

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические условия развития эмоционального интеллекта у подростков

Обучающийся

А.В. Матросова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псих.н., доцент Э.Ф. Николаева

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

Исследование «Психологические условия развития эмоционального интеллекта у подростков» направлено на выявление у подростков содержательных характеристик эмоционального интеллекта. Проблема эмоционального интеллекта актуальна с точки зрения ее роли для нормального взаимодействия человека с другими людьми, с обществом. Именно эмоциональный интеллект регулирует поведение человека. Во введении выстроен методологический аппарат исследования. В первой главе сделан теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта, а также особенностей эмоционального интеллекта у подростков. Во второй главе с помощью адекватных теме исследования методик было исследовано проявление эмоционального интеллекта у подростков и выявлены низкие показатели критериев эмоционального интеллекта, таких как эмоциональная осведомленность, эмпатия.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, одна из которых представляет собой теоретический анализ проблемы эмоционального интеллекта и его проявлений в подростковом возрасте, а вторая, практическая, – содержит результаты и отчет по данным, полученным в ходе эмпирического исследования согласно цели и гипотезе работы. Также работа содержит психолого-педагогическую программу, направленную на актуализацию важных критериев эмоционального интеллекта у подростков. В работе есть общее заключение по результатам исследования, а также список используемой при исследовании литературы.

Работа содержит таблицы (6 шт.) и рисунки (2 шт.), цель которых структурно и наглядно отразить ход и результаты эмпирического исследования.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретический анализ психологических условий развития эмоционального интеллекта у подростков.....	6
1.1 Проблема эмоционального интеллекта.....	6
1.2 Специфика развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.....	13
1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у подростков.....	17
Глава 2 Эмпирическое исследование на выявление уровня эмоционального интеллекта у подростков.....	24
2.1 Организация и методы исследования.....	24
2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов....	26
2.3 Разработка программы для повышения эмоционального интеллекта с элементами тренинга у подростков с низкими показателями.....	33
Заключение.....	45
Список используемой литературы.....	47

Введение

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что в настоящее время учеными недостаточно полно изучен эмоциональный интеллект как предмет социально-психологических исследований. Первыми теорию эмоционального интеллекта в 1990-х годах представили Питер Саловей и Джон Д. Майер, а в дальнейшем развил и предложил широкой публике Дэниел Гоулман. Данная концепция, также известная как эмоциональный фактор или EQ/EI, получила широкое распространение в мире. Сам феномен выделился из исследований социального интеллекта Э. Торндайка, Дж. Гилфорда, Г. Айзенка, Х. Гарднера. Эмоциональный интеллект в рамках отечественной психологии рассматривался в работах таких ученых, как С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, Д.В. Люсина, И.Н. Андреевой и др. В существующих на сегодняшний день подходах, мы можем наблюдать противоречия касательно понимания смысла и структуры EI, и отсутствие единой теории данного вопроса.

Эмоциональный интеллект оказывает мощное влияние на нашу жизнь – это не только способность налаживать долгосрочные отношения с друзьями и романтическими партнерами, но и возможность добиваться успехов как в учебе, так и в профессиональной деятельности. Его основой выступает самосознание; управление эмоциями; сочувствие; работа с отношениями. Однако стоит отметить, что парадигмы этого явления недостаточно изучены, что и обусловило **проблему** нашего исследования: каковы условия развития эмоционального интеллекта у подростков.

Объект исследования: эмоциональный интеллект подростков.

Предмет: психологические условия развития эмоционального интеллекта у подростков.

Цель: изучение условий развития эмоционального интеллекта подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что показатели низкого уровня эмоционального интеллекта будут повышаться, если будет применена специальная психолого-педагогическая развивающая программа, направленная на развитие эмоциональной осведомленности, эмпатии и на распознавание эмоций других людей.

Задачи:

- провести теоретический анализ понятия «эмоциональный интеллект»;
- выявить уровень проявления эмоционального интеллекта у подростков;
- разработать программу для повышения эмоционального интеллекта подростков;
- проанализировать полученные результаты.

Теоретико-методологическая основа исследования составили работы по изучению эмоционального интеллекта Питера Соловея и Джон Д. Майера; содержательные характеристики «эмоционального интеллекта» Д. Гоулмана; «психометрическая модель эмоционально-социального интеллекта» Бар-Она; модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.

Методы и методики исследования:

- 1) Методы теоретического анализа.
- 2) Психодиагностические методы:
 - методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ);
 - опросник эмоционального интеллекта «ЭмИн» Д.В. Люсина.
- 3) Методы математико-статистической обработки данных.

Экспериментальной базой исследования: является общеобразовательное учреждение МБУ СШ № 61.

Научная новизна: заключается в разработке и применении программы по повышению эмоционального интеллекта у подростков.

Теоретическая значимость: состоит в том, что полученные результаты исследования дают возможность выявить эффективность применяемых методов по повышению эмоционального интеллекта у подростков.

Практическая значимость исследования: сводится к разработке научно-методических рекомендаций, направленных на выявление и определения уровня эмоционального интеллекта учащихся, а также к созданию программы, направленной на развитие их эмоционального интеллекта, и подготовке рекомендаций для учителей в применении различных форм урочной, внеурочной и внеклассной работы учащихся старших классов.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

Глава 1 Теоретический анализ психологических условий развития эмоционального интеллекта у подростков

1.1 Проблема эмоционального интеллекта

Способность выражать эмоции и контролировать их имеет большое значение, но при этом, не менее важно понимать, интерпретировать и реагировать на чувства других. Психологи называют это эмоциональным интеллектом, а некоторые из них даже предполагают, что он может быть более важным, чем IQ для общего успеха в жизнедеятельности человека.

Интеллектуальные способности необходимы для достижения признания в повседневной жизни в самых разных её сферах. А. Айзенк считал: «Интеллект – необходимый аспект разума, который включает в себя множество когнитивных способностей, таких как данные к логике, планированию, решению проблем, адаптации, абстрактному мышлению, пониманию идей, использованию языка и обучению» [1, с.65; 3]. Однако есть и другие основные компоненты, которые способствуют вышеупомянутому успеху, включая социальные способности, эмоциональную адаптацию, эмоциональную чувствительность, сочувствие, практический интеллект и стимулы. EI также фокусируется на характере и аспектах самоконтроля, как и способность откладывать удовольствия, терпимость к разочарованиям и регуляция импульсов (сила эго). ЭИ тесно связан со многими областями психологических наук, например, нейробиологией эмоций, теорией саморегуляции и метапознания, а также с поиском когнитивных способностей человека, выходящих за рамки того, что традиционно называется академическим интеллектом.

Эмоциональный интеллект - это относительно новая концепция, которая пытается связать эмоции и познание. В начале прошлого века психология начала заниматься поиском способностей, связанных с

социально-эмоциональной сферой психики. Ведущие специалисты в данной области Э. Торндайк, К. Спирман, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк и другие утверждали, что люди имеют различные способности в понимании других людей, действуя при этом разумно в человеческих отношениях.

Психолог Эдвард Торндайк в 30-х годах двадцатого века представил «...социальный интеллект, как способность ладить с другими людьми» [22, с.16; 29]. Десятью годами позже Дэвид Векслер предположил, что «...различные эффективные компоненты интеллекта играют не последнюю роль в том, насколько успешны люди в жизни» [13, с.65]. В 50-е гг. образовалась школа мысли, известная как гуманистическая психология, и такие мыслители, как Абрахам Маслоу, считали, что «необходимо уделять больше внимания различным способам, с помощью которых люди могут наращивать эмоциональную силу, так необходимую для организации своей жизнедеятельности» [19, с. 90].

Еще одна важная концепция, появившаяся в развитии EQ, - это понятие множественного интеллекта. Эта концепция была выдвинута в середине 1970-х годов Говардом Гарднером, который выдвинул идею о том, что «...интеллект – это нечто большее, чем просто одна общая способность, интеллект включается во все сферы жизни и способствует решению многих проблем, связанных с человеческими отношениями» [4; 7, с.38].

В 1985г. в докторской диссертации Уэйна Пейна был впервые упомянут термин «эмоциональный интеллект». Кейт Бисли в 1987г. в статье, опубликованной в журнале *Mensa Magazine*, использует термин «эмоциональный фактор».

