

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

Гуманитарно-педагогический институт
(наименование института полностью)

Кафедра Педагогика и психология
(наименование)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология
(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Особенности самоотношения у лиц подросткового возраста с разным уровнем
эмоционального интеллекта

Обучающийся В.В. Попова
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Т.А. Бергис
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена решению актуальной проблемы изучения особенностей самоотношения у подростков с различным уровнем эмоционального интеллекта.

Целью исследования является выявление и анализ особенностей самоотношения у лиц подросткового возраста с разным уровнем развития эмоционального интеллекта.

В ходе исследования решаются следующие задачи: провести теоретический анализ научных источников по проблеме самоотношения и эмоционального интеллекта в подростковом возрасте; выявить особенности самоотношения у подростков с высоким, средним и низким уровнем эмоционального интеллекта; провести сравнительный анализ полученных результатов; сформулировать выводы по результатам исследования.

Бакалаврская работа обладает научной новизной и практической значимостью; структура работы включает введение, две главы, заключение, список использованной литературы (30 источников) и 4 приложений.

Текст бакалаврской работы изложен на 53 страницы без списка литературы. Общий объем работы с приложениями составляет 62 страницы. Материалы исследования иллюстрированы 4 рисунками и 7 таблицами.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретические основы изучения самоотношения и эмоционального интеллекта в подростковом возрасте	8
1.1 Самоотношение как психологический феномен и особенности его формирования в подростковом возрасте.....	8
1.2 Эмоциональный интеллект: сущность и специфика развития у подростков.....	15
1.3 Взаимосвязь самоотношения и эмоционального интеллекта в подростковом возрасте	22
Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.....	31
2.1 Методика исследования и выявление уровня самоотношения при разном уровне эмоционального интеллекта.....	31
2.2. Анализ показателей эмоционального интеллекта и самоотношения подростков.....	35
2.3 Разработка программы для повышения эмоционального интеллекта подростков с низкими показателями	43
Заключение.....	51
Список используемой литературы.....	54
Приложение А Результаты по опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина.....	57
Приложение Б Результаты по методике оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла.....	58
Приложение В Результаты по методике исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева.....	60
Приложение Г Количественные показатели диагностики по всей выборке.....	62

Введение

В современном мире, где каждый человек стремится к успеху и благополучию, важно обращать внимание на его самоотношение. Самоотношение является одним из ключевых факторов, влияющих на качество жизни и способность человека достигать своих целей.

Актуальность исследования обусловлена тем, что самоотношение оказывает огромное влияние на личность, личностные особенности, поведение индивида и его жизненный путь. Знание о возникновении и формировании самоотношения позволяет регулировать процесс становления личности и определять её жизненные установки и ценности. Есть предположение, что самоотношение и эмоциональный интеллект взаимосвязаны. Важную роль в общении человека с окружающими и обществом в целом играет эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект определяет поведение человека и влияет на его достижения в образовании и карьере.

Самоотношение важно, потому что оно влияет на эффективность человека в жизни. Положительное самоотношение, включающее высокую самооценку, веру в свои силы и уверенность, помогает достигать успеха в карьере, отношениях и других сферах жизни. Отрицательное самоотношение, связанное с низкой самооценкой и сомнениями, может привести к стрессу, тревоге и депрессии и снизить эффективность человека. Работа над развитием положительного самоотношения, осознание и преодоление негативных мыслей и убеждений, стремление к саморазвитию и принятие себя помогают стать более успешными и счастливыми.

В подростковом возрасте важно формирование ценностей, так как в этот период происходит интенсивное развитие личности, самосознания и накопление жизненного опыта. Это необходимо для того, чтобы подросток мог стать полноправным членом общества и определить своё место в современном мире.

Из-за происходящих существенных изменений в физическом, психологическом и социальном развитии подростков, важно уделять внимание самоотношению и эмоциональному интеллекту именно в этом возрасте. Самооценка и эмоциональный интеллект влияют на уверенность в себе, отношение к себе и другим людям, способность преодолевать трудности и строить успешные отношения. Развитие этих качеств помогает подросткам адаптироваться в коллективе, справляться со стрессом и негативными эмоциями, а также предотвращать развитие проблем, таких как депрессия, тревожность и агрессия.

Исследование механизмов формирования самоотношения и эмоционального интеллекта позволит разработать эффективные инструменты психологической поддержки подростков в период их личностного становления.

