25
Понимание эмоций	17	11	71	46	6	9	25	37	1	4	4	17
Управление эмоциями	16	8	67	33	6	9	25	37	2	7	8	30

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина можно сделать вывод, что наиболее выраженные результаты наблюдаются по показателям внутриличностный эмоциональный интеллект и управление эмоциями: количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 34% по каждому показателю (было 16 человек, стало 8). Это значит, что студенты испытывают меньшее количество трудностей при распознавании собственного эмоционального состояния и управления им. Количество студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта повысилось особенно значительно по показателю управления эмоциями – на 22% (было 2 человека, стало 7). Это значит, что студенты стали лучше дифференцировать собственные эмоции и распознавать эмоциональное состояние других людей. Также наблюдаются значительное улучшение в управлении эмоциональным состоянием.

Далее рассмотрим, как изменились результаты составляющих каждого показателя. Представим составляющие каждого показателя у испытуемых в процентном соотношении в таблице 5 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.2.

Таблица 5 – Результаты составляющих каждого показателя эмоционального интеллекта у студентов до и после реализации программы по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

Составляющие показателей ЭИ	Значения											
	Низкий				Средний				Высокий			
	Кол-во человек		%		Кол-во человек		%		Кол-во человек		%	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Понимание чужих эмоций	20	13	83	54	4	9	17	37	0	2	0	9
Управление чужими эмоциями	16	11	66	46	8	9	34	37	0	4	0	17
Понимание своих эмоций	17	10	71	41	6	10	25	42	1	4	4	17
Управление своими эмоциями	15	10	63	41	7	8	29	33	2	6	8	26
Контроль экспрессии	16	9	67	37	5	7	21	29	3	8	12	34

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина можно сделать вывод, что наиболее выраженные изменения наблюдаются у студентов в понимании и управлении своими эмоциями: количество испытуемых с низким уровнем понимания чужих эмоций уменьшилось на 29% (было 20 человек, стало 13 человек); понимания своих эмоций – на 30% (было 17 человек, стало 10 человек). Из этого следует, что студентам стало легче понимать своё и чужое эмоциональное состояние в различных коммуникативных ситуациях. Они начали определять причины возникающих эмоций и, как следствие, способы управления им. Выраженные изменения по высокому уровню заметны по показателю контроль экспрессии – повышение на 22% (было 3 человека, стало 8 человек). Это значит, что студенты научились контролировать выраженность своих эмоций.

Следовательно, по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина после реализации программы наблюдаются повышение сформированности когнитивного компонента эмоционального интеллекта у студентов.

Представим показатели эмоционального интеллекта до и после реализации программы по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой,

О.М. Разумниковой у испытуемых в процентном соотношении на Рисунке 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

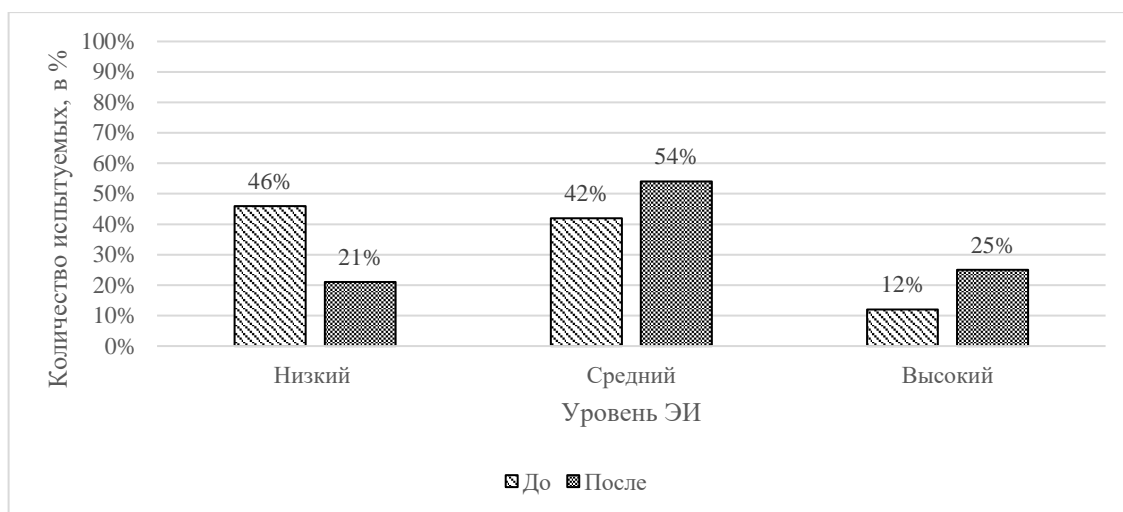


Рисунок 7 – Результаты эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 25%, а с высоким увеличилось на 13%. Студенты стали более открыты в проявлении собственных эмоций. Они научились распознавать их и правильно идентифицировать. Также заметно улучшение в понимании причин, вызвавших эмоции, и способности находить правильные варианты воздействия для возвращения эмоциональной устойчивости. Это значит, что студенты стали легче проявлять эмоции в различных коммуникативных ситуациях и разделять их с другими людьми.

Представим показатели эмоционального интеллекта до и после реализации программы по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой у испытуемых в процентном соотношении в таблице 6 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.3.

Таблица 6 – Оценка показателей эмоционального интеллекта у студентов до и после реализации программы по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой)

Показатели ЭИ	Уровни											
	Низкий				Средний				Высокий			
	Кол-во человек		%		Кол-во человек		%		Кол-во человек		%	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Позитивная экспрессивность	17	16	71	66	4	4	17	17	3	4	12	17
Негативная экспрессивность	16	15	67	62	6	6	25	25	2	3	8	13
Внимание к эмоциям	12	9	50	38	9	8	37	33	3	7	13	29
Принятие решений на основе эмоций	11	10	46	42	7	5	29	21	6	9	25	37
Сопереживание радости	14	12	58	50	9	9	38	38	1	3	4	12
Сопереживание несчастья	13	9	54	37	9	11	38	46	2	4	8	17
Эмпатия	14	11	58	46	7	8	29	33	3	5	13	21

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой) можно сделать вывод, что наиболее выраженные изменения наблюдаются по показателям «внимание к эмоциям» (количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 12%, с высоким увеличилось на 16%), «сопереживание радости» (количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 8%, с высоким увеличилось на 8%), «сопереживание несчастья» (количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 17%, с высоким увеличилось на 9%), и «эмпатия» (количество испытуемых с низким уровнем уменьшилось на 12%, с высоким увеличилось на 8%). Это значит, что студенты стали позволять себе проявлять эмоции в большей степени, они стали сильнее испытывать и проявлять эмпатию к людям, стали способны на сопереживание радости и несчастья, а также их открытое выражение. Кроме того, отмечается, что студенты стали более внимательны к своим и чужим эмоциям, что можно объяснить следствием проведённой формирующей работы.

Следовательно, по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой) наблюдаются повышение сформированности эмоционального компонента эмоционального интеллекта у студентов.

Представим уровень эмоционального интеллекта до и после реализации программы по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла у испытуемых в процентном соотношении на Рисунке 8 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4.

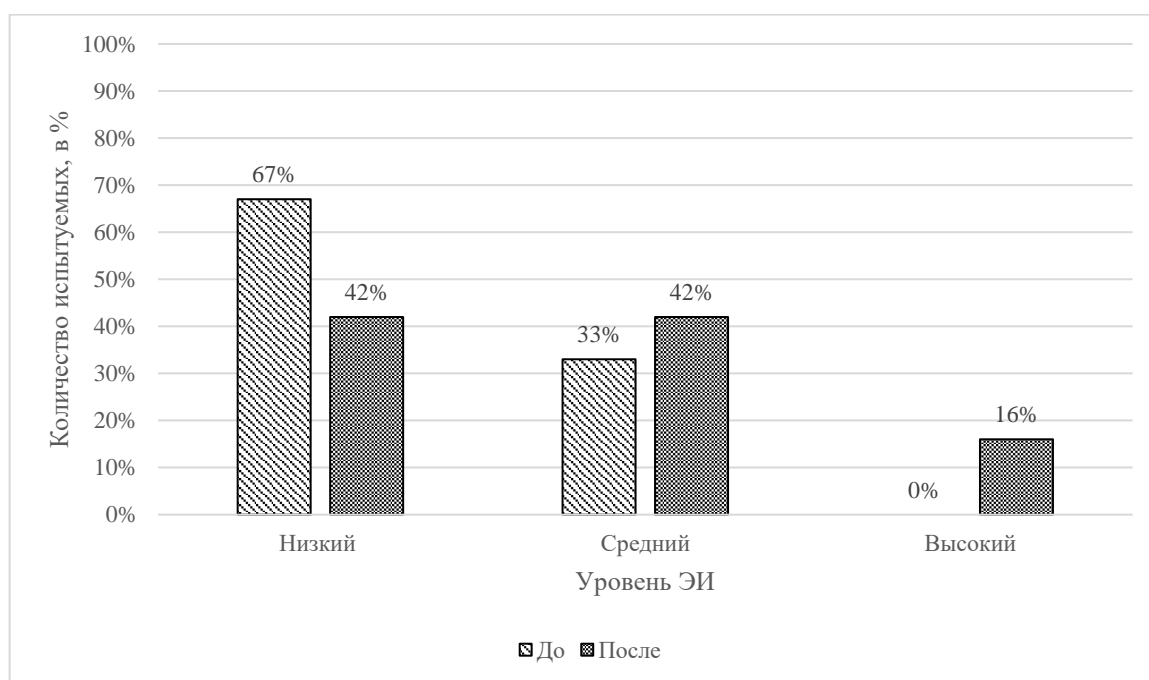


Рисунок 8 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла до и после реализации программы

По результатам повторной диагностики по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла можно сделать вывод, что количество студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилось на 25% (было 16 человек, стало 10), с высоким уровнем увеличилось на 16% (было 0 человек, стало 4 человека). Испытуемые стали лучше понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Студенты стали лучше контролировать собственные эмоции в различных коммуникативных ситуациях. Они стали выражать эмоции, которые ранее предпочитали держать в себе и скрывать от окружающих людей. Также

студенты стали вербально называть свои эмоции и так воздействовать на качество отношений с другими людьми.

Представим показатели у испытуемых в процентном соотношении в таблице 7 и в ПРИЛОЖЕНИИ 4, таблице 4.4.

Таблица 7 – Оценка показателей эмоционального интеллекта у студентов до и после реализации программы по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

Показатели ЭИ	Уровни											
	Низкий				Средний				Высокий			
	Кол-во человек		%		Кол-во человек		%		Кол-во человек		%	
	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После	До	После
Эмоциональная осведомлённость	13	7	54	29	9	13	38	54	2	4	8	17
Управление своими эмоциями	14	12	58	50	10	10	42	42	0	2	0	8
Самомотивация	13	11	54	46	10	10	42	42	1	3	4	12
Эмпатия	15	9	63	37	7	10	29	42	2	5	8	21
Распознавание эмоций других людей	15	11	63	46	8	10	33	42	1	3	4	12

По результатам повторной диагностики по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл) можно сделать вывод, что наиболее выраженные изменения наблюдаются по показателям «эмоциональная осведомлённость» и «эмпатия»: количество испытуемых с низким уровнем эмоциональной осведомлённости уменьшилось на 25%, с высоким уровнем увеличилось на 9%; количество испытуемых с низким уровнем эмпатии уменьшилось на 26%, с высоким уровнем увеличилось на 13%. Это значит, что многие студенты стали иметь более глубокие представления об эмоциональной сфере, они научились проявлять интерес к эмоциональному состоянию людей и оказывать им поддержку в случае необходимости.

Следовательно, по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл) наблюдаются повышение сформированности поведенческого компонента эмоционального интеллекта у студентов.

Для оценки эффективности разработанной и реализованной программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования был выполнен



расчёт Т-критерия Стьюдента для связанных выборок с использованием программы «IBM SPSS Statistics 22.0» (Таблицы 8, 9 и 10).

Таблица 8 – Результаты по расчёту Т-критерия Стьюдента для связанных выборок по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина

№	Критерии и показатели эмоционального выгорания	Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		(М1) До эксперимента)	(М2) После эксперимента	
1	Понимание чужих эмоций	-3,14011	-1,77655	-3,059*, p≤ 0,0519127652
2	Управление чужими эмоциями	-2,69026	-1,72641	-4,479**, p≤ 0,0185500211
3	Межличностный ЭИ	-5,69800	-3,88534	-10,937***, p≤ 0,0000000001
4	Понимание своих эмоций	-2,79714	-1,78619	-5,379 **, p≤ 0,0102400025
5	Понимание эмоций	-5,70820	-3,70846	-9,741 ***, p≤0,0000000013
6	Управление своими эмоциями	-2,47545	-1,69122	-5,991 **, p≤ 0,0103020401
7	Контроль экспрессии	-2,57062	-1,42938	-3,251 **, p≤ 0,0102302221
8	Внутриличностный ЭИ	-7,23262	-4,85071	-10,494 ***, p≤ 0,0000000003
9	Управление эмоциями	-7,42268	-5,49398	-13,854 ***, p≤ 0,0000000000
10	Общее (по Д.В. Люсину)	-12,32051	-9,76282	-17,861 ***, p≤ 0,0000000000

Условные обозначения: М – средние значения, ЭГ – экспериментальная группа, Т-критерий значимости различий Стьюдента; \* - различия, значимые при 0,05, \*\* различия, значимые при 0,01, \*\*\*- различия, значимые при p = 0,001

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Межличностный ЭИ», «Понимание эмоций», «Внутриличностный ЭИ», «Управление эмоциями», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Управление чужими эмоциями», «Понимание своих эмоций», «Управление своими эмоциями», «Контроль экспрессии» выявлены различия, значимые при 0,01. По показателю «Понимание чужих эмоций» выявлены различия, значимые при 0,05. Это значит, что гипотеза о существовании статистически значимых различий до и после проведения программы по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина подтверждена.