ЕІ относится к набору эмоциональных способностей, которые должны предсказывать успех в реальном мире помимо общего интеллекта. Некоторые результаты показали, что высокий показатель ЕІ приводит к лучшим социальным отношениям для всех возрастных групп и более позитивному восприятию друг друга, положительно влияя на

межличностные отношения. Более того, EI последовательно улучшает не только социальные отношения на работе, но и повышает академическую успеваемость в период обучения, удачно воздействуя на психологическое благополучие.

В 1990 году мир познакомился с термином «эмоциональный интеллект» как новым средством понимания человеческого интеллекта, когда Джон Д. Майер и Питер Соловей в своей статье под названием «Эмоциональный интеллект» заявили о его значении. Их работа была новаторской, поскольку она показала, что человеческий интеллект определяется не только нашим познанием, но также эмоциональными реакциями и социальными взаимодействиями. Статья привела к новому пониманию того, как «...определять интеллект, и со временем испытанный на практике тест IQ был дополнен строгими количественными дополнениями, измеряющими социальный и эмоциональный интеллект человека» [5; 28, с.43].

Д. Майер инициировал исследовательскую программу, направленную на разработку достоверных показателей EQ и изучение его значения. Например, в одном исследовании он обнаружил, что, «...когда группа людей смотрела фильм, то те, кто получил высокие баллы по эмоциональной ясности (т.е. способности определять и давать название переживаемому настроению), выздоравливали быстрее. В другом исследовании испытуемые, набравшие более высокие баллы в способности точно воспринимать, понимать и оценивать эмоции других, гибко реагировали на изменения в их социальной среде и создавали поддерживающие социальные связи» [28, с.56].

Люди с развитым эмоциональным интеллектом используют свои эмоции для того, чтобы направлять мысли и поведение в нужную сторону, а также точно понимать чувства свои и других людей. Дэниел Гоулман, американский писатель, психолог и научный журналист, раскрыл концепцию

ЭИ в своей книге «Эмоциональный интеллект», предположив, что он незаменим для успеха в жизни. Гоулман указал, что «ЭИ состоит из двадцати пяти элементов, которые объединяются в пять кластеров: самосознание, саморегуляция, мотивация, сочувствие и социальные навыки» [7, с.64; 8].

Более успешными и продуктивными становятся те, кто развивает свой эмоциональный интеллект. В результате развития ЭИ снижаются стрессы, конфликтные ситуации; в отношениях устанавливается взаимопонимание, стабильность, преемственность и гармония.

У людей разные желания, потребности и способы выражения своих эмоций. Чтобы справиться с этим, требуется такт и проницательность, особенно если кто-то надеется добиться успеха в жизни. В этом помогает теория эмоционального интеллекта, которую разработал Айзенк, который считал, что «В самом общем виде пять областей эмоционального интеллекта охватывают вместе личные (самосознание, саморегуляция и самомотивация) и социальные (социальная осведомленность и социальные навыки) компетенции» [1, с.24; 11].

По Айзенку: «Самосознание:

- эмоциональное осознание: распознавание эмоций и их последствий;
- точная самооценка: знание своих сильных сторон и ограничений;
- уверенность в себе: в собственной значимости и способностях» [1, с.34], а «Саморегуляция:

– самоконтроль: управление деструктивными эмоциями и импульсами;

– надежность: соблюдение стандартов честности и порядочности;

– добросовестность: ответственность за личную работу;

– адаптивность: гибкость в обращении с изменениями;

– новаторство: удобство и открытость для новых идей и новой информации» [1, с.42], «Самомотивация:

– стремление к достижению: совершенствование или удовлетворение

эталонов качества

- обязательства: соответствие целям группы или организации;
- инициатива: готовность использовать возможности;
- оптимизм: настойчивость в достижении целей, несмотря на препятствия и неудачи» [1, с.52], а «Общественное признание:
- сочувствие: понимание чувств других и интерес к их точке зрения, обеспокоенность;
- сервисная ориентация: предвидение, признание, и удовлетворение потребностей клиентов;
- развитие и укрепление своих способностей;
- использование разнообразия: создание возможностей через разных людей;
- политическая осведомленность» [1, с.63].

В Модели ES-I Bar-On большое место занимают навыки общения, где особое место занимает эмоциональный интеллект, необходимый для:

- «– влияния: использование эффективной тактики убеждения;
- коммуникации: отправка четких и убедительных сообщений;
- лидерства: вдохновляющие и направляющие группы и людей;
- как катализатор изменений: инициирование изменений или управление ими;
- управление конфликтами: переговоры и разрешение разногласий;
- создание связей: развитие инструментальных отношений;
- сотрудничество: работа с другими для достижения общих целей;
- возможности команды: создание групповой синергии в достижении коллективных целей» [27, с.96; 30].

Модель ES-I Bar-On, для измерения эмоционально-социального интеллекта была разработана американским психологом Реувеном Бар-Она. Она описывает EI как «совокупность взаимосвязанных эмоциональных и

социальных компетенций, навыков и поведения, влияющих на разумное поведение» [26, с.3].

Модель ES-I Барона можно разделить на две основные части. Первая из них - это концептуализация или теория этой конструкции; а вторая - психометрический аспект этой модели, который является её мерой. Эти две части модели также называются «концептуальной моделью эмоционально-социального интеллекта Барона» и «психометрической моделью эмоционально-социального интеллекта Бар-Он» соответственно, в то время как «модель эмоционально-социального интеллекта Бар-Он относится как к концептуальным, так и к психометрическим компонентам этой модели, объединенным в одну нераздельную сущность» [26, с.75].

Модель Bar-On обеспечивает теоретическую основу для инвентаризации эмоционального фактора (EQ-i), которая изначально была разработана для оценки различных аспектов этой конструкции, а также для изучения ее концептуализации. Согласно этой модели, эмоционально-социальный интеллект представляет собой сечение взаимосвязанных эмоциональных и социальных компетенций, навыков и фасилитаторов» [27, с.86]. Все эти элементы взаимосвязаны и работают вместе. Они играют ключевую роль в том, насколько эффективно мы понимаем себя и других, насколько легко мы выражаем себя, а также в том, как мы справляемся с повседневными потребностями.

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла отражение в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, [6, 18, 20]. Л.С. Выготский впервые затронул эту связь и взаимовлияние этих двух психических явлений. Он считал, что «...насколько обогащается человеческая мысль, если она окрашивается человеческими эмоциями, и что происходит с самыми яркими человеческими эмоциями, когда они подвергаются анализу жесткой логики» [6, с. 234]. Однако подходы,

изложенные Л.С. Выготским к пониманию единства аффекта и интеллекта в процессе человеческого развития, в то время не получили должного развития.

С.Л. Рубинштейн анализируя специфику человеческого сознания, отметил, что в структуре сознания большое место занимают эмоции и чувства, которые «...сигнализируют о благополучии и неблагополучии, а также регулируют человеческое состояние и человеческие взаимоотношения» [20, с.46].

В 2004 году российским психологом Д.В. Люсиным была предложена принципиально новая модель эмоционального интеллекта. Автор определил «EQ – это способность понимать и контролировать не только свои эмоции, но и эмоции других людей. Под этим умением подразумевается следующее:

- можно распознать эмоцию, а также установить реальность наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- определить, какие эмоции испытывает индивид, и найти им разумное определение;
- понять причины определенных эмоций и их последствия;
- контроль накала эмоций, а также внешних проявлений;
- личностный и межличностный эмоциональный интеллект» [17, с.37].

Д.В. Люсин считает, что «...теории EQ помогли предсказать достижения вне образовательных учреждений и объяснить, почему многие очень умные люди не оставляют следов и не добиваются прогресса, которого можно было бы ожидать, исходя из их уровня интеллекта. Когда EQ стал частью нашей концепции интеллекта, стало ясно, что одного только IQ недостаточно для определения и управления успехом» [16, с.96].

В настоящее время понятие эмоционального интеллекта привлекает множество исследователей, поэтому установлено, что наличие только высокого интеллекта не дает человеку успеха в жизни и не делает его счастливым. В деловых отношениях эмоции очень важны при принятии

решений, поэтому разумно предположить, что есть нечто более важное, чем высокие когнитивные способности.