В исследовании использовались труды таких выдающихся ученых, как А.Н. Леонтьева, И.С. Кона, С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, Д. Гоулмана и другие.

Проблема исследования заключается в том, что в подростковом возрасте, когда активно формируется самосознание и эмоциональный интеллект, важно изучить особенности самоотношения у подростков с разным уровнем этих качеств. Это поможет понять, как они влияют на самооценку и самоотношение подростков.

Интерес к изучению этой проблемы позволил нам определить тему нашего исследования: «Особенности самоотношения у лиц подросткового возраста с разным уровнем эмоционального интеллекта».

Цель исследования: изучение особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Объект исследования: самоотношение личности.

Предмет исследования: особенности самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Гипотеза исследования предполагает, что существуют различия в особенностях самоотношения, проявляющихся в уровне самоконтроля,

стабильности самооценки, способности к самоанализу и эмоциональной устойчивости, где подростки с высоким эмоциональным интеллектом демонстрируют более позитивное самоотношение, а с низким – испытывают затруднения в самопонимании и саморегуляции.

Задачи исследования:

- провести теоретическое изучение особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта;
- выявить эмпирически уровень эмоционального интеллекта и самоотношения у лиц подросткового возраста;
- сделать выводы по проведенному исследованию и разработать рекомендации по повышению эмоционального интеллекта для изменения самоотношения.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ психолого-педагогической литературы по проблеме;
- опросник «ЭМИн» измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ) разработанный Д. В. Люсиным; методика оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла; методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантлеев;
- качественный и количественный анализ эмпирических данных.

Теоретической основой исследования выступают:

- базовые положения психологической теории личности (Р. Бернс, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.П. Савонько);
- базовые положения об эмоциональном интеллекте (Л.С. Выготский, Гарднер, Г Гоулман, Д. Люсин).

Новизна исследования заключается в изучении особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении корреляций между уровнем развития эмоционального интеллекта,

особенностями психологической границы и структурой самоотношения личности.

Практическая значимость исследования заключается в определении взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и особенностями самоотношения подростков. Это может способствовать разработке мер по поддержке и развитию эмоционального интеллекта у подростков, что в свою очередь будет способствовать их успешной адаптации и самореализации в обществе.

Экспериментальная база исследования: МБУ Школа № 3 г. о. Тольятти, по адресу: 445007, Самарская область, город Тольятти, б-р 50 лет Октября, д.61
В данном исследовании – 40 испытуемых в возрасте 14-15 лет.

Структура бакалаврской работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (31 источника) и 4 приложений. Текст работы иллюстрирован 7 таблицами, 4 рисунками.

Глава 1 Теоретические основы изучения самоотношения и эмоционального интеллекта в подростковом возрасте

1.1 Самоотношение как психологический феномен и особенности его формирования в подростковом возрасте

Самоотношение представляет собой сложную многоуровневую систему психологических образований, которая включает в себя когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. В современной психологии самоотношение рассматривается как одна из центральных характеристик личности, определяющая отношение человека к себе и его поведение в различных жизненных ситуациях.

Самоотношение представляет собой целостное и устойчивое отношение человека к самому себе, выражающееся в мере принятия или непринятия собственного «Я». Данный феномен является предметом изучения в психологии с конца XIX века, начиная с работ Уильяма Джемса [9].

В отечественной психологии исследование самоотношения было начато в работах таких выдающихся ученых, как А.Н. Леонтьев, А.Г. Спиркин, И.С. Кон и С.Л. Рубинштейн. Важно отметить, что до настоящего времени не существует единого подхода к пониманию данного феномена, что отражается в разнообразии терминологии и содержания исследований.

В отечественной психологии понятие самоотношения тесно связано с концепцией самосознания, разработанной С.Л. Рубинштейном, который рассматривал его как особую форму сознания, направленную на самого себя. И.С. Кон определял самоотношение как сложную систему, включающую различные виды самооценки, уровень самоуважения, степень самопринятия и уверенности в себе. Согласно И.С. Кону, самоотношение представляет собой личностное ценностное суждение, выражающееся в установках индивида к себе и отражающее степень его самоуважения, значимости и способности к успеху [12].