Таблица 9 – Результаты по расчёту Т-критерия Стьюдента для связанных выборок по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой)

№	Критерии и показатели эмоционального выгорания	Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		(M1) До эксперимента)	(M2) После эксперимента	
1	Позитивная экспрессивность	-3,38797	-2,11203	-8,917 ***, $p \leq 0,0000000063$
2	Негативная экспрессивность	-3,62013	-2,21320	-8,577 ***, $p \leq 0,0000000127$
3	Внимание к эмоциям	-6,63204	-5,45130	-7,170 **, $p \leq 0,0130000234$
4	Принятие решений на основе эмоций	-6,99886	-5,33447	-7,329 **, $p \leq 0,0100453001$
5	Сопереживание радости	-6,43073	-4,65261	-6,894 **, $p \leq 0,0100230026$
6	Сопереживание несчастья	-6,62745	-4,62255	-7,608 **, $p \leq 0,0100023104$
7	Эмпатия	-6,89573	-5,35427	-8,440 **, $p \leq 0,0100063552$
8	Общее	-11,5352	-8,82361	-15,988 ***, $p \leq 0,0000000000$

Условные обозначения: М – средние значения, ЭГ – экспериментальная группа, Т-критерий значимости различий Стьюдента; \* - различия, значимые при 0,05, \*\* различия, значимые при 0,01, \*\*\*- различия, значимые при  $p = 0,001$

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Позитивная экспрессивность», «Негативная экспрессивность», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Внимание к эмоциям», «Принятие решений на основе эмоций», «Сопереживание радости», «Сопереживание несчастья», «Эмпатия» выявлены различия, значимые при 0,01. Это значит, что гипотеза о существовании статистически значимых различий до и после проведения программы по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой) подтверждена.

Таблица 10 – Результаты по расчёту Т-критерия Стьюдента для связанных выборок по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл)

№	Критерии и показатели эмоционального выгорания	Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		(M1) До эксперимента)	(M2) После эксперимента	
1	Эмоциональная осведомлённость	-2,56007	-1,85660	-12,988 ***, $p \leq 0,0000000000$
2	Управление своими эмоциями	-2,46355	-1,61979	-10,011 ***, $p \leq 0,0000000007$

*Продолжение таблицы 10*

3	Самомотивация	-1,98817	-1,34516	-10,724 ***, $p \leq 0,0000000002$
4	Эмпатия	-2,65785	-1,59215	-3,250 **, $p \leq 0,0153000294$
5	Распознавание эмоций других людей	-2,01505	-1,23495	-4,618 **, $p \leq 0,0103403117$
6	Общее (по Н. Холл)	-10,69479	-8,55521	-18,612 ***, $p \leq 0,0000000000$
Условные обозначения: М – средние значения, ЭГ – экспериментальная группа, Т-критерий значимости различий Стьюдента; * - различия, значимые при 0,05, ** различия, значимые при 0,01, ***- различия, значимые при $p = 0,001$				

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Эмоциональная осведомлённость», «Управление своими эмоциями», «Самомотивация», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей» выявлены различия, значимые при 0,01. Это значит, что гипотеза о существовании статистически значимых различий до и после проведения программы по методике «Тест эмоционального интеллекта» (Н. Холл).

Таким образом, по результатам повторной диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 30%, а с высоким увеличилось на 18%. По результатам повторной диагностики по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 25%, а с высоким увеличилось на 13%. По результатам повторной диагностики по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла можно сделать вывод, что количество студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилось на 25% (было 16 человек, стало 10), с высоким уровнем увеличилось на 16% (было 0 человек, стало 4 человека). Результаты являются статистически значимыми, что подтверждает гипотезу о том, что эмоциональный интеллект у студентов

изменится, если разработать и реализовать модель и программу формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования.

### 3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

На основе анализа теоретических аспектов проблемы исследования формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования и проведения опытно-экспериментального исследования была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику психологической службы образовательного учреждения.

Структура технологической карты внедрения представлена 7 этапами, включающими описание целей, содержания деятельности, методов и форм реализации, количества планируемых мероприятий, временных границ и субъектов процесса, ответственных за каждый этап.

Охарактеризуем этапы внедрения результатов в практику.

1. Целеполагание внедрения программы формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования предполагает постановку цели и планирование этапов для её достижения. Методы: изучение литературы, синтез, анализ и обобщение полученных данных, обсуждение по теме, круглый стол. Осуществляется составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования.

2. Формирование положительной установки на внедрение программы, ориентированную на возникновение мотивации и психологической готовности к освоению предмета внедрения. Методы: беседа, популяризация темы внедрения программы, дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой теме.

3. Исследование предмета внедрения, подразумевающее изучение теоретических положений, методов и методик исследования. Методы: фронтальные опросы, самообразование.

4. Пилотажное освоение предмета внедрения, имеющее своей целью создание инициативной группы, готовой и способной проверить методики внедрения. Методы: наблюдение, анализ, собеседование, изучение динамики процессов в образовательном учреждении.

5. Фронтальное освоение предмета внедрения, предполагающее освоение предмета исследования всеми субъектами образовательного учреждения, привлечённого к внедрению программы. Методы: обмен опытом внедрения программы, самообразование, тренинги, наставничество. Осуществляется корректировка технологии внедрения программы.

6. Совершенствование работы над предметом внедрения, представляющее собой создание условий для освоения субъектами образовательного учреждения компетенций, а также организация формирующей работы в соответствии с системным подходом, совершенствование применяемых методов работы. Методы: наставничество, обмен опытом, корректировка методики.

7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения, направленное на освещение полученных знаний, передачу инновационных методов другим субъектам образовательных учреждений, популяризацию передового опыта. Методы: посещение открытых занятий, наблюдение, изучение документов образовательного учреждения, наставничество, научная деятельность.

Подробно технологическая карта представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Также мы считаем необходимым составление рекомендаций для студентов, направленных на улучшение их эмоционального интеллекта. Организовать работу необходимо в четырёх направлениях.

1. Идентификация и понимание причин эмоций.

Одним из способов является выполнение упражнения «Мой эмоциональный портрет». Необходимо определить, какие ощущения в теле, мысли и образы, а также действия, вызывает та или иная эмоция. Чтобы понять своё эмоциональное состояние, необходимо вербализовать эмоции. Существует схема, которая помогает определить возникшую эмоцию: проанализировать мысли, акцентировать внимание на желаниях, сформулировать вывод об испытанной эмоции. Ещё одним эффективным упражнением является «Эмоциональный словарь» – необходимо определить, какая причина у возникшей эмоции; как выглядит человек, который испытывает её; какие у него появляются мысли и какие поступки он может совершить; какова роль этой эмоции в ситуации. Необходимо помнить, что эмоций может быть очень много. Не стоит ограничиваться лишь рассмотрением базовых эмоций. Например, можно подумать о таких эмоциях, как эйфория, нежность, ревность, благодарность. Дневник эмоций также прекрасно помогает визуально представлять, как эмоции повлияли на мысли и поступки человека в той или иной ситуации. Также можно выполнять упражнение «Три будильника»: каждый раз, когда он будет звонить в течение дня, нужно определить, какие эмоции вы испытываете». Кроме того, можно анализировать причины своих негативных эмоциональных реакций с помощью упражнения «О чём сигнализирует нам негативная эмоция?». Можно попытаться абстрагироваться от актуальной ситуации и постараться понять, при каких обстоятельствах появлялась негативная эмоция. Это поможет определить, что становится «триггерным» толчком, т.е. что запускает негативную эмоцию [47].

Для определения эмоционального состояния других людей рекомендуется рассматривать фотографии и смотреть фильмы с целью определения эмоционального состояния людей по внешним проявлениям. Существует такое упражнение, как «Люди в общественном транспорте». Однако стоит учитывать, что при выполнении данного упражнения вы вряд ли получите обратную связь, если только обратитесь к незнакомцу

напрямую. Людям, которые очень сильно хотят научиться «считывать» эмоции по поведению, можно изучить паралингвистические характеристики [46].

Отдельное внимание необходимо уделить развитию эмпатии. Необходимо научиться ставить себя на чужое место, понимать то, что переживает человек. Также существуют специальные приёмы, которые развивают эмпатические реакции. Одним из них является «Отзеркаливание»: необходимо стараться копировать действия другого человека. Наиболее эффективным способом является подстройка дыхания. Однако не стоит использовать этот приём слишком сильно, ведь человек может заметить в этих действиях сознательную попытку управлять им, что приведёт к разрушению доверительной атмосферы и ухудшению качества общения. Ещё одним приёмом является «Паравербальное присоединение»: необходимо научиться говорить в том же темпе и с той же громкостью, что и человек. Приём «Присоединение по лексике» предполагает использование тех же слов и фраз, которые часто использует человек в своей речи.

Педагог-психолог может способствовать формированию способности ставить себя на место собеседника, учитывать позицию другого человека. Со стороны педагога предполагается работа по совершенствованию коммуникативных навыков, закреплению представлений об эмоциональной сфере.

## 2. Использование эмоций для личной эффективности.

Эмоциональное состояние должно соотноситься с тем, чем занимается человек в настоящий момент, т.е. эффективность выполнения обязанностей будет зависеть от того, насколько правильно человек оценил своё эмоциональное состояние и выбрал в соответствии с ним выполняемую деятельность. Для осуществления этого существует методика «Квадрант эмоций». Четыре ячейки располагаются в соответствии с вектором эмоций (положительные или отрицательные) и их силой (большое или маленькое количество энергии). Соответственно, можно сопоставить имеющиеся

ресурсы и подходящие для этого состояния задачи. Для того чтобы понять, какие задачи должны стать приоритетными в том или ином эмоциональном состоянии, можно рассмотреть несколько ситуаций и отследить свои переживания [46].

Педагогам можно порекомендовать применять данную методику для повышения уровня своего эмоционального состояния и повышения качества выполняемой профессиональной деятельности. Также такая работа рекомендована для проведения со студентами, чтобы повысить их личную эффективность. Психолог может способствовать более глубокому пониманию положительных и отрицательных эмоций, осознанию причин, вызывающих их.

### 3. Управление своими эмоциями.

Чтобы научиться управлять эмоциями, необходимо нести ответственность за них, принимать их, а также ставить цель при управлении ими. Схему управления эмоциями можно представить следующим образом: осознать эмоцию, вербализировать эмоцию, провести черту между собой и эмоцией, принять послание эмоции, осознать собственную цель и направиться к её достижению. Для управления своими эмоциями важно понимать, как они влияют на физическое состояние. Для этого можно провести упражнение «Где живёт эмоция?», это позволит определить, как эмоции воздействуют на телесные ощущения. Многие учёные считают, что подавленные эмоции приводят к хроническому физическому напряжению и, как следствие, психосоматическим или соматическим заболеваниям, поэтому так важно научиться проявлять их допустимыми способами. Одним из способов работы с телесным напряжением является упражнение «Сознательное расслабление». Также эффективными способами являются дыхательные техники. Среди них выделяют «Квадрат дыхания», «Глубокое дыхание» [47].

Педагогам можно порекомендовать предлагать студентам управлять своими эмоциями с помощью дыхания во время стрессовых ситуаций.



Одним из примеров является экзамен. Психолог может способствовать лучшему осознанию эмоций, их вербализации и преобразованию от отрицательных к положительным.

#### 4. Управление эмоциями других людей.

При управлении эмоциями других людей нужно помнить, для чего вы это делаете, учитывать цели другого человека и принимать его эмоции, даже если они вам неприятны. С целью управления могут использоваться приёмы «Вербализация чувств» и «Перефразирование». Это позволит человеку почувствовать, что его понимают. Это, в свою очередь, снизит уровень напряжения и интенсивность эмоции. Также очень важно использовать приём «Признание значимости проблемы». Важно проявлять заинтересованность к чужой проблеме, стремиться выслушать и в случае необходимости найти выход из затруднительного положения. Часто люди начинают обесценивать чужие эмоции, потому что не знают, как правильно реагировать на эмоциональное состояние. Чтобы научиться управлять эмоциями человека и способствовать улучшению его состояния, необходимо придерживаться некоторых правил общения. Их можно обсудить в ходе обучающего занятия [46].