Таким образом, эмоциональный интеллект, в отличие от цельного и абстрактного интеллекта, социального интеллекта, который раскрывает связи и законы внешнего мира, представляет собой взаимосвязь внутреннего мира с реальностью и поведением личности. На данный момент существует множество способов продемонстрировать наличие эмоционального интеллекта и его положительное влияние на способность понимать и принимать себя и других, понимать переживания других. Он служит предпосылкой для построения высокого уровня эмпатии Д, направленности личности на других, самоорганизации и отношений в жизни.

1.2 Специфика развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте

Подростковый возраст – это период развития между детством и взрослой жизнью. Родители несут ответственность за регулирование поведения своих детей, в то время, как взрослые сами отвечают за собственное поведение. Принятие ответственности за свою жизнь является одной из основных задач подросткового развития.

Один из исследователей подросткового возраста, Д.И. Фельдштейн отмечал, что «Поведение в подростковом возрасте обычно характеризуется несколькими различными факторами: склонность к экспериментам и риску, восприимчивость к влиянию сверстников и желание оторваться от влияния семьи. Такое поведение помогает несовершеннолетним развивать основные навыки и опыт, необходимые им для развития своей личности и перехода от относительной зависимости к независимости» [2, с.145].

Э. Эриксон считал, что «...основная цель эмоционального развития подростка - формирование реалистичного чувства идентичности» [24, с.54].

В настоящее время признано, что формирование идентичности не начинается и не заканчивается в подростковом возрасте. Однако этот период жизни - первый, когда у людей появляется когнитивная способность сознательно понимать, кто они такие и что делает их уникальными.

Э. Эриксон утверждал: «Идентичность состоит из двух понятий:

– Я-концепция: набор представлений о себе, своих качествах, роли и цели, интересы, ценности и убеждения;

– самоуважение или оценка того, что человек думает о себе. Здесь необходимо провести различие между «глобальной» самооценкой, тем, как мы относимся к себе в целом, и «конкретной», насколько нам нравятся определенные части себя (например, наш внешний вид) [25, с.97].

Самоуважение у каждого подростка развивается по-своему и может идти по разным траекториям. Она может казаться относительно стабильной, а может меняться в лучшую или худшую стороны, что предполагает необходимость дифференцированного подхода.

На самооценку влияет множество факторов, в том числе постоянные изменения в психической и физической сферах. Некоторые подростки особенно подвержены влиянию родителей и сверстников, напрямую воспринимают их слова и оценки про свою личность и чувства по отношению к себе.

Умственное развитие начинается со способности реагировать на простые раздражители и со временем усложняется. Другими словами, успешное применение мыслительных процессов свидетельствует об умственном развитии человека.

Следующие две теории были выдвинуты школой мыслителей психоаналитиков для объяснения развития в подростковом возрасте.

Теория благотворного развития.

Эту теорию выдвинул известный психолог Дж. Стэнли Холл [23]. Он тщательно изучил природу подросткового возраста и подробно описал его характеристики. По словам Холла, физические, психологические и эмоциональные изменения происходят очень быстро.

В своей работе он писал, что «...период юности — это период большого стресса и напряжения, период бурь и раздоров, это период нового обучения, самоутверждения и самоуничтожения. Это время, когда возникают новые интересы во взрослой жизни и в профессиях» [23, с.40].

Теория постепенного развития.

Известные психологи Торндайк [21, 22] и Кинси придерживаются мнения, что «физические, психологические и эмоциональные изменения, происходящие в ребенке, происходят постепенно, поэтому очень важно своевременное эмоциональное закаливание» [22, с.197]. Позднее детство и отрочество взаимосвязаны, и в позднем детстве симптомы подросткового возраста проявляются самостоятельно.

Изучение сущности эмоционального интеллекта представляет собой задачу, важную с точки зрения, как прикладной, так и фундаментальной науки. Современные исследования недостаточно полно освещают проблему ЭИ в подростковом возрасте, так как основное внимание уделяется изучению EQ взрослых.

Согласно работам Майера и Карузо [28], EI развивается с возрастом. Bar-On [26] утверждал, что развитие EI аналогично известному развитию когнитивного интеллекта от раннего до позднего подросткового возраста. Гоулман [10, 31] же считал, что эмоциональный интеллект соответствует критериям традиционного интеллекта, потому что у него есть точная история развития внутри человека. Эту траекторию развития можно наблюдать у детей и подростков. Основываясь на нейробиологических данных, по утверждению Деборы Гоулмон, подростковый возраст - это «...период времени, характеризующийся «повышенной способностью распознавать

социальные и эмоциональные сигналы, а также повышенным признанием и зависимостью от межличностных отношений» [10, с.34]. Все это способствует развитию эмоционального интеллекта. По мере взросления подростков увеличивается показатели эмоционального интеллекта.

Подростковый возраст – это период созревания мозга и ключевой момент для развития эмоционального интеллекта.

По мнению Гоулмона [10], для того, чтобы лучше понять EI, «...необходимо изучить биологический субстрат человеческого мозга. Как известно эмоциональный мозг развился за миллионы лет до неокортекса или рационального мозга. Это показывает на то, что нами руководят наши первичные эмоциональные импульсы, благодаря которым мы способны более глубоко и точно обрабатывать ситуации» [10, с.76].

Развитие мозга происходит на протяжении всей жизни, причем существенные изменения наблюдаются в подростковом возрасте. В это время резкие изменения в мозге способствуют эмоциональному развитию. В подростковом возрасте человеческий мозг переходит из состояния относительно медленного функционирования во взрослую жизнь с меньшим количеством синаптических связей и более быстрой связью между различными областями мозга. Быстрый рост мозга помогает им понять некоторые проблемы подросткового возраста. На этом этапе подростки не только учатся справляться с быстрым функционированием своего мозга, но и адаптируются к происходящим у них гормональным изменениям и физическому развитию.

Частью ЭИ является способность знать и контролировать свои эмоции, а это требует определенной степени осознания. Как правило, у подростков все еще развиваются части мозга, которые могут мешать их способности к познанию. Префронтальная кора (часть мозга, отвечающая за разум и логику) постоянно развивается. По большей части из-за того, что у подростков не

полностью развита префронтальная кора, они могут быть эмоциональными и легкомысленными, и им не хватает эмоционального интеллекта.

EQ необходим для любого человека, но особенно важен для подростков. На этом этапе жизни здоровые и независимые молодые люди будут мигрировать из своих родных семей и сближаться со сверстниками. Это здоровый переходный период, однако это может быть трудное время с новыми препятствиями, особенно если молодой человек не понимает свои или чужие эмоции. В основном молодые люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта будут чувствовать себя более связанными со своей семьей, друзьями, обществом и школой. Они более вдохновлены на достижение, личностный рост и веру в свои собственные способности. А также им легче оправляться от тяжелых или стрессовых ситуаций, благодаря крепкой психике.

Чтобы понять и изучить эмоции, нужно время, EI - это навык, который со временем растет.

1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у подростков

Подростковый возраст - период повышенной эмоциональности. Если подростки не могут воспринимать, понимать, регулировать и управлять своими эмоциями, это оставит неизгладимые следы в будущем. Переход от детства к взрослой жизни наиболее важен в подростковом возрасте (от 12 до 18 лет). Дети становятся более независимыми и начинают смотреть в будущее с точки зрения отношений, семьи, жилья, карьеры и т. д. Человек хочет принадлежать к обществу и это является важной ступенью в развитии, где он должен усвоить роли, которые будут выполняться во взрослом возрасте. Именно на этом этапе важную роль играет EQ, помогая подростку повторно исследовать свою личность и пытаться выяснить, кто он или она. ЭИ означает способность понимать и управлять как своими эмоциями, так и других. Это относится к комбинации навыков, которые включают

сочувствие, самоконтроль, самосознание, чувствительность к чувствам других, настойчивость и самомотивацию среди других.

Эмоции существуют как неотъемлемая часть человеческой природы. Когда мы отрезаны от них, мы теряем фундаментальный аспект наших человеческих способностей. Эмоциональная грамотность означает знание того, какие эмоции испытываете вы и другие люди, насколько они сильны и что их вызывает. Все подростки должны научиться управлять эмоциональными навыками, необходимыми для управления стрессом, а также для гармоничного взаимодействия с окружающими. Эти навыки получили название «эмоциональный интеллект».