В отечественной науке самоотношение описывается через такие синонимичные понятия, как «самопринятие», «глобальная самооценка» и «эмоционально-ценностное отношение к себе». В зарубежной психологии основное внимание уделяется изучению самооценки как аффективной составляющей Я-концепции.

Как отмечает Т.Г. Кукулите: «В 1960-х годах XX века понятие «самоотношение» стало постепенно вытесняться термином «самоуважение», однако эти концепции не являются синонимами по своей глубинной сути» [16].

Самопринятие — это состояние полного и безусловного принятия себя таким, какой вы есть, со всеми своими положительными и отрицательными качествами, чертами и склонностями. Это признание и уважение своей индивидуальности, своих возможностей и ограничений, а также осознание своих сильных и слабых сторон.

Глобальная самооценка — это оценка человеком своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, а также своего места среди других людей. Она отражает эмоционально-ценностное отношение к себе и связана с понятием «Я-концепция».

Эмоционально-ценностное отношение к себе — это результат и интегратор механизмов личностного самосознания. Оно имеет сложную психологическую структуру и включает самоуважение, симпатию к себе, близость и интерес к себе. Это отношение проявляется во внутреннем диалоге между «Я» и «не-Я», и для его описания необходимо учитывать три типа отношений: отношение к себе, отношение к другим и ожидаемое отношение от них.

Американский врач-психотерапевт Х. Хендрикс выделял такие три ключевых компонента категории самоотношения как: «любовь к себе, самопринятие, чувство компетентности» [30].

Согласно Н. И. Сарджвеладзе, временное содержание самоотношения состоит из трёх основных составляющих: «актуальное «Я» (реального или идеализированного образа себя), ретроспективного «Я» (образ,

зафиксированный в личной истории и воспоминаниях) и перспективное «Я», включающего желаемую перспективу, проекты и потенциальные возможности» [23].

В зарубежной психологии наиболее влиятельной является концепция самоотношения, разработанная Р. Бернсом, который рассматривал его как совокупность установок относительно себя. Согласно его теории, самоотношение включает три основных компонента: когнитивный (самопознание), эмоциональный (самочувствие) и поведенческий (поведенческие реакции, связанные с отношением к себе) [4].

Наряду с базовыми положениями, модель М.Н. Дарижеповой представляет собой более глубокий анализ и описывает: «самоотношение как сложное системно-структурное образование, включающее в себя расширенный набор ключевых элементов:

- эмоционально-оценочный (самоуверенность, отражённое самоотношение и самообвинение);
- эмоционально-ценностный (самоценность, самопрятие и самопривязанность);
- эмоционально-регуляторный (открытость, саморуководство и внутренняя конфликтность)» [8].

Существенный вклад в понимание природы самоотношения внесли теории В.А. Ядова и Д.Н. Узнадзе, рассматривающие его как личностную установку.

В теории Д.Н. Узнадзе самоотношение рассматривается как устойчивая черта личности, мало подверженная изменениям во времени. Основопологающим фактором такой устойчивости выступает потребность в сохранении позитивного отношения к себе. Оба этих направления подчеркивают важную роль самоотношения в процессе саморегуляции личности.

Важно подчеркнуть, что саморегуляция является фундаментальным механизмом, определяющим многообразие форм социальной активности

личности. В своих научных трудах А. М. Колышко выделяет три взаимосвязанных компонента саморегуляции в структуре системы самоотношений: «

- влияние отношения индивида к себе на его поведение;
- самоотношение как причинный фактор самовосприятия;
- влияние самоотношения на восприятие окружающих» [11].

Значительный вклад в понимание механизмов формирования самоотношения внесла И.И. Чеснокова, введя понятие «эмоционально-ценностное самоотношение» как особого вида эмоциональных переживаний. Она выделила два основных пути формирования самоотношения:

- сравнение себя с другими («Я-другой»);
- сравнение себя настоящего с собой прошлым («Я-Я») [26].

Современной концепцией самоотношения является теория В.В. Столина и С.Р. Пантилеева, базирующаяся на идее А.Н. Леонтьева о взаимосвязи деятельности, сознания и личности. Согласно концепции А. Н. Леонтьева, самоотношение представляет собой комплексное явление, включающее в себя как содержательные характеристики личности, так и их динамическое проявление. При этом оно отражает степень самоосознания индивида и уровень его эмоционально-ценностного самопринятия, проявляющегося в способности выступать инициатором и нести ответственность за свою социальную активность [18].