С целью формирования эмоционального интеллекта могут использоваться различные методы и приёмы. Рассмотрим некоторые из них. Медитативные техники могут использоваться при наличии напряжённости у участников. Они способствуют снятию барьеров в общении и обретению спокойствия. Групповая дискуссия предполагает обсуждение определённой темы с целью прояснения и при необходимости изменения взглядов участников в процессе обмена мнениями. Данный метод работы преимущественно используется при открытии новых понятий и решении противоречивых вопросов. Благодаря групповой дискуссии можно повысить эмоциональную осведомлённость. Тренинги сочетают в себе учебную и игровую деятельность. В процессе тренинга осуществляется моделирование различных ситуаций, в ходе которых участники оказывают

друг другу помощь и моральную поддержку. Они учатся находиться «здесь и сейчас» и быть ориентированными на эмоциональную сферу: как свою, так и другого человека. Они учатся вербально выражать свои наблюдения, объяснять эмоции и причины, которые способствовали их возникновению. Всё это расширяет эмоциональный опыт человека, способствует его лучшему пониманию себя. Анализ ситуаций позволяет понять эмоции людей в контексте определённой ситуации. Это позволяет лучше понимать людей и предугадывать их возможные реакции на те или иные слова и поступки. Игровые методы наиболее полезны при создании доверительной атмосферы. Игры позволяют участникам почувствовать себя в безопасности и начать проявлять себя открыто. Также игры способствуют закреплению поведенческих навыков. Творческая мастерская включает в себя методы арт-терапии, песочной терапии, нейрографики и т.д. Осуществление творческой деятельности позволяет глубже понять эмоции человека, изобразить их с помощью предложенного материала. Также творчество улучшает эмоциональное состояние того, кто занимается им [50].

Мы находим целесообразным составить рекомендации для студентов и для педагога-психолога, который будет осуществлять работу с ними.

Для начала рассмотрим рекомендации, предназначенные для студентов:

- осуществлять самоанализ, чтобы выявить свои сильные и слабые стороны, а также определить уровень эмоционального интеллекта;
- корректировать собственную самооценку, чтобы адекватно оценивать себя и других;
- анализировать причины своих и чужих поступков и последствия, к которым они привели;
- вести диалог с самим собой для анализа и оценки различных мнений и событий (повышение рефлексии);

- вести дневник (необходимо описывать значимые события, происходящие в течение дня, а также фиксировать, какие эмоции они вызвали и какие ощущения в теле вы испытали);
- отслеживать свои эмоции в течение дня (в течение дня необходимо несколько раз спрашивать себя: «Как я себя чувствую?»);
- пытаться определить чужие эмоции (для этого можно включить фильм без звука и попытаться понять их эмоции по невербальным признакам);
- интересоваться состоянием близких людей (необходимо спрашивать у них «Что ты чувствуешь?»);
- научиться управлять своими эмоциями с помощью медитации, дыхательных упражнений или занятий спортом (считается, что активные виды деятельности позволяют легче справляться с гневом, выражать эту эмоцию в спорте, т.е. более экологичным способом);
- говорить о своих эмоциях с близкими людьми, не боясь осуждения и непонимания [72].

Таким образом, была разработана технологическая карта, состоящая из 7 этапов, внедрения результатов исследования в практику для популяризации опыта. Формирующую работу целесообразно организовывать по четырём направлениям: идентификация и понимание причин эмоций; использование эмоций для личной эффективности; управление своими эмоциями; управление эмоциями других людей. Также были составлены рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

### Выводы по главе 3

Целью программы является формирование эмоционального интеллекта у студентов, а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Участниками программы являются студенты-бакалавры 1 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-

педагогического университета факультета психологии в количестве 24 человека. Встречи осуществлялись в рамках дисциплины «Введение в профессию». Форма работы – групповая и индивидуальная. Предполагается проведение 8 групповых консультационных встречи длительностью по 1,5 часа, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Также предполагается проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу от студентов, в частности обсуждения домашнего задания.

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 30%, а с высоким увеличилось на 18%. Студенты стали лучше понимать собственное эмоциональное состояние и управлять им, также они научились оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 25%, а с высоким увеличилось на 13%. Студенты стали более открыты в проявлении собственных эмоций. Они научились распознавать их и правильно идентифицировать. Также заметно улучшение в понимании причин, вызвавших эмоции, и способности находить правильные варианты воздействия для возвращения эмоциональной устойчивости.

По результатам повторной диагностики по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла можно сделать вывод, что количество студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилось на 25% (было 16 человек, стало 10), с высоким уровнем увеличилось на 16% (было 0 человек, стало 4 человека). Испытуемые стали лучше понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Студенты

стали лучше контролировать собственные эмоции в различных коммуникативных ситуациях. Они стали выражать эмоции, которые ранее предпочитали держать в себе и скрывать от окружающих людей. Также студенты стали вербально называть свои эмоции и так воздействовать на качество отношений с другими людьми.

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло повышение по всем показателям.

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Межличностный ЭИ», «Понимание эмоций», «Внутриличностный ЭИ», «Управление эмоциями», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Управление чужими эмоциями», «Понимание своих эмоций», «Управление своими эмоциями», «Контроль экспрессии» выявлены различия, значимые при  $0,01$ . По показателю «Понимание чужих эмоций» выявлены различия, значимые при  $0,05$ .

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Позитивная экспрессивность», «Негативная экспрессивность», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Внимание к эмоциям», «Принятие решений на основе эмоций», «Сопереживание радости», «Сопереживание несчастья», «Эмпатия» выявлены различия, значимые при  $0,01$ .

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Эмоциональная осведомлённость», «Управление своими эмоциями», «Самотивация», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Эмпатия»,

«Распознавание эмоций других людей» выявлены различия, значимые при 0,01.

Гипотеза о том, что эмоциональный интеллект у студентов изменится, если разработать и реализовать модель и программу формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования, – подтверждена.

После подтверждения гипотезы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, состоящая из 7 этапов, и составлены рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект представляет собой сложное интегративное образование, включающее в себя когнитивный (представления человека об эмоциональной сфере), эмоциональный (черты личности, раскрывающие её эмоциональную сферу) и поведенческий (влияние эмоциональной сферы на принимаемые человеком решения) компоненты, которые делают возможным понимание и управление эмоциями и определяют успешность личностного развития и межличностного взаимодействия.

Исследования последних лет доказывают, что студенты факультета психологии обладают более сформированным эмоциональным интеллектом относительно студентов других факультетов. Такая тенденция может объясняться следующими факторами: специфика обучения на факультете психологии (доступ к различным формам и методам работы с людьми, проведение различных работ, посвящённых анализу эмоционального состояния – как своего, так и чужого, углубление знаний психологии), наличие личной заинтересованности (интерес к психологии, желание понять собственные эмоции и научиться понимать чужие). При этом для студентов первого курса характерна недостаточная сформированность эмоционального интеллекта. Это объясняется недостаточной осведомлённостью студентов об эмоциональной сфере, отсутствием должного внимания к своему и чужому эмоциональному состоянию и трудностями в управлении им.

Было сконструировано «Дерево целей» и разработана модель формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования, которые позволяют определить этапы и содержание каждого этапа работы. Все перечисленные структурные компоненты связаны друг с другом и дают возможность наглядно представлять последовательность этапов осуществляемой работы.

Исследование эмоционального интеллекта у студентов факультета психологии проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий. В качестве методов исследования были выбраны констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование, методы математической статистики (Т-критерий Стьюдента). Исследование проводилось на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. В исследовании приняло участие 30 студентов первого курса факультета психологии в возрасте 18-19 лет (25 девушек и 5 юношей).

По методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина было выявлено:

- низкий уровень межличностного ЭИ – 54% (16 человек);
- низкий уровень понимания эмоций – 50% (15 человек).

По методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой было выявлено:

- низкий уровень позитивной экспрессивности – 54% (16 человек);
- низкий уровень негативной экспрессивности – 54% (16 человек).

По методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла было выявлено:

- низкий уровень ЭИ (общий показатель) – 54% (16 человек);
- низкий уровень распознавания эмоций других людей – 50% (15 человек).

Гипотеза о том, что эмоциональный интеллект у большинства студентов характеризуется недостаточной сформированностью когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, что проявляется в слабой способности понимать чужие эмоции и управлять ими и требует организации формирующей работы, – подтверждена.

Целью программы является формирование эмоционального интеллекта у студентов, а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Участниками программы являются студенты-



бакалавры 1 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета факультета психологии в количестве 24 человека. Встречи осуществлялись в рамках дисциплины «Введение в профессию». Форма работы – групповая и индивидуальная. Предполагается проведение 8 групповых консультационных встречи длительностью по 1,5 часа, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Также предполагается проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу от студентов, в частности обсуждения домашнего задания.

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник ЭМИн» Д.В. Люсина можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 30%, а с высоким увеличилось на 18%. Студенты стали лучше понимать собственное эмоциональное состояние и управлять им, также они научились оказывать влияние на эмоциональное состояние других людей.

По результатам повторной диагностики по методике «Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачарда в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой можно сделать вывод, что общий показатель у студентов возрос: количество испытуемых с низким показателем уменьшилось на 25%, а с высоким увеличилось на 13%. Студенты стали более открыты в проявлении собственных эмоций. Они научились распознавать их и правильно идентифицировать. Также заметно улучшение в понимании причин, вызвавших эмоции, и способности находить правильные варианты воздействия для возвращения эмоциональной устойчивости.

По результатам повторной диагностики по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла можно сделать вывод, что количество студентов с низким уровнем эмоционального интеллекта уменьшилось на 25% (было 16 человек, стало 10), с высоким уровнем увеличилось на 16% (было 0 человек, стало 4 человека). Испытуемые стали

лучше понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Студенты стали лучше контролировать собственные эмоции в различных коммуникативных ситуациях. Они стали выражать эмоции, которые ранее предпочитали держать в себе и скрывать от окружающих людей. Также студенты стали вербально называть свои эмоции и так воздействовать на качество отношений с другими людьми.

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Межличностный ЭИ», «Понимание эмоций», «Внутриличностный ЭИ», «Управление эмоциями», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Управление чужими эмоциями», «Понимание своих эмоций», «Управление своими эмоциями», «Контроль экспрессии» выявлены различия, значимые при  $0,01$ . По показателю «Понимание чужих эмоций» выявлены различия, значимые при  $0,05$ .

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Позитивная экспрессивность», «Негативная экспрессивность», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Внимание к эмоциям», «Принятие решений на основе эмоций», «Сопереживание радости», «Сопереживание несчастья», «Эмпатия» выявлены различия, значимые при  $0,01$ .

В результате реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов в экспериментальной группе произошло наиболее выраженное повышение по показателям «Эмоциональная осведомлённость», «Управление своими эмоциями», «Самотивация», «общее» – различия, значимые при  $p = 0,001$ . По показателям «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей» выявлены различия, значимые при  $0,01$ .

Гипотеза о том, что эмоциональный интеллект у студентов изменится, если разработать и реализовать модель и программу формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования, – подтверждена.

После подтверждения гипотезы была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, состоящая из 7 этапов, и составлены рекомендации для студентов по повышению эмоционального интеллекта.

Таким образом, цель исследования достигнута, его задачи решены, гипотеза исследования подтверждена.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алиева А. А. Эмоциональный интеллект как психолого-педагогический феномен / А. А. Алиева, И. В. Мусханова // Вестник науки. – 2022. – № 4. – С. 126–131. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49917054> (дата обращения: 22.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Астафурова О. А. Современные образовательные технологии : психология и педагогика / О. А. Астафурова, И. И. Кулагина, Т. А. Лавина [и др.]. – Чебоксары : ИД «Среда», 2023. – 224 с. – ISBN 978-5-907688-93-3.
3. Ахмадова Т. Х. Взаимосвязь эмоционального интеллекта студентов с их академической успеваемостью и общественной активностью / Т. Х. Ахмадова, Л. С. Озиева, А. В. Коркмазов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75. – С. 30–33. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48682171> (дата обращения: 11.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
4. Баландина Л. Л. Эмоциональный интеллект как психологический ресурс личности студентов / Л. Л. Баландина, Н. Б. Митрюшина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2021. – № 1. – С. 53–62. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47442011> (дата обращения: 28.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
5. Бобоева С. Б. Креативность, эмоциональный интеллект и толерантность – ключевые факторы формирования будущего специалиста / С. Б. Бобоева // Вестник педагогического университета. – 2021. – № 1 (5). – С. 114–120. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47453761> (дата обращения: 14. 02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.
6. Бондарчук Е. В. Особенности развития эмоционального и социального интеллекта у будущих социальных педагогов и педагогов-психологов / Е. В. Бондарчук // Научные труды Республиканского института

высшей школы. – 2021. – № 21-4. – С. 65–73. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46651017&ysclid=lqjmg18lt454505> (дата обращения: 17.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Божко А. Н. Сравнение эмоционального интеллекта у студентов-психологов и студентов других специальностей / А. Н. Божко // Психологические и биологические особенности деструктивного поведения. – Москва, 2024. – С. 79–81. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=63153873> (дата обращения: 20.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. Бузган Е. И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и стилей мышления / Е. И. Бузган // Современный ученый. – 2024. – № 1. – С. 182–185. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=58730356> (дата обращения: 18.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

9. Бушина Е. И. Эмоциональный интеллект и моральное сознание в современном мире / Е. И. Бушина // Флагман науки. – 2024. – № 1 (12). – С. 250–251. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=62772042> (дата обращения: 29.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Буянова С. М. Взаимосвязь эмоционального интеллекта студентов и преподавателей / С. М. Буянова // Гуманитарные науки. Вестник финансового университета. – 2021. – Т.11, № 6. – С. 34–38. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47666980> (дата обращения: 17.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

11. Васильева Л. В. Особенности эмоционального интеллекта студентов вуза / Л. В. Васильева, И. В. Толстоухова // Вестник ВГУ. – 2020. № 2. – С. 29–33. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=lijsr1lsyx789380410> (дата обращения: 15.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

12. Васьбиева Д. Г. К вопросу о современных концепциях эмоционального интеллекта и факторах его формирования и развития у студентов вуза / Д. Г. Васьбиева // Мир науки, культуры, образования.