Кандидат психологических наук Любовь Дмитриевна Камышникова [14] при исследовании структуры эмоционального интеллекта подростков в контексте социальных ситуаций выявила тот факт, что «...показателем адаптивности личности является возможность понимания и управления эмоциями и успех в разрешении разнообразных ситуаций предоставляет социальную функцию и привыкание к EQ, и что своими действиями человек формирует структуру ЭИ» [14, с.29].

Исследования показывают, что эмоциональное здоровье имеет основополагающее значение для эффективного обучения. Наиболее важным фактором успеха ученика в школе является понимание того, как учиться. Некоторые ключевые компоненты для этого понимания - уверенность, самоконтроль, способность общаться и способность сотрудничать. Все эти качества являются аспектами эмоционального интеллекта. У умного подростка, обладающего самосознанием и внутренней мотивацией, определенно будет очень высокая успеваемость. Несовершеннолетние с высоким уровнем EI будут иметь лучшие отношения с учителями и родителями. Учащиеся с хорошим EQ не будут конфликтовать со сверстниками и не захотят употреблять наркотики или алкоголь.

Формирование и развитие эмоционального интеллекта у детей подростков является важным фактором формирования качественно адаптируемой личности в современных условиях жизни. В связи с тем, что подростковый возраст характеризуется процессом бурного психического развития и становления личности, возникающая эмоциональная и поведенческая неустойчивость может способствовать формированию специфических поведенческих стратегий будущей взрослой жизни. Система ценностей, сформированная на основе имеющегося опыта подростка, также может влиять на интеллектуальные, психофизиологические и эмоциональные компоненты его личности в процессе жизнедеятельности.

Исследования показали, что способности детей распознавать эмоции других и вызывать узнаваемые эмоции связаны с важными вариациями в их социальной компетентности.

В научной статье, авторами которой являются Т.В. Корнилова, Е.В. Новотоцкая-Власова, отмечено, что «...ЭИ, как способность к пониманию эмоций и управлению ими, включая когнитивные схемы, тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, т.е. с интересом к внутреннему миру людей (и к своему собственному), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям» [15, с. 67].

Академически одаренные подростки иногда могут быть социально и межличностно некомпетентными. Несмотря на высокий IQ, успех не приходит автоматически. Но, увеличивая эмоциональный фактор, подростки могут стать более продуктивными и успешными в том, что они делают, и могут помочь другим сделать то же самое. Сильный эмоциональный интеллект определенно поможет подростку снизить уровень стресса за счет уменьшения конфликтов и улучшения отношений и взаимоотношений.

Эмоциональный интеллект позволяет подростку развивать очень хорошие межличностные отношения и получать лучшую социальную

поддержку. Это очень желанный и лично ценный атрибут. Благодаря обучению жизненным навыкам и научному руководству мы можем улучшить эмоциональный интеллект подростков и, таким образом, вести их к успешной будущей жизни.

Российский психолог, автор многих научных статей Ю.В. Давыдова, в своих работах вывела, что «...эмоциональный интеллект в подростковом возрасте является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешной деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия» [12, с.37]. Автор так же отмечает, что «...развитие эмоционального интеллекта и его сущностных признаков носит количественный характер: к старшему подростковому возрасту большее число детей демонстрируют высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию» [12, с.43].

На развитие эмоционального интеллекта подростка влияют следующие факторы.

Биологические:

– уровень EI родителей - в работах ученых Д.Д. Гуастелло и С. Дж. Гуастелло была выявлена значимая корреляция между уровнем эмоционального интеллекта матери и ее детей;

– правополушарный тип мышления - люди с развитым невербальным интеллектом, эмоционально подвижны и лучше распознают эмоции. Установлено, что творческие личности склонны лучше воспринимать эмоциональное состояние человека по его речи, тембру голоса, интонации, они более эмпатийны и тревожны. Так, правополушарный тип мышления способствует более точному восприятию эмоций других людей;

– наследственные задатки эмоциональной восприимчивости - люди с развитой эмоциональной восприимчивостью характеризуются удовлетворением личных потребностей, учитывая интересы общества,

поскольку она связана с эффективной обработкой информации, касающейся эмоций, чувств и переживаний;

– темперамент - (активность-пассивность, экстраверсия-интроверсия, эмоциональность, невротизм) является врожденной особенностью психики.

Д. Гоулмен, в отличие от своих коллег, считающих темперамент постоянным и неизменным свойством, в своих исследованиях выразил противоположное мнение «Темперамент лишь отчасти влияет на развитие эмоционального интеллекта личности:

– особенности переработки информации - благоприятный эмоциональный фон способствует улучшению процессов мышления, усвоению информации, отрицательный же в свою очередь приводит к замедленному процессу обработки информации» [9, с.15].

Социальные: способность гармонично откликаться на состояния других, уровень развития самосознания ребенка, уверенность в своей эмоциональной компетентности, уровень образования родителей и доход семьи, эмоционально благополучные отношения между родителями.

Важнейшей предпосылкой развития эмоционального интеллекта является умение гармонично реагировать на состояние окружающих. Синтоническая личность имеет высокий уровень эмпатии, пропуская переживания близких людей через себя.

Способность понимать, принимать и реагировать на состояние других – необходимый шаг в умственном развитии ребенка. Однако, если эта способность не была сформирована в подростковом возрасте, то ребенок стремится изолировать себя от внешнего мира и влияния окружающих.

Для ребенка особенно важна реакция родителей на его эмоции; они служат своеобразным руководством для развития самооценки и его самопознания. В момент, когда ребенок сталкивается с негативной реакцией родителей в своих ощущениях и чувствах, переживания в этот момент, приобретают негативный оттенок и тут же подавляются, переходят в

подсознание. Основные принципы самовосприятия, принятия себя и осознания «Я» закладываются на ранних этапах онтогенеза, в момент безоговорочного принятия ребенка родителями.

На первоначальном этапе развития личности формируются механизмы саморегуляции и контроля над эмоциями и чувствами, на которые влияют: внешние условия среды, черты личности (характер, темперамент, поведение, приспособленность и др.), Особенности взаимоотношений человека и окружающей среды, цели деятельности. Благодаря механизмам саморегуляции можно выполнять следующие действия:

Во-первых – разобраться с трудностями, возникающими на жизненном пути. Когда человек рационально оценивает свое внутреннее состояние, понимает причину или эмоцию и знает, насколько хороши его работа и опыт, это значительно улучшает качество жизни и психическое здоровье человека.

Во-вторых – контролировать свое эмоциональное состояние в различных конфликтных ситуациях и не проецировать негативные эмоции на окружающих.

В-третьих – восстановить собственные силы с помощью эффективной практики дыхания.

Процесс саморегуляции и самооценки формирует основу уверенности в эмоциональных способностях человека, то есть, основан на восприятии им понимания, принятия и осознания собственных эмоций, контроля и межличностных отношений или взаимодействий. Эта конструкция зависит от образа «Я», сформированного в процессе социального обучения.

Соответственно, подростковый возраст является одним из самых уязвимых, тревожных и опасных периодов в жизни человека. В этот момент ребенок обесценивает своих родителей и взрослых, становясь в собственных глазах членом зрелого общества. Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что EQ в подростковом возрасте не развивается без специальной подготовки, родители должны приложить все усилия, чтобы

показать и научить ребенка узнавать, называть и проявлять свои внутренние переживания на собственном примере. Также стало ясно, что способность разрешать различные межличностные и внутриличностные конфликты обеспечивает функцию социально адаптированного эмоционального интеллекта.

Выводы по первой главе

Эмоциональный интеллект относительно новая концепция, известная нам благодаря трудам Питера Саловея, Джона Д. Майера, которая пытается связать эмоции и познание. Ведущие специалисты в данной области Э. Торндайк, К. Спирман, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Эйзенк и другие утверждали, что люди имеют различные способности в понимании других людей, действуя при этом разумно в человеческих отношениях.

ЭИ - это область когнитивных способностей и социальных навыков, которые способствуют межличностному поведению. Это умение человека распознавать как свои собственные эмоции, так и других людей, различать разные чувства и соответствующим образом маркировать их, а также использовать эту эмоциональную информацию для управления мышлением и поведением. Подростки, обладающие высоким или средним уровнем EQ, смогут правильно выражать свои эмоции в зависимости от ситуаций и условий, в отличие от индивидов с низкими показателями, которые в большей степени подвержены негативному влиянию.

Глава 2 Эмпирическое исследование на выявление низкого уровня эмоционального интеллекта у подростков

2.1 Организация и методы исследования

Интеллект – это способность к обоснованным абстрактным рассуждениям. В области эмоций интеллект включает в себя понимание общей природы эмоций, их отдельные значения и способность обнаруживать сходства и различия между ними. Эмоциональное развитие людей имеет ключевое значение для построения хороших межличностных отношений. Научные исследования показывают, что EI помогает людям добиваться успехов в жизни. Следовательно, развитие высокого EQ имеет важное значение для подростка и его достижений в будущей жизни.

В настоящее время в России проблема эмоционального интеллекта изучена недостаточно полно, в связи с чем и исследования уровня ЭИ у детей подросткового возраста практически не проводятся.

В данной работе была проведена диагностика на определение уровня EI для выявления подростков с низкими показателями.

Исследование проводилось в МБУ СШ № 61 с учащимися 8 «А» класса. В классе 24 ученика, из них 9 мальчиков и 15 девочек в возрасте 14-15 лет.

Целью констатирующего эксперимента является определение уровня развития эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста. Для диагностики уровня ЭИ и выявления низких показателей в данной работе использовался опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и опросник «ЭМИН» Д.В. Люсина.

Гипотеза исследования основывалась на предположении, что показатели низкого уровня эмоционального интеллекта будут повышаться, если будет применена специальная психолого-педагогическая развивающая программа с элементами тренинга.

Методика № 1: опросник Н. Холла.

Основная цель заключается в раскрытии подростком представлений об EI и его компонентах. В данной анкете предложено 30 утверждений и 5 шкал:

- эмоциональная осведомлённость;
- управление своими эмоциями;
- самомотивация;
- эмпатия;
- распознавание эмоций других людей.

Респондентам предлагаются высказывания, отражающие те или иные стороны его жизни. В предоставляемом бланке ответов, справа от каждого утверждения, необходимо написать цифру от -3 до 3 баллов, соответствующую его ответу либо согласен (полностью, в основном, отчасти), либо нет.

В конечном итоге были получены результаты по каждой из шкал, соответствующие пяти компонентам ЭИ, и суммарный балл, соответствующий общему показателю EQ у испытуемого. Для уточнения полученных результатов с каждым из учащихся была проведена индивидуальная беседа.

Методика № 2: опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина.

Цель: определение уровня EQ в соответствии с теоретическими представлениями автора.

В основу исследования положено определение ЭИ как способности понимать и контролировать эмоции себя и других. Умение распознавать эмоции означает, что человек может воспринимать их, т. е. подтверждать реальность наличия эмоционального опыта с самим собой или с другим индивидом; уметь идентифицировать чувство, т. е. установить его тип, испытываемого им или другим, и найти ему словесное объяснение; понять причину этого чувства и его последствия.

Искусность контролировать эмоции указывает, что человек может регулировать их интенсивность, в первую очередь для уменьшения чрезмерно

сильных эмоций; либо наблюдать их внешнее выражение и при необходимости произвольно вызывать те или иные ощущения.

Склонность воспринимать и ориентировать эмоции может быть обращена как на собственные чувства, так и других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном EI. Оба эти варианта предполагают реальные психические процессы и навыки, но они кажутся взаимосвязанными. В связи с этим, в структуре EQ априори указаны две «меры», а пересечение дает четыре типа ЭИ.

Из 46 утверждений предлагаемого опросника, испытуемые должны выразить степень своего согласия, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Обработка проводится по шкалам: МЭИ (межличностный ЭИ (МП, МУ) – способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими) и ВЭИ (внутриличностный ЭИ (ВП, ВУ, ВЭ-контроль экспрессии) – способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими).

Констатирующий эксперимент был проведен в марте 2022 г., полученные результаты проведенного исследования представлены в следующем пункте данной выпускной квалификационной работе.

2.2 Анализ и интерпретация полученных результатов

По результатам методики Н. Холла нами были получены следующие результаты общей выборки из 24 человек по каждому респонденту (таблица 1):

Таблица 1 – Результаты по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла по каждому респонденту

Испытуемый	Шкалы					Интегративный уровень эмоционального интеллекта
	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	
1	8	0	8	8	3	27
2	4	14	9	9	10	46
3	11	9	8	5	12	45
4	-9	-11	-3	-13	-11	-47
5	7	5	9	9	14	44
6	9	7	5	3	-4	20
7	13	13	16	14	15	71
8	4	8	12	2	-2	24
9	7	11	10	5	14	47
10	2	2	4	8	5	21
11	11	13	5	5	11	45
12	6	12	1	7	8	34
13	14	9	11	13	5	52
14	5	11	15	6	8	45
15	-4	5	11	9	6	27
16	14	6	10	8	13	51
17	12	14	15	15	14	70
18	5	9	9	14	9	46
19	11	15	6	8	14	54
20	-3	-2	7	11	11	24
21	11	10	7	6	4	38
22	12	11	8	5	8	44
23	14	9	10	10	6	49
24	10	-6	5	6	4	39
Среднее по группе	7.25	7.25	8.25	7.2	7.38	38.16

Таблица 2 – Результаты тестирования в процентном соотношении по всем шкалам

Уровень эмоционального интеллекта/%	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей
Высокий	12	12	12	12	20
Средний	42	50	50	42	38
Низкий	46	38	38	46	42

Результаты, представленные в таблице, показывают, что у большего процента респондентов наблюдаются низкие показатели по шкалам эмоциональной осведомленности, эмпатии и распознавание эмоций других. Это указывает на то, что они плохо идентифицируют, распознают и влияют на эмоции других. Средние показатели самотивации и управления эмоциями свидетельствуют о том, что у людей сильно развито чувство долга, ответственности, внутренняя направленность на качественный, продуктивный труд; осознанное стремление быстрее достичь результатов.

Таблица 3 – Результаты диагностической методики Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта подростков

Уровень эмоционального интеллекта	Кол-во участников	%
Высокий	2	8
Средний	12	50
Низкий	10	42

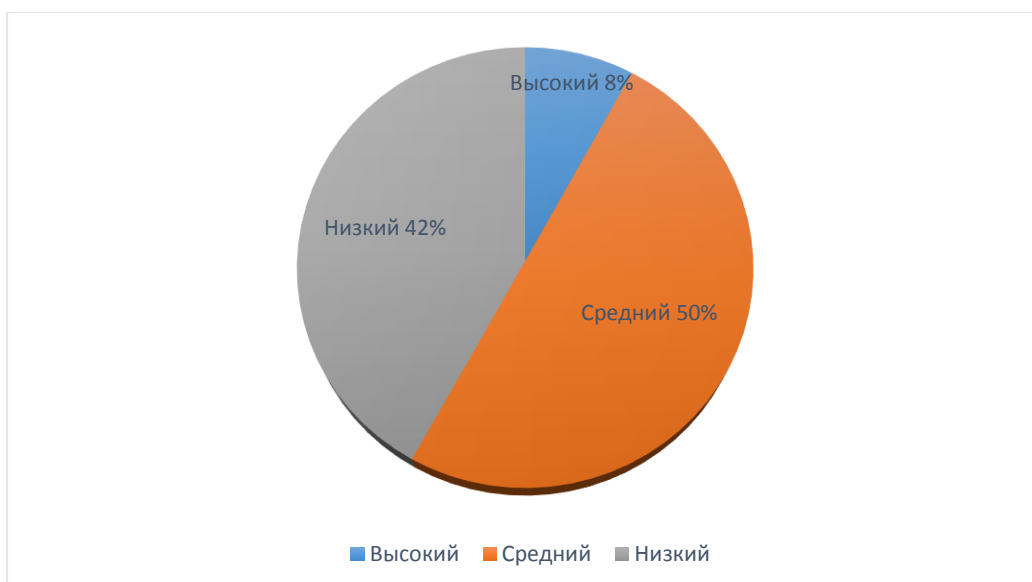


Рисунок 1 – Результаты диагностической методики Н. Холла в группе

По результатам диаграммы видно, что большинство подростков (50%) имеют средний уровень EQ, который характеризуется способностью распознавать и управлять своими эмоциями, настроением, побуждениями, потребностями, сильными и слабыми сторонами и личностными качествами.