– 2022. – № 4 (95). – С. 5–7. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49380491> (дата обращения: 14.09.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

13. Водяха С. А. Эмоциональный интеллект и психологическое благополучие студентов / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха // Личность в культуре и образовании : психологическое сопровождение, развитие, социализация : материалы международной научно-практической конференции. – 2021. – № 9. – С. 262–269. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47977667> (дата обращения: 24.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

14. Волохова Е. В. Динамика эмоционального интеллекта студентов в процессе изучения дисциплины «Эмоциональный интеллект» / Е. В. Волохова, Е.А. Любимова // Азимут научных исследований : педагогика и психология. – 2022. – Т.11, № 4 (41). – С. 50–53. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50111272> (дата обращения: 20.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

15. Выготский Л. С. История развития высших психических функций / Л. С. Выготский. – Москва : Юрайт, 2024. – 336 с. – ISBN 978-5-534-07532-8.

16. Галиева И. И. Современные подходы к понятию эмоциональный интеллект / И. И. Галиева, Г. М. Махиянова // Аллея науки. – 2019. – № 10 (26). – С. 440–443. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=j3755585927> (дата обращения: 19.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Гильфанова И. С. Изучение эмоционального интеллекта: понятие «эмоциональный интеллект» в отечественной и зарубежной психологии / И. С. Гильфанова // Концепции, теория и методика фундаментальных и прикладных научных исследований. – Уфа, 2024. – С. 151–155. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=60042512> (дата обращения: 06.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Гончарова А. И. Эмоциональный интеллект как средство регулирования взаимоотношений в коллективе / А. И. Гончарова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2020. – № 12-1. – С. 122–124. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44551685> (дата обращения: 16.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

19. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – Москва : Хранитель, 2019. – 478 с. – ISBN 978-5-17-0134-9.

20. Давтян О. А. Роль эмоционального интеллекта в профессиональном становлении будущих психологов / О. А. Давтян // Наука XXI века : вызовы, становление, развитие. – Петрозаводск, 2024. – С. 72–76. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59989456> (дата обращения: 28.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

21. Двойнин А. М. Эмоциональный интеллект и рефлексивность студентов-психологов / А. М. Двойнин, Г. И. Данилова // Педагогика и психология. – 2022. – № 1 (24). – С. 118–134. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=17784937&ysclid=lqjmcpc8sf307717847> (дата обращения: 15.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

22. 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. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=lqjmsyvh5t718590800> (дата обращения: 15.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

23. Долгова В. И. Исследование особенностей эмоционального интеллекта людей в ситуации контроля / В. И. Долгова, Ю. Р. Вахитова, М. А. Комарова // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2018. – № 1. – С. 197–204. –

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=lqjn2m6lhi356737330> (дата обращения: 19.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

24. Зейгарник Б. В. Патопсихология / Б. В. Зейгарник. – Москва : Юрайт, 2024. – 367 с. – ISBN 978-5-9916-4469-3.

25. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. – 3-е изд., пересмотр. – Москва : Изд-во Московского психолого-социального ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2010. – 447 с. – ISBN 978-5-9770-0518-0.

26. Кажарская О. Н. Эмоционально-волевая готовность к профессиональной деятельности студентов-психологов разных курсов обучения / О. Н. Кажарская, О. А. Кондрашихина, С. А. Медведева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 3-2 (93). – С. 64–67. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42549664> (дата обращения: 12.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

27. Камалетдинова, З. Ф. Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход / З. Ф. Камалетдинова, Н. В. Антонова. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2024. – 211 с. – ISBN 978-5-534-08880-9.

28. Киселева С. Ю. Влияние арт-терапии на развитие эмоционального интеллекта у молодежи / С. Ю. Киселева // От детства к взрослости : вариации нормы и особенности развития. – Москва, 2024. – С. 81–85. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65115145> (дата обращения: 19.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

29. Кобзева Л. Н. Формирование качеств эмоционального интеллекта студентов психолого-педагогического профиля подготовки / Л. Н. Кобзева, Н. Г. Бахтамова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2022. – Т. 11, № 5-1. – С. 82–94. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50117255> (дата обращения: 19.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

30. Коваль Д. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с тревожностью у студентов-психологов / Д. В. Коваль // Наука через призму времени. – 2023. – № 2 (71). – С. 52–55. – URL:



<https://elibrary.ru/item.asp?id=50256968> (дата обращения: 20.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

31. Кононыхина В. Б. Технологии применения интегративных методов для развития эмоционального интеллекта / В. Б. Кононыхина // Человеческий капитал. – 2024. – № 1 (181). – С. 148–156. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59692996> (дата обращения: 04.04.2024).

32. Куценко С. М. Эмоциональный интеллект / С. М. Куценко // Russian journal of education and psychology. – 2022. – Т. 13, № 2-2. – С. 97–101. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48376291> (дата обращения: 12.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

33. Лаврив Т. В. Роль эмоционального интеллекта в выборе стратегии поведения в конфликте / Т. В. Лаврив // Академическая публицистика. – 2024. – № 3-2. – С. 286–291. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=64172585> (дата обращения: 22.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

34. Левкова Т. В. Связь уровня эмоционального интеллекта и саморегуляции личности в студенчестве / Т. В. Левкова // Психология и педагогика как ресурс развития образования. – Хабаровск, 2024. – С. 92–96. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=63270379> (дата обращения: 16.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

35. Леонтьев А. Н. Становление психологии деятельности / А. Н. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2003. – 439 с. – ISBN 5-89357-140-1.

36. Люсин Д. В. Роль эмоциональных черт наблюдателя при восприятии эмоциональных лиц на раннем этапе переработки информации / Д.В. Люсин // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37, № 6. – С. 37–46. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=2321778> (дата обращения: 23.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

37. Мавлетов Т. А. Вопросы формирования эмоционального интеллекта / Т. А. Мавлетов, М. В. Головкин // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. –

2022. – С. 150–152. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=lijvyre3627673> (дата обращения: 12.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

38. Медведева С. А. Эмоциональный интеллект в студенческом возрасте / С. А. Медведева, А. С. Милованова // Психология и педагогика в Крыму : пути развития. – 2020. – № 4. – С. 185–198. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44752603> (дата обращения: 19.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

39. Мелентьева О. Н. Исторический путь формирования понятия «эмоциональный интеллект» / О. Н. Мелентьева // Международный научный студенческий журнал. – 2022. – № 15. – С. 79–83. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50000280> (дата обращения: 08.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

40. Мельничук М. В. Эмоциональный интеллект как предмет изучения процессов метапознания при обучении в высшей школе / М. В. Мельничук, М. А. Белогаш // Сибирский педагогический журнал. – 2021. – № 6. – С. 89–100. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47446096> (дата обращения: 15.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

41. Мещерякова И. Н. Формирование эмоционального интеллекта студентов-психологов в процессе обучения в ВУЗЕ / И. Н. Мещерякова // Вестник тамбовского университета. – 2020. – № 1 (81). – С. 157–161. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ltetqf&ysclid=lvpieft9ik441672900> (дата обращения: 12.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

42. Минуллина А. Ф. Исследование характеристик эмоционального интеллекта и показателей толерантности к неопределенности у мужчин и женщин / А. Ф. Минуллина, Э. И. Муртазина // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2019. – № 4 (30). – С. 125–130. – URL: [https://kpfu.ru/publication?p\\_id=100638&p\\_lang=2](https://kpfu.ru/publication?p_id=100638&p_lang=2) (дата обращения: 22.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

43. Морозова И. С. Особенности развития эмоционального интеллекта в студенческом возрасте / И. С. Морозова, Н. В. Неверовская // Российская наука и образование сегодня : проблемы и перспективы. – 2023. – № 6 (54). – С. 72–74. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59690798> (дата обращения: 16.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

44. Наверская В. С. Понятие и структура эмоционального интеллекта / В. С. Наверская // Международный научный студенческий журнал. – 2023. – № 17. – С. 98–101. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56748881> (дата обращения: 06.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

45. Наймушина Л. М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке / Л. М. Наймушина // Педагогика : история, перспективы. – 2020. – Т. 3, № 4. – С. 63–70. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44142118> (дата обращения: 28.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

46. Научно-методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта обучающихся в образовательной среде (основная школа) / под. ред. С. В. Ивановой. – Москва : ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. – 23 с. – ISBN 978-5-6049068-5-9.

47. Никулина И. В. Эмоциональный интеллект : инструменты развития / И. В. Никулина. – Самара : Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с. – ISBN 978-5-7883-1778-6.

48. Нуриева Г. Р. Изучение эмоционального интеллекта студентов-психологов / Г. Р. Нуриева // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 5-1. – С. 121–127. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wacfnr&ysclid=lqjmz01hdc503359848> (дата обращения: 16.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

49. Олешкевич К. И. Взаимовлияние эмоционального интеллекта, творчества и искусства / К. И. Олешкевич, М. А. Соколова // Актуальные

исследования. – 2023. – № 51-2 (181). – С. 87–89. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56574767> (дата обращения: 12.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

50. Панкратова А. А. Связь эмоционального интеллекта с эффективностью деятельности и качеством профессиональной жизни у начинающих психологов-консультантов / А. А. Панкратова, М. Е. Николаева // Психолого-педагогические исследования. – 2022. – Т. 14, № 3. – С.21–37. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49593813> (дата обращения: 05.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

51. Панькова А. М. Исследование специфики эмоционального интеллекта студентов вузов разных направлений подготовки как условие эффективного взаимодействия в профессиональной деятельности / А. М. Панькова, Л. А. Максимова, М. С. Асташов // Педагогическое образование в России. – 2022. – № 2. – С. 131–140. – URL: <https://pedobrazovanie.ru/images/2-2022/16.pdf?ysclid=lijprt7ss3687638991> (дата обращения: 08.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

52. Расторгуева Е. Н. Эмоциональный интеллект: к проблеме определения понятия / Е. Н. Расторгуева // Вестник университета. – 2024. – № 1. – С. 230–239. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=63435746> (дата обращения: 07.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

53. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн [и др.]. – Москва : Питер, 2012. – 705 с. – ISBN 978-5-459-01141-8.

54. Рудакова О. А. Эмоциональный интеллект в структуре личности будущего психолога / О. А. Рудакова // Гуманитарные науки. – 2020. – № 1. – С. 127–130. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42800582> (дата обращения: 12.09.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

55. Рыжов Д. М. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. М. Рыжов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. – 2012. – № 1-2. – С. 142–

147. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=lijwefj0pv3136199> (дата обращения: 19.10.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

56. Сизова И. В. Эмоциональный интеллект как здоровьесберегающая составляющая образовательной политики современного общества / И. В. Сизова // Здоровье человека, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, физическая культура и спорт. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 52–54. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=61243913> (дата обращения: 25.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

57. Симатова О. Б. Специфика эмоционального интеллекта студентов вуза, обучающихся на различных факультетах / О. Б. Симатова // Известия Иркутского государственного университета. Серия : Психология. – 2017. – Т. 22. – С. 104–113. – URL: <https://izvestiapsy.isu.ru/ru/article?id=507> (дата обращения: 12.02.2024).

58. Симбирцева М. В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте / М. В. Симбирцева // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2020. – № 3. – С. 54–56. – URL: <https://www.sibscript.ru/jour/article/view/4428> (дата обращения: 17.03.2024).

59. Сиразетдинова И. З. Эмоциональный интеллект: наука о понимании, управлении и эффективном использовании своих чувств / И. З. Сиразетдинова // Студенческий вестник. – 2023. – № 18-3 (257). – С. 65–69. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=53944565> (дата обращения: 18.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

60. Слижевская А. Н. Эмоциональный интеллект : понятие, модели, стратегии развития / А. Н. Слижевская // Инновационная экономика и общество. – 2021. – № 4 (34). – С. 73–78. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48122843> (дата обращения: 02.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

61. Соловьева И. А. К вопросу о роли эмоционального интеллекта в становлении личности студента / И. А. Соловьева // Вестник науки. – 2024. –

С. 381–385. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=64981346> (дата обращения: 14.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

62. Социальный и эмоциональный интеллект : от процессов к измерениям / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с. – ISBN 978-5-9270-0153-8.