Только 8% участников имеют высокий уровень EI. В данной группе отсутствует или имеется незначительная разница в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы проявляются на всех уровнях. EQ считается высокоразвитым, так как все формы представлены качественными характеристиками и достигаются посредством взаимодействия, поведения и деятельности.

42% респондентов имеют низкий уровень EI. Им не свойственно управлять своими эмоциями и установками, чувствовать эмоции и настроения других, понимать их взгляды, проявлять к ним заботу, а также влиять на эмоциональное состояние окружающих.

Таблица 4 – Результаты по опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина по каждому респонденту

Испытуемый	Шкалы					Итоговый уровень ЭИ
	ШП	МУ	СП	СА	ИСО	
1	19	22	27	5	74	Низкое значение
2	27	25	22	14	88	Среднее значение
3	15	22	33	10	80	Среднее значение
4	5	5	11	22	44	Очень низкое значение
5	19	14	25	25	82	Среднее значение
6	16	27	22	11	77	Низкое значение
7	33	30	22	14	99	Высокое значение
8	22	19	25	18	84	Среднее значение
9	19	25	27	14	85	Среднее значение
10	15	16	21	22	74	Низкое значение
11	18	22	13	19	72	Низкое значение
12	23	18	11	21	83	Среднее значение
13	14	11	30	25	80	Среднее значение
14	17	22	17	17	73	Низкое значение
15	8	5	19	30	62	Очень низкое значение
16	18	19	17	16	70	Низкое значение
17	38	25	27	27	118	Очень высокое значение
18	30	27	19	16	93	Высокое значение
19	16	27	22	11	77	Низкое значение
20	22	5	11	22	60	Очень низкое значение
21	5	5	11	22	44	Очень низкое значение
22	27	14	30	16	88	Среднее значение
23	17	22	17	25	81	Среднее значение
24	16	33	3	19	71	Низкое значение
Среднее по группе	19.125	19.16	20.08	18.37	77.42	–

Таблица 5 – Результаты диагностической методики ЭМИн Д.В. Люсина на определение уровня эмоционального интеллекта подростков

Уровень эмоционального интеллекта	Кол-во участников	%
Очень высокий	1	4
Высокий	2	8
Средний	9	38
Низкий	8	33
Очень низкий	4	17



Рисунок 2 – Результаты диагностической методики ЭМИн Д.В. Люсина

Из таблиц и диаграммы видно, что очень высоким уровнем ЭИ обладают всего 4% подростков, высокий уровень выявлен у 8%, в основном преобладают средний 38 % и низкий 33%, очень низкий эмоциональный интеллект выявлен у 17% учащихся.

Интерпретируя полученные результаты по методикам «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и «ЭМИн» Д.В. Люсина следует рассмотреть не только количественные показатели, но и обратить внимание на качественные характеристики.

Качественный анализ полученных данных показывает, что учащиеся всей выборки характеризуются низким уровнем эмпатии, имеют сложности в понимании и управлении своими эмоциями, а также в распознавании чувств других людей. Мы заметили тенденцию, что по обеим методикам показатели уровня управления своими эмоциями достаточно низкие: средний показатель по методике «ЭИ» Н. Холла составил всего 7,25 баллов, по методике «ЭМИН» Д.В. Люсина – 18,37.

Для выявления коррекционной группы проведем сравнительный анализ по двум методикам на определение учеников с низким EQ. Отбор кандидатов мы будем осуществлять, если хотя бы в одной из методик уровень эмоционального интеллекта низкий.

Таблица 6 – Сравнительный анализ результатов по методикам Н. Холла и Д.В. Люсина

Испытуемые	«ЭИ» Н. Холла	«ЭМИН» Д.В.Люсина	Необходимость коррекционной программы
1	Низкий	Низкий	+
2	Средний	Средний	
3	Средний	Средний	
4	Низкий	Очень низкий	+
5	Средний	Средний	
6	Низкий	Низкий	+
7	Высокий	Высокий	
8	Низкий	Средний	+
9	Средний	Средний	
10	Низкий	Низкий	+
11	Средний	Средний	
12	Низкий	Средний	+
13	Средний	Средний	
14	Средний	Низкий	+
15	Низкий	Очень низкое	+
16	Средний	Низкий	+

Продолжение таблицы 6

17	Высокий	Очень высокое	
18	Средний	Высокое	
19	Средний	Низкий	+
20	Низкий	Очень низкое	+
21	Низкий	Очень низкое	+
22	Средний	Средний	
23	Средний	Средний	
24	Низкий	Низкий	+

Вследствие этого нами выявлено, что 13 из 24 респондентов имеют низкий уровень ЭИ, что указывает на необходимость развития атрибутов для его максимизации.

2.3 Разработка программы для повышения эмоционального интеллекта с элементами тренинга у подростков с низкими показателями

Цель программы: повышение низкого уровня эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Задачи:

- снизить враждебность во взаимоотношениях со сверстниками, развить навыки общения;
- научить определять и воспринимать свои и чужие эмоции;
- способствовать установлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций;
- развивать способность диагностировать и преодолевать конфликты, возникающие в процессе общения с учителями, родителями, сверстниками;
- сформировать умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом.

Использованные методики психологического инструментария в рамках коррекционно-развивающей психолого-педагогической программы: И.А. Андреевой, Л.С. Выготского, Дж. Гилфорда, Д. Гоулмена, Ю.В. Давыдовой, Д.В. Люсина, С. Холла и Э.Г. Эриксона.

Основным методом данной профилактической программы является психологический тренинг, как один из основных методов психологической поддержки, цель которого в достижении разнообразных изменений психологических, социально-психологических и других характеристик человека или группы.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.

Коррекционно-развивающая работа по данной программе предполагает систему занятий, направленных на коррекцию низкого эмоционального интеллекта у школьников, позитивного отношения к себе, повышение уровня эмпатии, а также в понимании и управлении своими эмоциями, и в умении распознавать чувства других людей.

Программа учитывает потребность подростков в стремлении быть самим собой, поэтому большое количество упражнений в этой программе направлено на возможность учащимися познать себя и научиться существовать в группе сверстников, применяя для этого социально приемлемые и социально одобряемые способы.

Участники: программа рассчитана на школьников 13-15 лет, имеющих низкие показатели уровня эмоционального интеллекта, без отклонения в психическом развитии.

Программа включает 12 занятий по одному академическому часу один раз в неделю. На каждом занятии происходит развитие различных процессов и проводится по схеме: церемония приветствия, основная часть, обсуждение, церемония прощания. Длительность одного занятия – 45 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Программа ориентирована на оказание помощи детям в повышении их EQ.

В результате работы по этой программе учащиеся средней школы смогут:

- повысить уровень эмоциональной осведомленности;
- понимать эмоции и управлять своим настроением;
- разбираться в себе, а также находить связи как с одноклассниками, так и со старшими;
- развить эмпатию;
- улавливать эмоции окружающих.

До и после программы предполагается проведение экспериментально-психологического обследования на выявление уровня ЭИ.

Ограничения и противопоказания для участия в программе.

Программа является развивающей, проводится в форме игрового занятия с элементами тренинга, не имеет явных ограничений по использованию, единственным противопоказанием может быть только явное нежелание ребенка работать.

Структура каждого занятия:

1 этап – ориентировочный (3-5 мин).

Цель этапа: эмоциональное объединение участников группы; обозначение темы занятия.

2 этап – развивающий (35-37 мин).

Цель этапа: решение определенных задач, соответствующих теме занятия с использованием разнообразных форм дидактического материала.

3 этап – закрепляющий (5 мин).

Цель этапа: завершение занятия в позитивном ключе с обозначением темы следующего занятия, повторение основных моментов; эмоциональная поддержка детей.

Во вступительном разделе основной задачей является формирование у учащихся положительной эмоциональной обстановки, готовности к работе с уверенностью в своих силах и возможностях. В качестве метода создания позитивного настроения используются приветственные традиции, которые создают правильное отношение к работе, а также атмосферу принятия и поддержки. Задания для основной части подбирались с учетом их направленности на развитие тех или иных познавательных функций, проблемных сфер учащихся, реализации разных познавательных структур и их легкого применения в работе. В программе также используются традиции окончания занятий, которые можно варьировать и повторять.

По форме занятия являются коррекционно-развивающими, где через специальные игры и упражнения формируются определенные навыки и умения.

Задача заключительной части состоит в подведении итогов и анализе выполненных заданий. Ритуал прощания оставляет ощущение команды и создает настрой на дальнейшую продуктивную работу.

Занятие 1.

Цель: сближение участников группы и установление обстановки психологической безопасности, знакомство с видами эмоций.

Задача: Снятие состояния эмоционального дискомфорта. Развитие социальных эмоций.

Ход занятия:

- ритуал приветствия «Снежный ком» - каждый участник по кругу представляется по имени, это происходит до тех пор, пока очередь не дойдет до ведущего, и он не перечислит всех;
- определи эмоцию (карточки - задания). Определить и обозначить эмоции, которые изображены на картинках. Дать пояснение;
- «Я показываю, что?» Продемонстрировать эмоцию, используя для этого мимику, жесты, либо позу тела.

– «Что я чувствую сейчас?» Каждый из членов группы делится чувствами, которые преобладают у него в данный момент времени. Хорошие, плохие, чем они, по их мнению, вызваны и т.д.

– Завершение занятия. Рефлексия. Что мы сегодня делали на занятии? Чему научились? Что было трудно?

– Ритуал прощания.

Занятие 2 – повышение самосознания.

Цель: научиться выражать и уметь отстаивать свои чувства, а также выработать независимость от внешних влияний и оценок.

Ход занятия:

– «Поменяйтесь местами те, кто любит...» Определяется ведущий, который должен озвучить признак, по которому игроки меняются местами, тот, кто не успел занять место, становится новым ведущим;

– «Я так чувствую» - изобразить на листе бумаги свое чувство в данный момент и презентовать его коллективу.

– Рефлексия.

Как люди могут выражать свои чувства? Почему необходимо сообщать о своих чувствах? Иногда для переживания негативных эмоций необходима помощь друзей, родителей, учителей. Почему важно не пропустить такие моменты?

– Ритуал прощания.

Занятие 3 – повышение самосознания. Часть 2.

Ход занятия:

– ритуал приветствия. «Ассоциации». Ведущий называет какую-либо эмоцию или чувство, участники по кругу называют ассоциации, вызванные этой эмоцией или чувством;

– плюсы-минусы. Участники делят лист бумаги на два столбца, в одном из них они описывают свои 10 положительных черт, в другом отрицательных. Анализ упражнения происходит на следующем

занятии;

– «Горячий стул». Один из участников садится перед группой, которая в свою очередь не оскорбляя, не критикуя, конструктивно высказывает свое мнение о нем;

– рефлексия занятия: «Обратная связь» - ведущий просит участников по кругу сказать по одному слову о проведенном занятии, о впечатлениях о занятии. Для передачи эстафеты можно использовать мяч. Если участник не выражает желания поделиться впечатлениями, его лучше пропустить и передать мяч другому.

– ритуал прощания. «Передай настроение». Участники встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза, передают мимикой своё настроение.

Занятие 4 – управление своими эмоциями.

Цель: научить анализировать себя, понимать себя и свой внутренний мир.

Ритуал приветствия:

– «плюсы-минусы» анализ. Участники предъявляют свои листы с упражнением, далее анализируется каждое высказывание каждого участника по кругу, особый упор делается на плюсах участников, ведущий активно поддерживает участников, удивляется их достоинствам. По графе «Минусы» работа происходит следующим образом, на каждый минус подбираются аргументы, как превратить это в плюс, что можно сделать. Другие ребята предлагают свои идеи с разрешения участника, все участники стараются доработать свои записи, превратив «минусы» в цель;

– рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня на занятии мне было(вырази чувство)».

Ритуал завершения занятия.

Занятие 5. Саморегуляция.

Цель: научить подростка внимательно относиться к себе, выстраивать личные границы, не стесняться просить о помощи, уважать и принимать себя.

Ход занятия:

– «Вежливый отказ» - участники разбиваются на пары, каждая из которых разыгрывает ситуацию, где один из партнеров убеждает другого выполнить какую-либо просьбу, тот в свою очередь пытается вежливо отказать вопрошавшему. Далее следует обсуждение. Легко ли было отказывать, что человек испытывал в этот момент;

– «Мог бы ты помочь?» - учимся просить о помощи. Просить – не значит заставлять, и не значит выпрашивать, вымогать, умолять, канючить и шантажировать. Просить – значит доброжелательно обратиться за помощью к другому человеку, объяснив ему почему тебе это важно. Учащимся необходимо придумать пять примеров просьб, для дальнейшего коллективного обсуждения каждого примера. Будем ли мы оказывать помощь на представленную просьбу. Объяснить свой ответ.

– Рефлексия: Лист самооценки.

Узнал что-то новое

Научился

Расстроился

Я

Получил радость

Удивился

Ничего не понял

Ритуал завершения занятия.

Занятие 6. Саморегуляция. Продолжение.

Ход занятия:

– «Ведем переговоры» - моделируем ситуацию, в которой необходимо отстаивать свои границы/мнение, не испортив при этом отношения с собеседником;

– «Преодоление обвинения» - участники делятся на пары, один из них выступает обвинителем. Обвиняемому необходимо разобраться в чем его

обвиняют, является ли обвинение конструктивным. Необходимо продумать ответ и дать пояснение, почему был выбран именно этот способ преодоления обвинения;

– рефлексия. Закончи предложение. «Сегодня на занятии я узнал...».

Завершение занятия.

Занятие 7 – развиваем эмпатию.

Цель: развить у учеников чувство эмпатии к эмоциям других людей.

Ход занятия:

– «Проигрывание ситуаций» - участникам необходимо подобрать слова поддержки в ситуациях, заданных ведущим;

– «Окажи внимание другому» - Дети становятся в круг и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников игры. Знаками внимания могут отмечаться личностные качества, внешность, умения и т.п. В ответ подросток говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...»;

– Рефлексия. Подростки садятся в круг, принимая расслабленную позу. Включается медленная музыка. «Ребята посмотрите друг на друга, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Береги себя и береги другого... Уважай и люби всё, что есть на Земле - это чудо! И каждый человек - это тоже чудо! Спасибо всем за работу, за то, что вы есть! Спасибо!

Ритуал окончания.

Занятие 8. Эмпатия ч.2.

Цель: развить у учеников чувство эмпатии к эмоциям других людей.

Ход занятия:

– «Передай эмоцию» - на карточках написана эмоция, необходимо только с помощью мимики продемонстрировать ее группе;

– «Где живут эмоции?» - на рисунке изображен контур человека, необходимо схематично показать, где сконцентрирована та или иная эмоция, и какой у нее окрас. Почему?;

– Психорисунок «Нарисуй за минуту». За отведенное время нужно изобразить на листе свое настроение, используя для этого лишь линии, формы и различные цвета. Полученные изображения ребята передают соседу справа и пытаются угадать, какое настроение пытался показать сосед.

Рефлексия.

Ритуал окончания.

Занятие 9. Эмпатия ч.3.

Цель: развить у учеников чувство эмпатии к эмоциям других людей.

Ход занятия:

– Учащиеся приветствуют друг друга улыбкой и крепким рукопожатием;

– «Я тебе вручаю..» – упражнение выполняется в парах, один из участников передает другому в руки какую-либо эмоцию, не прибегая к помощи слов. Второму необходимо отгадать, что это была за эмоция. Далее, участники меняются ролями. После идет обсуждение;

– «Примерка» эмоций. Ребятам предлагается вызвать у другого человека, какую-либо эмоцию, но изначально необходимо примерить ее на себя. Дать пояснение, какие эмоции участник хотел бы получать от других, почему?

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 10. Социальные навыки.

Цель: научить учащихся делать что-то совместно с другими и ради других.

Ход занятия:

– Ритуал приветствия. «Скажу откровенно» - дети делаются впечатлениями от прошедших занятий, рассказывают о положительных и отрицательных моментах, что понравилось, что нет и почему;

– «Это тебе». Участники озвучивают по очереди одну заветную мечту или желание. Ребятам нужно определиться, кому из группы они помогли бы с реализацией желания от чистого сердца, ничего не прося взамен. Почему?