63. Степанова И. В. Различия в зарубежных и отечественных подходах к изучению эмоционального интеллекта как психологического феномена / И. В. Степанова // Трибуна ученого. – 2024. – № 1. – С. 10–16. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=62497768> (дата обращения: 22.03.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

64. Стейндам Е. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и психологического благополучия студентов / Е. В. Стейндман // Психологические и биологические особенности деструктивного поведения. – 2024. – С. 176–182. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=63154122> (дата обращения: 24. 01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

65. Сунцова Я. С. Особенности психологического благополучия студентов-психологов с разным уровнем эмоционального интеллекта / Я. С. Сунцова // Общество : социология, психология, педагогика. – 2021. – № 8. – С. 156–160. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46556883> (дата обращения: 14.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

66. Тевлюкова О. Ю. Эмоциональный интеллект : методы формирования и оценки / О. Ю. Тевлюкова // Вестник экономики, права и социологии. – 2022. – № 4. – С. 147–149. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50056599> (дата обращения: 15.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

67. Хадарина А. А. Теоретические основы анализа проблемы развития эмоционального интеллекта в зарубежной психологии / А. А. Хадарина // Научные революции как ключевой фактор развития науки и техники. – Стерлитамак, 2024. – С. 33–37. – URL:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=65114189> (дата обращения: 19.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

68. Шабанова Т. Л. Исследование эмоциональной зрелости у студентов педагогического вуза / Т. Л. Шабанова, Л. В. Тарабакина // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 6, № 1 (22). – С. 1–13. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=lijw17d9fa889887796> (дата обращения: 25.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

69. Шардан С. К. Эмоциональный интеллект как предмет исследования в психологической литературе / С. К. Шардан, З. Э. Гантамирова, Л. Ш. Байчорова // Журнал прикладных исследований. – 2024. – № 1. – С. 165–170. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=60236101> (дата обращения: 22.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

70. Шеринская Н. Е. Специфика профессиональной направленности в структуре эмоционального интеллекта / Н. Е. Шеринская // Мир науки, культуры, образования. – 2021. – № 6. – С. 201–204. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18155442&ysclid=lqjn94g5vd267498247> (дата обращения: 16.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

71. Щадрина Ю. Е. Эмоциональный интеллект и особенности психологического состояния как факторы академической успеваемости студентов / Ю. Е. Щадрина, И. В. Радыш // Высшее образование сегодня. – 2020. – № 12. – С. 52–57. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44310117> (дата обращения: 19.11.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

72. Эмоциональный интеллект в цифровой среде : инструменты развития / под ред. В. Г. Каримова. – Екатеринбург : [б. и.], 2022. – 40 с. – ISBN 978-5-7186-1911-9.

73. Bachard K. Taking stock and moving forward: 25 years of emotional intelligence research / K. Bachard // Emotion Review. – 2016. – P. 263–289. –

URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/175406650562> (дата обращения: 28.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

74. Bar-On R. Model of Emotional-Social Intelligence / R. Bar-On // *Psicothema* 18 Suppl. – 2006. – P. 13–25. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17295953> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

75. Cuartero N. Emotional intelligence, resilience and personality traits neuroticism and extraversion: predictive capacity in perceived academic efficacy / N. Cuartero // *Nurse Education Today*. – 2021. – P. 384–392. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691721001908> (дата обращения: 19.12.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

76. Salovey P Emotional intelligence : conceptualization and scope / P. Salovey, J. Mayer // *Review of General Psychology*. – 2020. – P. 112–128. – URL: <https://journals.sagepub.com/home/rgp?cookieSet=1> (дата обращения: 14.01.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

77. Hall N. Emotional Intelligence Self-Evaluation / N. Hall // *Journal of Organizational Behavior и в Personality and Individual Differences*. – 2018. – P. 123–141. – <https://www.jstor.org/journal/jorgabeha> (дата обращения: 18.02.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

78. Walker S.A. Emotional intelligence and attachment in adulthood / S.A. Walker // *Personality and Individual Differences*. – 2021. – P. 150–154. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S08205535> (дата обращения: 07.04.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики диагностики исследования эмоционального интеллекта у студентов

«Опросник ЭМИн» Д.В. Люсин

Цель: определить уровень сформированности внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта.

Шкалы и субшкалы опросника:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 1.1 – Нормативные показатели к тесту ЭмИн

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

«Опросник эмоционального интеллекта» К. Бачард в адаптации Г.Г. Князев, Л.Г. Митрофанова, О.М. Разумникова.

Цель: измерить выраженность компонентов эмоционального интеллекта.

Опросник эмоционального интеллекта 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.

Категорически не согласен – 1 балл; не согласен – 2 балла; трудно сказать – 3 балла; согласен – 4 балла; абсолютно согласен – 5 баллов.

1. Выражаю любовь жестами.
2. Смеюсь громко, если смешно.
3. Выражаю счастье по-детски.
4. Читая или смотря телевизор, иногда громко смеюсь.
5. Крепко обнимаю близких друзей.
6. Когда счастлив, показываю свои чувства.
7. Мне трудно показать людям, что они мне небезразличны.
8. Мне трудно выразить свою привязанность.
9. Не делюсь с другими своим радостным настроением.
10. Кричу или визжу, когда я зол.
11. Не могу скрыть, что я расстроен, если случается что-то плохое.
12. Не скрываю свой страх.
13. Подозреваю, что выражение лица выдает меня, если мне грустно.
14. Показываю свою печаль.
15. Как бы я не был несчастлив, я этого не показываю.
16. Мне трудно показать людям, что я на них сержусь.
17. Как бы я не был напуган, я этого не показываю.
18. Редко показываю свой гнев.
19. Хотел бы, чтобы мне было легче показывать свои отрицательные эмоции.
20. Думаю о причинах, вызвавших мои эмоции.
21. Обращаю много внимания на свои чувства.
22. Обычно сознаю, что я в данный момент чувствую.
23. Замечаю свои чувства.
24. Часто чувствую, что пора прекратить анализировать свои эмоции.
25. Редко думаю о своих чувствах.
26. Редко анализирую свои эмоции.
27. У меня нет контакта со своими чувствами.
28. Часто игнорирую свои чувства.
29. Редко замечаю свои эмоциональные реакции.
30. Делая важные решения, прислушиваюсь к своим чувствам.
31. Обосновываю свои жизненные выборы скорее вдохновением, чем логикой.
32. Планирую свою жизнь, основываясь на том, что я чувствую.
33. Верю, что чувства определяют направление в жизни.
34. Прислушиваюсь скорее к сердцу, чем к голове.
35. Планирую свою жизнь логически.

36. Думаю, что важные решения должны основываться на логических умозаключениях.

37. Прислушиваюсь больше к голове, чем к сердцу.

38. Принимаю решения, основываясь на фактах, а не на чувствах.

39. Люблю наблюдать, как дети разворачивают подарки.

40. Если люди вокруг меня смеются, я обычно тоже начинаю смеяться.

41. Чувствую радость других.

42. Чувствую возбуждение, когда другие что-то празднуют.

43. На меня сильно действует хорошее настроение других.

44. Мне трудно оставаться в плохом настроении, если люди вокруг меня счастливы.

45. Не люблю быть среди счастливых людей, когда мне грустно.

46. На меня не влияет хорошее настроение других.

47. Редко заражаюсь возбуждением других людей.

48. Не люблю праздники по поводу детских дней рождения.

49. На меня сильно действует несчастье других.

50. Меня легко растрогать до слез.

51. Страдаю, если кто-то рядом грустит.

52. Бываю расстроен несчастьем незнакомых мне людей.

53. Был бы расстроен, увидев раненое животное.

54. Спокоен даже в напряженных ситуациях.

55. Меня нелегко взволновать какими-либо событиями.

56. На меня не действуют страдания других.

57. Редко плачу глядя печальные фильмы.

58. Остаюсь спокойным в критических ситуациях.

59. Забочусь о других.

60. Сочувствую тем, кому хуже, чем мне.

61. Сочувствую бездомным.

62. Считаю, что преступникам скорее нужно помогать, чем наказывать их.

63. Считаю, что бедные нуждаются в нашем сочувствии.

64. Мало забочусь о других.

65. Не сочувствую преступникам.

66. Смотрю свысока на любую слабость.

67. Не люблю быть вовлеченным в проблемы других.

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, 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.

«Тест эмоционального интеллекта» Н. Холл

Цель: определить способность понимания отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управление эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Методика 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).

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).

Текст опросника Н. Холла:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того, как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не закликаюсь 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.

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

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.

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.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов

Таблица 2.1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник ЭМИн» (Д.В. Люсин) (показатели)

№	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	16	18	16	18
2	19	21	20	20
3	22	25	23	24
4	28	29	28	29
5	25	27	25	27
6	27	31	28	30
7	30	33	31	32
8	35	35	35	35
9	36	34	35	35
10	36	37	37	36
11	36	34	35	35
12	37	35	37	35
13	39	37	38	38
14	36	35	36	37
15	36	36	36	36
16	37	37	36	38
17	37	42	38	43
18	38	43	40	41
19	40	45	41	44
20	41	43	42	44
21	41	43	42	44
22	46	49	45	50
23	42	50	45	47
24	47	55	50	52
25	52	56	52	56
26	48	55	49	54
27	51	59	53	57
28	54	65	55	62
29	57	65	58	64
30	59	66	59	66
	Низкий уровень: 54% (16 чел) Средний уровень: 26% (8 чел) Высокий уровень: 20% (6 чел)	Низкий уровень: 43% (13 чел) Средний уровень: 27% (8 чел) Высокий уровень: 30% (9 чел)	Низкий уровень: 50% (15 чел) Средний уровень: 27% (8 чел) Высокий уровень: 23% (7 чел)	Низкий уровень: 43% (13 чел) Средний уровень: 30% (9 чел) Высокий уровень: 27% (8 чел)

Таблица 2.2 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник ЭмИн» (Д.В. Люсин) (составляющие показателей)

№	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ
1	9	7	7	6	5
2	11	8	9	7	5
3	12	10	11	8	6
4	16	12	12	9	8
5	14	11	11	9	7
6	15	12	13	9	9
7	17	13	14	10	9
8	19	16	16	11	8
9	20	16	15	10	9
10	21	15	16	12	9
11	20	16	15	11	8
12	21	15	16	11	9
13	22	17	16	12	9
14	20	16	16	11	9
15	21	15	15	12	9
16	21	16	15	13	9
17	21	16	16	14	12
18	21	17	19	13	11
19	22	18	19	15	11
20	22	21	20	13	10
21	23	20	19	12	12
22	25	21	20	15	14
23	24	18	21	16	13
24	26	21	24	17	14
25	28	24	24	17	15
26	26	22	23	16	16
27	28	23	25	18	16
28	29	25	26	20	17
29	31	26	27	21	17
30	32	27	27	21	18
	Очень низкий: 27% (8 чел) Низкий уровень: 40% (12 чел) Средний уровень: 17% (5 чел) Высокий уровень: 10% (3 чел) Очень высокий: 6% (2 чел)	Очень низкий: 23% (7 чел) Низкий уровень: 37% (11 чел) Средний уровень: 20% (6 чел) Высокий уровень: 10% (3 чел) Очень высокий: 10% (3 чел)	Очень низкий: 20% (6 чел) Низкий уровень: 37% (11 чел) Средний уровень: 20% (6 чел) Высокий уровень: 13% (4 чел) Очень высокий: 6% (2 чел)	Очень низкий: 20% (6 чел) Низкий уровень: 34% (10 чел) Средний уровень: 20% (6 чел) Высокий уровень: 13% (4 чел) Очень высокий: 13% (4 чел)	Очень низкий: 10% (3 чел) Низкий уровень: 43% (13 чел) Средний уровень: 17% (5 чел) Высокий уровень: 13% (4 чел) Очень высокий: 17% (5 чел)

Таблица 2.3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой)

№	Позитивная экспрес.	Негативная экспрес.	Внимание к эмоциям	Принятие решений на основе эмоций	Сопереж. радости	Сопереж. несчастья	Эмпатия	Общее
1	9	10	10	9	10	10	10	68
2	9	10	10	9	10	10	10	68
3	9	10	10	9	10	10	10	68
4	9	11	11	9	10	12	10	81
5	12	14	15	11	10	13	11	86
6	10	12	13	12	11	12	13	83
7	11	13	16	14	12	14	15	95
8	14	17	19	11	14	12	14	101
9	14	12	18	17	15	15	17	108
10	16	17	17	17	17	16	16	116
11	15	14	16	21	17	18	18	119
12	17	19	19	24	16	21	17	133
13	16	19	24	25	21	23	22	150
14	17	18	29	24	23	24	24	159
15	18	24	28	29	22	23	25	169
16	21	19	35	31	24	22	21	163
17	18	19	31	30	25	26	25	174
18	23	28	33	35	23	24	29	195
19	25	27	32	33	28	30	32	207
20	31	33	36	38	27	28	33	226
21	28	30	35	34	31	34	35	227
22	34	28	38	38	33	35	38	244
23	34	38	43	37	36	41	42	271
24	40	41	42	38	41	42	44	288
25	39	42	44	40	43	42	43	293
26	38	43	46	39	42	44	44	296
27	37	41	45	44	44	43	46	300
28	39	43	46	42	45	46	45	306
29	41	42	46	43	44	45	47	308
30	42	44	47	44	46	45	46	314