Рефлексия. Завершение занятия.

Занятие 11. Социальные навыки. Ч.2.

Цель: обучение коммуникации с окружающими, развитие навыков слушать и слышать.

Ход занятия:

– Приветствие. «Приятные слова» - подростки здороваются друг с другом, вспоминая индивидуальные особенности партнеров;

– «Слепец и поводырь» - группа делится на пары, один закрывает глаза и при помощи другого передвигается по помещению, тот в свою очередь знакомит сопровождающего с комнатой и убергает его от столкновений, являясь тем самым его «глазами». Обсуждение упражнения. Сразу ли вы доверились товарищу? Была ли уверенность и т.д.

– «Приятный разговор» - участникам предлагается провести серию встреч, в ходе которых главной задачей будет начать разговор с чего-то приятного и закончить диалог на положительной ноте. Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты.

Рефлексия. «Сегодня я узнал...».

Прощание.

Занятие 12. Подведение итогов.

Цель: фиксация полученных знаний.

– Приветствие. Бегущие огни. По кругу, дарим друг другу приятные слова;

– Арт - упражнение «Дерево моей жизни». Участникам предлагается изобразить в определенной иерархии значимых людей, и описать испытываемые чувства по отношению к ним;

– Упражнение «Я – умею, Я - нужен». Обводим на листе ладошку. На каждом нарисованном пальце написать свое качество используя только положительную форму, не менее 5;

– «Тимуровцы» - дети по кругу делятся историями о том, кому и как они помогли в последнее время. Кто были эти люди? Что вы испытывали в этот момент?

– «Друг для друга» - детям предлагается на против имени каждого участника группы написать, как и чем может быть полезен этот человек. Далее следует коллективное обсуждение;

– Рефлексия. Упражнение «Обратная связь» Всем участникам предлагается обобщить их впечатления, полученные в процессе занятий, и обменяться мнениями в следующем порядке: общее впечатление от участия; на занятиях я научился...; открытия в самом себе; пожелания;

– «Обряд прощания». При расставании, ребята пожимают друг другу руки сопровождая это теплыми словами в адрес приятеля.

Мы предполагаем, что предложенная психолого-педагогическая программа готова к апробации, может повысить уровень эмоционального интеллекта и развить необходимые навыки для межличностного общения у детей с низкими показателями.

Выводы по второй главе

Эмоциональный интеллект играет важную роль, обуславливая жизненный и профессиональный успех в нашей жизни. Понимание других людей и умение распознавать их эмоциональные состояния способствуют нашему эмоциональному развитию.

Целью данной работы являлось выявление и определение уровня развития эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста. В ходе исследования нами были использованы две методики, диагностика уровня «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и опросник «ЭМИН» Д.В. Люсина. По итогам проведенного эксперимента можно сделать вывод,

что у учащихся преобладает низкий уровень EQ. У подростков наблюдаются низкие показатели уровня управления своими эмоциями по двум методикам, а также преобладает низкий уровень эмпатии, имеются сложности в понимании и управлении своими эмоциями, а также в распознавании чувств других людей. Высоким уровнем ЭИ обладают всего лишь 2 респондента.

Полученные результаты были учтены при разработке коррекционно-психологической программы с элементами тренинга для повышения уровня ЭИ у детей с низкими показателями, которая предположительно может повысить показатели до среднего уровня. Апробировать разработанную программу своей задачей мы не ставили.

Заключение

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

Труды Питера Саловея и Джона Д. Майера, помогли нам сопоставить эмоции и познание. Последователи в данной области, Э. Торндайк, К. Спирман, Д. Векслер, Дж. Гилфорд, Г. Эйзенк и другие утверждали, что люди имеют различные способности в понимании других людей, действуя при этом разумно в людских взаимодействиях. Благодаря данным эмоциям, подростки в будущей жизни смогут реализовать себя в различных, интересующих себя профессиональных сферах. Испытуемым с низкими показателями рекомендуется пройти программу ЭИ разработанную нами, но не апробированную в ходе выпускной, квалификационной работы.

В выпускной квалификационной работе мы выявляли уровень развития эмоционального интеллекта среди подростков, по двум методикам Холла и Люсина. По результатам исследования по двум методикам Холла и Люсина, нами было выявлено, что 13 респондентов имеют низкий уровень EQ и им рекомендовано пройти нами разработанную программу по повышению уровня EQ. Разработанная нами программа предполагает, что по ее завершению, возможно повышение EQ. Однако, нами не ставилась задача апробировать данную программу с элементами тренинга.

Эмоциональный интеллект определяется как способность управлять эмоциями. Подростки, обладающие эмоциональным интеллектом, смогут правильно выражать свои эмоции в зависимости от ситуаций и условий. Во многих исследованиях обсуждается роль эмоционального интеллекта в поведении подростков, их проблем и переходных стадиях развития. Известно, что эмоционально неразумные подростки легко поддаются негативному влиянию.

Список используемой литературы

1. Айзенк Г. Ю. Природа интеллекта. Битва за разум! Как формируются умственные способности. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. 352 с.
2. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международ. научно-практ. конференция, 26–27 ноября 2004 г., г. Смоленск : В 2 ч. Ч. 1. Смоленск, 2004.
3. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как фактор самоактуализации // Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под редакцией Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М. : Изд-во Института психологии РАН, 2009. С. 31-39.
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. 142 с.
5. Выготский Л. С. История развития высших функций. М. : Академия, 2012. 436 с.
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 4. Детская психология под редакцией Д. Б. Эльконина. М., 1984.
7. Гарднер Г. Структура разума. Теория множественности интеллекта: перевод с английского. М. : ИД Вильямс, 2007.
8. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления. Сб. переводов / Под ред. А.М. Матюшкина. М. : Прогресс, 1965. С. 433 - 456.
9. Гоулмен Д. Деструктивные эмоции // Пер. с англ. О.Г. Белошеев. Минск. : ООО «Попурри», 2005. 672 с.
10. Гоулмен Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта Пер. с англ. О.Г. Белошеев. М. : Альпина Бизнес Букс, 2005. 300 с.
11. Гоулмен Д. Эмоциональный интеллект. М. : АСТ : Астрель, сор. 2011. 478 с.

12. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: дис. канд. пс. н. / Ю.В. Давыдова. М., 2011.
13. Диагностика структуры интеллекта: тест Д. Векслера. Детский вариант. Методическое руководство / Состав. Ю.И. Филимоненко, В.И. Тимофеев. СПб. : Иматон, 1998.
14. Камышникова Л. Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций: автореф.дис.канд.пс.н. М., 2012.
15. Корнилова Т. В., Новотоцкая-Власова Е. В. Соотношение уровней нравственного самосознания, эмоционального интеллекта и принятия неопределенности // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 61 – 71.
16. Люсин Д. В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М. : Институт психологии РАН, 2004. С. 29 - 36.
17. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
18. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004, С. 29-39.
19. Маслоу А. Г. Мотивация и личность/Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М. СПб. : Евразия, 1999. С. 375.
20. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2010. 713 с.
21. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям: сб. ст. / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М. : ИП, 2009. 350 с.
22. Торндайк Э. Л, Уотсон Дж. Б. Бихевиоризм. М. : Флинта, 2014. 749 с.

23. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности: Избранные труды. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. 672 с.
24. Холл С. Инстинкты и чувства в юношеском возрасте: моногр. / Стэнли Холл. М. : Издательство газеты "Школа и жизнь" L'Ecole et La Vie, Типография "Север", 2018. 90 с.
25. Эриксон Э. Г. Детство и общество Пер. [с англ.] и науч. ред.: А.А. Алексеев. - 2. изд., перераб. и доп. СПб. : Лет. сад, 2000. 415 с.
26. Эриксон Э. Г. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. М. : Прогресс. 1996. 340[2] с.
27. Bar-On R. Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. S. Afr. J. Psychol. 2010, 40, 54–62.
28. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). Psicothema 2006, 18, 1–28.
29. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence // Intelligence. 1999. V. 27. P. 267-298.
30. Robinson Daniel N. An Intellectual History of Psychology. – The University of Wisconsin Press, 1986.
31. Yurgelun-Todd DA, Killgore WD: Fear-related activity in the prefrontal cortex increases with age during adolescence: a preliminary fMRI study. Neurosci Lett 2006, 406:194-1.