Продолжение таблицы 2.3

Низкий уровень: 54% (16 чел)	Низкий уровень: 54% (16 чел)	Низкий уровень: 40% (12 чел)	Низкий уровень: 37% (11 чел)	Низкий уровень: 40% (12 чел)	Низкий уровень: 37% (11 чел)	Низкий уровень: 40% (12 чел)	Низкий уровень: 37% (11 чел)
Средний уровень: 23% (7 чел)	Средний уровень: 26% (8 чел)	Средний уровень: 34% (10 чел)	Средний уровень: 33% (10 чел)	Средний уровень: 37% (11 чел)	Средний уровень: 37% (11 чел)	Средний уровень: 34% (10 чел)	Средний уровень: 33% (10 чел)
Высокий уровень: 23% (7 чел)	Высокий уровень: 20% (6 чел)	Высокий уровень: 26% (8 чел)	Высокий уровень: 30% (9 чел)	Высокий уровень: 23% (7 чел)	Высокий уровень: 26% (8 чел)	Высокий уровень: 26% (8 чел)	Высокий уровень: 30% (9 чел)

Таблица 2.4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла

№	Эмоц осведомлён	Управлен эмоц	Самомотивация	Эмпатия	Распозн эмоц др людей	Сумма
1	3	2	3	3	2	13
2	4	3	4	4	3	18
3	4	3	3	4	4	18
4	5	4	5	6	4	24
5	4	3	4	5	5	21
6	6	5	4	5	5	25
7	5	4	5	6	5	25
8	5	6	5	5	6	27
9	7	5	6	7	6	31
10	7	5	5	6	7	30
11	6	6	7	7	7	33
12	7	6	6	7	6	32
13	8	5	7	7	7	36
14	7	8	8	7	8	39
15	8	7	8	10	7	39
16	8	9	9	7	7	39
17	9	9	10	9	11	48
18	11	9	12	11	12	55
19	12	10	11	10	11	54
20	11	11	11	11	10	54
21	10	13	12	13	12	60
22	13	12	11	12	13	61
23	14	10	12	14	12	62
24	15	11	14	15	14	69
25	14	12	14	14	16	70
26	16	14	15	16	15	76
27	17	16	14	15	15	77
28	16	14	16	16	15	77
29	17	15	17	17	16	82

*Продолжение таблицы 2.4*

30	17	17	16	17	17	84
	Низкий уровень: 43% (13 чел) Средний уровень: 30% (9 чел) Высокий уровень: 27% (8 чел)	Низкий уровень: 47% (14 чел) Средний уровень: 37% (11 чел) Высокий уровень: 16% (5 чел)	Низкий уровень: 43% (13 чел) Средний уровень: 34% (10 чел) Высокий уровень: 23% (7 чел)	Низкий уровень: 50% (15 чел) Средний уровень: 23% (7 чел) Высокий уровень: 27% (8 чел)	Низкий уровень: 50% (15 чел) Средний уровень: 27% (8 чел) Высокий уровень: 23% (7 чел)	Низкий уровень: 54% (16 чел) Средний уровень: 26% (8 чел) Высокий уровень: 20% (6 чел)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования эмоционального интеллекта у студентов с применением методов психологического консультирования

Программа формирующего эксперимента предназначена для решения проблемы недостаточной сформированности эмоционального интеллекта (а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов) у студентов, ведущего к сложностям в понимании своих и чужих эмоций, а также управлении ими. В настоящее время необходимо направить усилия на то, чтобы сформировать высокий эмоциональный интеллект у студентов, которые в дальнейшем станут представителями помогающей профессии и будут взаимодействовать с людьми, которые нуждаются в понимании и принятии.

При разработке и реализации программы формирования эмоционального интеллекта у студентов педагог-психолог должен опираться на следующую нормативно-правовую базу: Конституция Российской Федерации; Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Кодекс педагога-психолога.

Целью программы является формирование эмоционального интеллекта у студентов, а именно его когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов.

Задачи программы:

1. Создать доверительную атмосферу в группе и сформировать мотивацию студентов на повышение эмоционального интеллекта.
2. Расширить представления студентов об эмоциональном интеллекте.
3. Сформировать способность понимать свои эмоции, выражать их и управлять ими.
4. Сформировать способность распознавать, понимать чужие эмоции и управлять ими.

Принципы программы:

- принцип конфиденциальности: педагог-психолог и студенты приходят к соглашению, что информация, которая будет обсуждаться во время групповых и индивидуальных встреч, не будет раскрыта в других местах и обстоятельствах;
- принцип единства диагностики и коррекции: программа составляется с учётом интересов и «проблемных» зон студентов в соответствии с результатами проведённых методик;

– принцип системности и комплексности: педагог-психолог применяет различные методы в ходе работы со студентами, которые направлены на достижение одной цели;

– принцип открытости: студенты обязуются говорить искренне, делиться своими эмоциями и переживаниями, не скрывать волнующие их размышления;

– принцип активности: студенты активно участвуют в выполнении заданий, проявляют заинтересованность в результате совместной и индивидуальной деятельности;

– принцип доброжелательного и безоценочного отношения: студентам не следует проявлять враждебность по отношению друг к другу и высказывать осуждение.

Участниками программы являются студенты-бакалавры 1 курса Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета факультета психологии. Недостаточно сформированный эмоциональный интеллект (низкий и средний уровни) выявлен у 24 студентов, с ними было решено провести формирующую работу.

Научно-методическую базу составляют следующие труды: Астафурова О. А. «Современные образовательные технологии: психология и педагогика», Камалетдинова З. Ф. «Психологическое консультирование: когнитивно-поведенческий подход», Никулина И.В. «Эмоциональный интеллект: инструменты развития» [2; 27; 47].

Основные структурные элементы программы: стартовая диагностика студентов, формирующая работа со студентами, итоговая диагностика студентов.

Структуру одного занятия можно представить следующим образом:

1. Вводная часть: приветствие и краткий обзор темы и цели занятия.
2. Основная часть: выполнение различных заданий, направленных на формирование эмоционального интеллекта.
3. Заключительная часть: рефлексия, домашнее занятие.

Педагог-психолог несёт ответственность за консультационный процесс, за организацию групповой и индивидуальной работы и поддержания высокого качества взаимодействия. Студенты, в свою очередь, несут ответственность за выполнение заданий, за активную работу во время консультационных встреч и результат своей деятельности.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие ресурсы: научно-методическая база (труды, на основе которых были составлены задания), материально-техническая оснащённость (место проведения групповых консультационных встреч, тетради и канцелярские принадлежности, метафорические ассоциативные карты).



Встречи осуществлялись в рамках дисциплины «Введение в профессию». Форма работы – групповая и индивидуальная. Предполагается проведение 8 групповых консультационных встречи длительностью по 1,5 часа, общая сумма времени проведения курса занятий – 12 часов. Также предполагается проведения индивидуальных консультационных встреч по запросу от студентов, в частности обсуждения домашнего задания. Сроки реализации программы – 2 месяца (1 групповая консультационная встреча в неделю).

### Содержание программы

#### Занятие 1. «Знакомство».

Цель: установить контакт, определить правила групповой работы, расширить представления об эмоциональном интеллекте и необходимости его формирования.

Вводная часть: знакомство, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Установление правил группы (20 мин). Цель: определить правила групповой работы.

Правила группы: конфиденциальность, доброжелательное отношение, «Я-послание», активность, готовность оказать поддержку и т.д.

2. Дискуссия «Что такое эмоции, чувства, интеллект?» (20 мин). Цель: расширить представления об эмоциональном интеллекте.

Группе задаются следующие вопросы для обсуждения:

– Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще? Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций? Что такое интеллект?

– Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

После обсуждения вопросов, педагог-психолог делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое ЭИ и какова его структура.

Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Выделяют пять основных функций эмоций. Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию. 2. Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или

желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне (адреналин). 3. Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся действий. 4. Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход. 5. Экспрессивная – выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков. Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также («положительные» и «отрицательные» эмоции). Эмоциональный интеллект – продукт личной и социальной компетентности. Личная компетентность полностью сосредоточена на вас, вашем внутреннем мире, умении его понимать и управлять им, социальная – на том, как вы ведете себя с другими людьми, сосредоточена на внешнем мире. Три информационных канала, по которым мы воспринимаем сообщение собеседника: невербальный, паравербальный, вербальный. 55% смысла сообщения передается на невербальном уровне – через выражения лица, визуальный контакт, позу, жесты. 38% передается на паравербальном уровне, с помощью интонаций. 7% - с помощью смысла произносимых слов, то есть вербально.

3. Упражнение «Границы эмоционального поля» (25 мин). Цель: улучшить понимание собственного эмоционального состояния.

Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы). Инструкция: «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»». (5 мин.) После упражнения участникам задаются вопросы: Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения? По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них) Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (Этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля. Так в ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека.) Если участники не могут вербализовать мысли, возникающие в ходе упражнения, тренер просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию: «Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями». Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех людей, у которых будут возникать мысли не только по поводу своего партнера по упражнению или всего происходящего в группе, а и относительно других (посторонних) людей, ситуаций. Границы эмоционального поля меняются ежеминутно и зависят от доминирующих переживаний

человека. Так если студент находится в ссоре с родителями и переживает по поводу этой ситуации, то находясь в университете границы его эмоционального поля будут охватывать не только актуальную ситуацию взаимодействия с педагогом и сокурсниками, но и распространяться далеко за пределы стен университета, как бы «цепляясь» за конфликт.

4. Упражнение «Узнавание эмоций» (15 мин). Цель: улучшить понимание чужого эмоционального состояния.

«Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке». Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.

Заключительная часть: рефлексия (10 мин).

– Как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали?

– Было ли вам полезно?

– Что вам понравилось, а что нет?

– Что полезного вы вынесли для себя после данного упражнения?

Домашнее задание: упражнение «От чего зависит настроение?» Цель: научиться разбираться в причинах своего эмоционального состояния.

Таблица 3.1 – От чего зависит настроение?

Предмет	Делает меня весёлым	Оставляет меня без эмоций	Делает меня грустным
Физическое состояние			
Внешний облик			
Погода			
Место			
Одежда			
Люди			
Пища			
ТВ передачи			
Книги			
Время дня			
Домашние дела			
Друзья			
Сказанные слова в твой адрес			

Занятие 2. «Понимание эмоций».

Цели: сформировать способность понимать чужие эмоции и выражать собственные.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Установки про эмоции» (15 мин). Цель: расширить представления об эмоциональной сфере.

Это упражнение позволяет проанализировать, какие у вас существуют установки про эмоции? Для этого вспомните все, что приходит вам в голову: что говорили ваши родители, учителя или другие значимые люди, что вы читали в литературе или видели в кино, какие помните пословицы, поговорки и крылатые фразы про эмоции? После того, как вы выписали все, что удалось вспомнить, проанализируйте, как эти установки и убеждения влияют на ваше поведение и/или эмоциональное состояние? Хотели бы вы изменить какие-то из них?

2. Упражнение «Эмоциональный портрет» (25 мин). Цель: улучшить понимание эмоционального состояния группы.

Ход упражнения: Участники объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь. Коллажи можно до конца дня (или до конца семинара) разместить на стене в рабочей комнате. Педагог-психолог направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства. Вывод: люди испытывают одни и те же эмоции, но одни чаще – другие реже, одни сильнее – другие слабее.

3. Упражнение «Поставь себя на место человека» (20 мин). Цель: улучшить понимание эмоционального состояния человека.

Участникам на рассмотрение предлагаются ситуации, в которых эмоции и чувства являются решающим фактором при совершении человеком тех или иных поступков. Инструкция: «Поставьте себя на место этого человека. Что бы вы чувствовали? Как бы поступили?» Далее педагог-психолог делает теоретическое сообщение о способности человека предвидеть силу того или иного переживания.

4. Упражнение «Изобрази состояние» (15 мин). Цель: научить изображать эмоциональное состояние с помощью невербальных средств.

Педагог-психолог готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в

другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

Заключительная часть: рефлексия (10 мин)

Домашнее задание: «Эмоции исторических персонажей». Цель: улучшить представления о возникающих эмоциях в различных коммуникативных ситуациях.

Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни. Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать.

Занятие 3. «Я и мой внутренний мир».

Цель: сформировать способность понимать свои эмоции и управлять ими.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Дискуссия «Роль эмоций в моей жизни» (15 мин). Цель: определить значение эмоций в жизни человека.

Проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает? Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают. Обсуждение в группе.

2. Упражнение «Мой эмоциональный портрет» (30 мин). Цель: повысить способность понимать своё эмоциональное состояние.

Эмоции, имея схожие поведенческие маркеры, тем не менее, очень индивидуальны. Чтобы ими управлять важно знать личные особенности эмоционального переживания. Уделите заполнению таблицы «Мой эмоциональный портрет», а точнее – наблюдению за собой, достаточно времени. Таблицу вы можете перенести в свой блокнот или распечатать. Это может быть неделя, в течение которой вы фиксируете внимание на злости, столько же на радости и т.д. Выберите свой режим наблюдения, который позволит вам узнать о своей эмоциональной жизни как можно больше. Идентификация эмоций – взаимосвязанные способности распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, различать подлинные эмоции и их имитацию, идентифицировать свои собственные эмоции и адекватно выражать их. Как только мы распознали у себя эмоцию, важно её назвать, дать

ей имя. Почему название эмоции так важно? Мы можем управлять чем-то только тогда, когда у этого «чем-то» появляется имя – так устроен наш мозг.

Таблица 3. 2 – Мой эмоциональный портрет

Эмоция	Ощущения в теле	Мысли и образы	Действие
Злость			
Страх			
Радость			
Печаль			
Отвращение			
Интерес			
Удивление			

3. Упражнение «Я-сообщение» (15 мин). Цель: повысить способность управлять своим эмоциональным состоянием.

Попробуйте выразить свои эмоции и потребности ясно и конструктивно. Вместо того, чтобы обвинять других или впадать в агрессию, скажите: "Я чувствую... (назовите эмоцию), потому что... (объясните причину), и я нуждаюсь в... (выразите свою потребность)". Это поможет вам быть более открытым и эмоционально интеллектуальным в общении

4. Упражнение «Эмпатия и злость» (15 мин). Цель: повысить способность управлять своим эмоциональным состоянием.

Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например:

Раздражённый человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

Заключительная часть: рефлексия (10 мин).

Домашнее задание: «Дневник эмоций». Цель: повысить способность понимать своё эмоциональное состояние.

1. Каждые 30–40 минут фиксировать в таблице своё состояние, сопровождая комментариями относительно того, что вызвало подобную эмоцию.

2. Записывать дела, которые приводят к эмоциональному разладу, после чего можно решить, что можно придумать, чтобы дело приносило положительные эмоции.

Занятие 4. «Я управляю своими эмоциями и жизнью»

Цель: сформировать способность управлять своими эмоциями.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Моя главная идея» (20 мин). Цель: повысить способность управлять своими эмоциями.

Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например, «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садится полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя своё имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание. Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

2. Упражнение «Проблемы» (25 мин). Цель: научиться осуществлять переход от негативных эмоций к позитивным.

Напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет – проблемы мы искать умеем). Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.

3. Упражнение «Аверс и реверс» (20 мин). Цель: научиться осуществлять переход от негативных эмоций к позитивным.

Попробуйте переосмыслить негативное событие, найдите в нём небольшую выгоду. Возьмите лист бумаги и запишите три минуса и три плюса состояния, в котором вы оказались.

Заключительная часть: рефлексия (10 мин)

Домашнее задание: упражнение «Разобрать по косточкам». Цель: повысить способность понимать свои эмоции в различных ситуациях.

Источником эмоций могут быть внешние события, а могут — внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы:

- Как я испытываю злость (другую эмоцию)?
- Почему я испытываю злость?
- Когда я уже испытывал злость?
- Как часто я злюсь?
- Чем злость мне помогает?

– Чем и где злость мешает?

– Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции.

Занятие 5. «Я открыто выражаю эмоции».

Цель: сформировать способность управлять своими эмоциями и открыто выражать их.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. «Назови эмоцию» (20 мин). Цель: научить дифференцировать эмоции.

Каждый называет какую-нибудь эмоцию, а сосед слева –ассоциацию на это чувство, затем сам называет чувство, эмоцию.

Обсуждение:

– Трудно ли называть чувства?

Испытывать различные чувства и эмоции – это нормальное состояние человека. Но говорят, «не чувства должны владеть человеком, а человек чувствами». А что это значит? -отслеживать чувства, -суметь их выразить безопасно для себя и других.

Педагог-психолог: Между эмоциями и здоровьем человека существует прямая связь: зависть и злость поражают органы пищеварения, страх- щитовидную железу, горедиабет, уныние и тоска приводят к быстрому старению, а в народе говорят, что 10 минут смеха заменяют дневную порцию витаминов. Необходимость сдерживать эмоции разрушающе действует на здоровье человека, но нужно стараться выражать их так, чтобы не обидеть окружающих людей. Вы, наверняка, знаете способы выражения чувств. Назовите их.

2. Упражнение «Эмоциональный театр» (20 мин). Цель: научить управлять эмоциями.

Каждый из вас получит записку с названием эмоции или чувства. Вам необходимо произнести фразу «Давай поговорим» согласно указанному в записке чувству или эмоции. Уважаемые зрители, смотрите и слушайте внимательно, определите эмоцию или чувство, одновременно наблюдая за своей реакцией на реплику. Какая эмоция возникает в ответ? Что хочется сделать? (После каждой реплики зрители определяют эмоцию и озвучивают свою реакцию. Включить в список следующие эмоции: страх, радость, грусть, злость, отвращение, интерес, вину, удивление, обиду.)

3. Упражнение «Вчувствование» (20 мин). Цель: научить выражать и распознавать эмоции.



Участникам группы предлагается объединиться в группы по три человека и распределить между собой роли: 1) говорящего, 2) слушающего, 3) чувствующего. Задание для говорящего: вспомнить и рассказать ситуацию, в которой были пережиты сильные чувства. Это может быть эпизод, насыщенный как позитивными, так и негативными переживаниями. Постарайтесь не оценивать свои чувства, не осуждать, не критиковать их. Задание для слушающего: передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок. Задание для чувствующего: вчувствоваться в переживания говорящего, понять и описать те чувства, о которых он услышал и которые переживает говорящий здесь и сейчас. Говорящий может уточнить смысл услышанного и выраженных при этом чувств. Затем обсуждаются переживания участников группы, как во время произнесения фраз, так и во время их восприятия.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие эмоции вызвали трудность в выражении? В распознавании?
2. Как вы думаете, почему?

Упражнение «Внутренний голос» (25 мин). Цель: научить выражать и распознавать эмоции.

Участники становятся по кругу. Один из участников группы (назовем его «А») выбирает себе того, кто будет играть роль его внутреннего голоса. Тот встает за спиной участника «А» и говорит от первого лица: «Я (имя участника «А»), сейчас чувствую... потому что... из-за того, что...». Затем ведущий задает вопросы участнику «А»: «Прав ли твой внутренний голос? Все ли он сказал из того, что ты хотел бы услышать? Может, ты хотел бы послушать другой «внутренний голос»? Затем следующий участник группы выбирает себе «внутренний голос».

Вопросы для обсуждения:

- С какими трудностями вы встретились во время выполнения упражнения?
- Что затрудняет или облегчает отражение чувств другого человека?
- Какие чувства вы испытывали?

Заключительная часть: рефлексия (10 мин)

Домашнее задание: упражнение «Когда мне..., я...» Цель: научить понимать свои эмоции и способы их выражения.

Продолжите фразу: «Когда мне плохо, я...», «...я огорчен...», «...я рассержен...», «...меня обидели...». Как вы выражаете эмоции? А как их следует выражать?

Занятие 6. Цель: сформировать способность понимать и управлять чужими эмоциями.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Экстрасенс» (20 мин). Цель: научить понимать чужие эмоции.

Педагог-психолог. Чтобы настроиться на тему сегодняшнего занятия, предлагаю вам немного поиграть. Сейчас каждый из вас побудет в роли экстрасенса и проверит свои экстрасенсорные способности. Для этого сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и попробуйте вызвать образ кого-то из участников и определить его эмоциональное состояние – мысли, настроение, эмоции в той или иной ситуации. Например, мне кажется, что Виталий испытывает чувство злости, когда у него что-то не получается, и т.п. Итак, откройте глаза, теперь каждый из вас по очереди выскажется о том, какое же видение у вас было (После того, как все участники выскажутся, обсудить, на сколько предположения участников были верными.)

2. Упражнение «Отражение чувств» (20 мин). Цель: научить понимать чужие эмоции.

Все участники разбиваются на пары. Первый член пары произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала излагает своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывал его партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Я тебя понимаю» (20 мин). Цель: научить понимать чужие эмоции.

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их.

Упражнение «Сильные стороны» (20 мин). Цель: научить оказывать влияние на чужое эмоциональное состояние и выражать собственное.

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение двух минут рассказывает партнеру о своих трудностях. Второй, выслушав, должен проанализировать сложившуюся ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них ему. Потом партнеры меняются местами. По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Заключительная часть: рефлексия (10 мин).

Домашнее задание: упражнение «Ситуация – эмоции – мимика – действия». Цель: научить замечать и понимать эмоциональное состояние людей.

Педагог-психолог. В течение следующей недели понаблюдайте за своими близкими, друзьями, одноклассниками. Какие эмоции они испытывают? В каких ситуациях это происходит? Как они себя при этом ведут? Свои наблюдения запишите в таблицу в соответствии с примером. Объект наблюдения, эмоции, ситуация, мимика, действия.

Занятие 7. «Я влияю на других людей».

Цель: сформировать способность управлять чужими эмоциями.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Эмоциональный баланс» (20 мин). Цель: научить понимать собственное влияние на отношения и эмоциональное состояние людей.

Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше – один-два месяца. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую – как «—». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счета (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать?

Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен?

И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии.

2. Упражнение «Поддержка» (20 мин). Цель: научить оказывать поддержку.

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего

поддержку и принимающего ее. Вопросы для обсуждения: в каком случае легче было реагировать на происходящее (в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Упражнение с метафорическими ассоциативными картами «Работа над отношениями» (35 мин). Цель: научить оказывать влияние на динамику отношений.

1 карта «На что похожи мои отношения/ Как выглядят наши отношения?»  
На данном этапе для более эффективной и осознанной работы предлагается карту выбрать в открытую. Клиент выбирает формулировку в зависимости от запроса.

- Какие эмоции и чувства возникают когда вы смотрите на картинку?
- С чем можно сравнить ваши отношения?
- Какие образы возникают? Опишите их.

Карта «Что доставляет мне дискомфорт в отношениях?»

- Как выглядит дискомфорт?
- Как он может проявлять в ваших отношениях?
- Какая боль скрыта на данной картинке?

3 карта «Что мне нравится в отношениях / доставляет удовольствие?»

- Какое удовольствие/радость вы увидели в этой карте?
- Что может вас радовать в отношениях?
- Что подкрепляет вашу радость?

4 карта «На что стоит обратить внимание в отношениях?»

- О чем хочет рассказать эта карта?
- Какая цель у ваших отношений?

5 карта «Чего я раньше не замечал(а) в своих отношениях?»

– Какие мысли, чувства, переживания могут быть скрыты в этой карте?  
– Есть ли в этой карте то, что может отражать ваши отношения? В какой ситуации?

- Какой урок может быть зашифрован в данной карте?

3 этап. Находим ресурсы в отношениях и завершаем технику.

6 карта «Что может сделать мои отношения крепче/ гармоничнее/ теплее (опора на запрос)?»

- Какие новые способы вы видите на карте?
- Какую ценность вы увидели в карте?
- Что вы можете сделать прямо сейчас?

Рефлексия (10 мин)

Домашнее задание: дополнить список «Что вы можете сделать прямо сейчас?» (завершение упражнения с МАК) и реализовать его.

#### Занятие 8. «Подведение итогов»

Цель: подвести итоги, сформировать положительную установку про эмоциональный интеллект.

Вводная часть: приветствие, постановка цели и описание актуального эмоционального состояния.

Основная часть:

1. Упражнение «Поделись со мной» (20 мин). Цель: улучшить способность проявлять эмоции.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств. Список может быть разным в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств. Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: “Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать” Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

2. Арт-терапия «Рисунок» (30 мин). Цель: сохранить положительные впечатления о проведённом курсе занятий.

Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своём стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д.

В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о курсе занятий.

3. Озвучить рекомендации и сформулировать правила на жизнь (20 мин). Цель: обозначить перспективы дальнейшей самостоятельной работы.

Заключительная часть: рефлексия. Упражнение «Скажи приятное».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов после реализации программы

Таблица 4.1 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов после реализации программы по методике «Опросник ЭМИн» (Д.В. Люсин) (показатели)

№	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ
1	23	25	24	24
2	27	29	29	27
3	27	31	29	29
4	31	33	30	34
5	31	33	32	34
6	34	35	37	32
7	33	39	34	38
8	37	40	40	37
9	44	38	40	42
10	39	44	40	43
11	40	37	37	40
12	41	42	43	40
13	45	42	42	45
14	39	45	39	45
15	36	44	39	41
16	44	39	41	49
17	39	47	37	46
18	42	48	44	46
19	44	55	47	52
20	49	53	49	53
21	47	52	46	53
22	51	47	49	59
23	46	57	48	55
24	53	64	56	61
	Низкий уровень: 50% (12 чел) Средний уровень: 33% (8 чел) Низкий уровень: 17% (4 чел)	Низкий уровень: 33% (8 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Низкий уровень: 25% (6 чел)	Низкий уровень: 46% (11 чел) Средний уровень: 37% (9 чел) Низкий уровень: 17% (4 чел)	Низкий уровень: 33% (8 чел) Средний уровень: 38% (9 чел) Низкий уровень: 29% (7 чел)

Таблица 4.2 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов после реализации программы по методике «Опросник ЭМИн» (Д.В. Люсин) (составляющие показателей)

№	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ
1	14	9	10	8	7
2	16	11	13	10	6
3	15	12	14	9	8
4	16	15	14	11	8
5	18	13	14	10	9
6	20	14	17	9	9
7	18	15	16	12	11
8	21	16	19	12	9
9	24	20	16	12	10
10	22	17	18	14	12
11	22	18	15	13	9
12	24	17	19	12	11
13	24	21	18	15	9
14	19	20	20	14	11
15	22	14	17	15	12
16	25	19	16	14	9
17	21	18	16	16	15
18	23	19	21	15	12
19	25	19	22	18	15
20	25	24	24	16	13
21	25	22	21	15	16
22	28	23	21	19	17
23	26	20	22	18	17
24	29	24	27	19	18
	Очень низкий: 29% (7 чел) Низкий уровень: 25% (6 чел) Средний уровень: 37% (9 чел) Высокий уровень: 9% (5 чел) Очень высокий: 0% (0 чел)	Очень низкий: 25% (6 чел) Низкий уровень: 21% (5 чел) Средний уровень: 37% (9 чел) Высокий уровень: 17% (4 чел) Очень высокий: 0% (0 чел)	Очень низкий: 8% (2 чел) Низкий уровень: 33% (8 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Высокий уровень: 17% (4 чел) Очень высокий: 0% (0 чел)	Очень низкий: 12% (3 чел) Низкий уровень: 29% (7 чел) Средний уровень: 33% (8 чел) Высокий уровень: 25% (6 чел) Очень высокий: 0% (0 чел)	Очень низкий: 12% (4 чел) Низкий уровень: 33% (8 чел) Средний уровень: 29% (7 чел) Высокий уровень: 25% (6 чел) Очень высокий: 8% (2 чел)

Таблица 4.3 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов после реализации программы по методике «Опросник эмоционального интеллекта» (К. Бачард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой)

№	Позитивная экспрес.	Негативная экспрес.	Внимание к эмоциям	Принятие решений на основе эмоций	Сопереж. радости	Сопереж. несчастья	Эмпатия	Общее
1	10	12	16	17	16	16	14	101
2	14	14	18	18	15	16	16	111
3	13	15	17	15	13	14	15	102
4	14	14	19	16	15	14	17	109
5	17	17	21	20	17	17	19	128
6	13	16	19	19	19	20	20	126
7	16	15	22	20	18	20	21	132
8	14	17	25	17	22	23	19	137
9	17	17	25	21	19	19	22	140
10	15	15	21	21	20	22	21	135
11	18	18	22	29	25	28	26	166
12	19	21	27	29	22	29	22	169
13	19	24	29	31	27	27	29	186
14	20	22	36	30	29	28	31	196
15	21	26	35	38	22	29	35	206
16	23	20	43	39	31	30	29	215
17	21	21	36	33	28	29	33	201
18	25	32	38	42	30	26	36	229
19	27	30	36	35	35	36	40	239
20	34	37	40	44	36	35	36	262
21	30	32	41	42	37	40	41	263
22	36	31	45	43	36	42	44	278
23	38	42	46	40	42	43	45	296
24	42	45	48	44	45	47	47	318
	Низкий уровень: 66% (16 чел) Средний уровень: 17% (4 чел) Высокий уровень: 17% (4 чел)	Низкий уровень: 62% (15 чел) Средний уровень: 25% (6 чел) Высокий уровень: 13% (3 чел)	Низкий уровень: 38% (9 чел) Средний уровень: 33% (8 чел) Высокий уровень: 29% (7 чел)	Низкий уровень: 42% (10 чел) Средний уровень: 21% (5 чел) Высокий уровень: 37% (9 чел)	Низкий уровень: 50% (12 чел) Средний уровень: 38% (9 чел) Высокий уровень: 12% (3 чел)	Низкий уровень: 37% (9 чел) Средний уровень: 46% (11 чел) Высокий уровень: 17% (4 чел)	Низкий уровень: 46% (11 чел) Средний уровень: 33% (8 чел) Высокий уровень: 21% (5 чел)	Низкий уровень: 21% (5 чел) Средний уровень: 54% (13 чел) Высокий уровень: 25% (6 чел)



Таблица 4.4 – Результаты исследования эмоционального интеллекта у студентов после реализации программы по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла

№	Эмоц осведомлён	Управлен эмоц	Самомотивация	Эмпатия	Распозн эмоц др. людей	Сумма
1	5	4	4	4	4	21
2	5	5	6	5	4	25
3	6	5	5	5	6	27
4	5	4	7	6	5	27
5	7	5	6	6	5	29
6	9	7	5	7	6	34
7	7	6	6	7	7	33
8	8	7	7	7	7	36
9	9	7	6	9	7	38
10	10	7	7	8	9	41
11	7	9	8	7	8	39
12	9	7	7	10	7	40
13	11	6	9	9	10	45
14	10	10	10	9	11	50
15	10	9	11	13	10	53
16	10	12	10	11	7	50
17	12	11	11	12	13	59
18	13	13	13	15	14	68
19	15	13	13	13	12	66
20	13	13	12	13	13	64
21	13	15	14	16	13	71
22	14	12	13	17	16	72
23	17	13	15	17	13	75
24	17	15	17	16	16	81
	Низкий уровень: 29% (7 чел) Средний уровень: 54% (13 чел) Высокий уровень: 4% (17 чел)	Низкий уровень: 50% (12 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Высокий уровень: 8% (2 чел)	Низкий уровень: 46% (11 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Высокий уровень: 12% (3 чел)	Низкий уровень: 37% (9 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Высокий уровень: 21% (5 чел)	Низкий уровень: 46% (11 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Высокий уровень: 12% (3 чел)	Низкий уровень: 42% (10 чел) Средний уровень: 42% (10 чел) Высокий уровень: 16% (4 чел)

Таблица 4.5 – Расчёт Т-критерия Стьюдента

№	Критерии и показатели эмоционального выгорания	Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента
		(М1) До эксперимента)	(М2) После эксперимента	
1	Понимание чужих эмоций	-3,14011	-1,77655	-3,059*, p≤ 0,0519127652
2	Управление чужими эмоциями	-2,69026	-1,72641	-4,479**, p≤ 0,0185500211
3	Межличностный ЭИ	-5,69800	-3,88534	-10,937***, p≤ 0,0000000001
4	Понимание своих эмоций	-2,79714	-1,78619	-5,379 **, p≤ 0,0102400025
5	Понимание эмоций	-5,70820	-3,70846	-9,741 ***, p≤0,0000000013
6	Управление своими эмоциями	-2,47545	-1,69122	-5,991 **, p≤ 0,0103020401
7	Контроль экспрессии	-2,57062	-1,42938	-3,251 **, p≤ 0,0102302221
8	Внутриличностный ЭИ	-7,23262	-4,85071	-10,494 ***, p≤ 0,0000000003
9	Управление эмоциями	-7,42268	-5,49398	-13,854 ***, p≤ 0,0000000000
10	Общее (по Д.В. Люсину)	-12,32051	-9,76282	-17,861 ***, p≤ 0,0000000000
11	Позитивная экспрессивность	-3,38797	-2,11203	-8,917 ***, p≤ 0,0000000063
12	Негативная экспрессивность	-3,62013	-2,21320	-8,577 ***, p≤ 0,0000000127
13	Внимание к эмоциям	-6,63204	-5,45130	-7,170 **, p≤ 0,0130000234
14	Принятие решений на основе эмоций	-6,99886	-5,33447	-7,329 **, p≤ 0,0100453001
15	Сопереживание радости	-6,43073	-4,65261	-6,894 **, p≤ 0,0100230026
16	Сопереживание несчастья	-6,62745	-4,62255	-7,608 **, p≤ 0,0100023104
17	Эмпатия	-6,89573	-5,35427	-8,440 **, p≤ 0,0100063552
18	Общее	-11,5352	-8,82361	-15,988 ***, p≤ 0,0000000000
19	Эмоциональная осведомлённость	-2,56007	-1,85660	-12,988 ***, p≤ 0,0000000000
20	Управление своими эмоциями	-2,46355	-1,61979	-10,011 ***, p≤ 0,0000000007
21	Самотивация	-1,98817	-1,34516	-10,724 ***, p≤ 0,0000000002
22	Эмпатия	-2,65785	-1,59215	-3,250 **, p≤ 0,0153000294
23	Распознавание эмоций других людей	-2,01505	-1,23495	-4,618 **, p≤ 0,0103403117
24	Общее (по Н. Холл)	-10,69479	-8,55521	-18,612 ***, p≤ 0,0000000000

Условные обозначения: М – средние значения, ЭГ – экспериментальная группа, Т-критерий значимости различий Стьюдента; \* - различия, значимые при 0,05, \*\* различия, значимые при 0,01, \*\*\*- различия, значимые при p = 0,001

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Ответственные
<b>Этап 1. Целеполагание внедрения программы</b>					
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ литературы по теме предмета внедрения	Изучение литературы, синтез, анализ и обобщение полученных данных	Поиск информации педагогом-психологом	Сентябрь	Педагог-психолог
1.2. Поставить цель внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Обсуждение по теме, круглый стол	Собрание	Сентябрь	Педагог-психолог, заместитель декана по воспитательной работе
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ готовности учреждения социального обслуживания к предмету внедрения (анализ состояния дел)	Собрание	Сентябрь	Педагог-психолог, заместитель декана по воспитательной работе
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности и коллектива, анализ работы в учреждении социального обслуживания по теме предмета внедрения	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования	Собрание	Сентябрь	Педагог-психолог, заместитель декана по воспитательной работе
<b>Этап 2. Формирование положительной установки на внедрение программы</b>					
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у коллектива	Формирование готовности внедрить тему, обоснование практической значимости внедрения, подбор и расстановка субъектов внедрения	Беседы, популяризация темы внедрения программы	Тренинги для специалистов по социальной работе, собрание	Сентябрь	Педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у коллектива	Пропаганда имеющегося передового опыта по предмету внедрения	Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой теме	Собрание, мини-лекции, тренинги	Сентябрь – октябрь	Педагог-психолог
<b>Этап 3. Исследование предмета внедрения</b>					
3.1. Изучить необходимые документы по проблеме внедрения	Изучение материалов и документов по предмету внедрения	Фронтальные опросы	Поиск педагогом-психологом информации	Ноябрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Тренинги, анализ литературы	Ноябрь	Педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Тренинги, анализ литературы	Ноябрь	Педагог-психолог
<b>Этап 4. Пилотажное освоение предмета внедрения</b>					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа. Исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование	Дискуссии, опросы	Декабрь	Педагог-психолог, заместитель декана по воспитательной работе
4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии, обсуждение, тренинги	Тренинги	Декабрь – январь	Педагог-психолог, инициативная группа

Продолжение таблицы 5.1

4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Изучение динамики процесса в учреждении корректировка методики	Собрание	Декабрь – январь	Педагог-психолог, инициативная группа
4.4. Проверить методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в учреждении, корректировка методики	Посещение открытых занятий	Январь – март	Педагог-психолог, инициативная группа
<b>Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения</b>					
5.1. Мобилизовать коллектив на внедрение предмета	Анализ работы деятельности и коллектива	Сообщение о результатах работы, тренинги	Собрание, психологический практикум	Апрель	Педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете	Обмен опытом внедрения программы, самообразование, тренинги	Собрание, психологический практикум	Апрель	Педагог-психолог
5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения предмета	Изучение состояния дел	Собрание	Апрель	Педагог-психолог
5.4. Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Собрание, психологический практикум, психологическое консультирование	Май	Педагог-психолог, заместитель декана по воспитательной работе
<b>Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения</b>					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Улучшение знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения	Сентябрь – октябрь	Педагог-психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодью	Анализ состояния дел в учреждении социального обслуживания	Собрание	Октябрь – декабрь	Педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения внедрения программы	Анализ состояния дел в учреждении социального обслуживания	Собрание, посещение открытых занятий, психологическое консультирование	Октябрь – декабрь	Педагог-психолог
Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационных технологий	Изучение и обобщение опыта работы учреждения социального обслуживания по инновационной технологии	Посещение открытых занятий, наблюдение, изучение документов образовательного учреждения	Открытые занятия, буклеты, стенды	Сентябрь – декабрь	Педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы	Обучить педагогов-психологов других учреждений социального обслуживания по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом	Выступление на семинарах, конференциях	Январь – февраль	Педагог-психолог
7.3. Осуществить пропаганду по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в районных учреждениях социального обслуживания	Выступления на семинарах и конференциях, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы	Март – апрель	Педагог-психолог
7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы учреждения социального обслуживания над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Участие в семинарах, написание научной работы и статей по теме программы	Май	Педагог-психолог