Самоотношение как психологический феномен — система установок, формирующаяся в процессе взаимодействия с окружающим миром и людьми. В подростковом возрасте самоотношение связано с развитием самосознания, стремлением к самостоятельности и изменением отношения к другим.

Формирование самоотношения у подростков характеризуется эмоциональной нестабильностью, противоречиями и склонностью к крайностям в оценивании качеств. Важную роль играет личностная рефлексия, способствующая формированию самосознания.

Спорным вопросом в понимании природы самоотношения остается его размерность. Одни исследователи рассматривают его как одномерное образование, выражающее степень положительного или отрицательного отношения к себе. Другие подчеркивают многомерность данного феномена, включающего различные компоненты:

- когнитивный (самооценка);
- эмоциональный (самочувствие);
- поведенческий (действия в отношении себя).

Когнитивный компонент самоотношения связан с представлениями человека о себе, своих возможностях и способностях. Он формируется на основе жизненного опыта, социальных взаимодействий и культурных особенностей. Этот компонент определяет то, как человек воспринимает себя и свои достижения [23].

Эмоциональный компонент самоотношения отражает чувства и переживания, связанные с собственной личностью. Он включает в себя самооценку, самоуважение, самоуверенность и другие эмоциональные состояния. Этот компонент определяет то, как человек относится к себе и своим действиям [23].

Поведенческий компонент самоотношения проявляется в действиях и поступках человека, направленных на себя и своё окружение. Он включает в себя стремление к саморазвитию, самореализации и достижению успеха. Этот компонент определяет то, как человек проявляет себя в различных ситуациях и как он взаимодействует с окружающими [23].

Самоотношение выполняет две важные функции:

- защитную – сохранение самоидентичности индивида;
- смыслообразующую – выражение смысла «Я» через устойчивые эмоциональные переживания и систему оценок.

Основным душевным переживанием подростка является эмоционально-ценностное отношение к себе. Отечественные психологи И. В. Дубровина и Е.

И. Савонько считают, что ориентация подростка смещается с оценки внешнего окружения на самооценку [22].

Подростковый период представляет собой важнейший этап становления личности, характеризующийся масштабными трансформациями как в психофизическом, так и в социальном плане. В это время происходит глубокая реорганизация всех систем организма, что существенным образом отражается на формировании самовосприятия и самооценки молодого человека.

В подростковом возрасте самоотношение становится центральным «ядерным» образованием самосознания, определяющим его возрастные особенности.

Особенности формирования самоотношения в подростковом возрасте обусловлены спецификой данного периода развития. Подростковый возраст характеризуется:

- перестройкой самосознания;
- формированием нового образа «Я»;
- повышением значимости самооценки;
- усилением рефлексии;
- появлением способности к самоанализу.

В этот период происходит существенная перестройка самоотношения, связанная с:

- изменением социальных ролей и ожиданий;
- развитием абстрактного мышления;
- формированием временной перспективы;
- повышением значимости межличностных отношений.

Формирование самоотношения в подростковом возрасте происходит под влиянием различных факторов:

- семейное воспитание;
- сверстники и референтная группа;
- успехи и неудачи в различных видах деятельности;
- социальное окружение;

- индивидуальные особенности развития.

В подростковом возрасте самоотношение характеризуется определенной противоречивостью:

- сочетание высокой самооценки с неуверенностью в себе;
- колебания в уровне самоуважения;
- противоречивость представлений о себе;
- неустойчивость самоотношения.

Важным аспектом формирования самоотношения в подростковом возрасте является развитие способности к самопознанию и самоанализу. Подросток начинает осмысливать свои переживания, анализировать свое поведение, сравнивать себя с другими. Это приводит к формированию более сложных форм самоотношения, включающих:

- способность к самокритике;
- умение видеть свои достоинства и недостатки;
- способность к самопринятию;
- формирование идеалов и стремлений.

В процессе развития самоотношения у подростков можно выделить несколько этапов:

- начальный этап (11-13 лет) - формирование базового уровня самоотношения;
- средний этап (14-15 лет) - развитие рефлексивного компонента;
- старший этап (16-17 лет) - становление целостной системы самоотношения.

Особенности формирования самоотношения в подростковом возрасте во многом определяют дальнейшее развитие личности. Устойчивое положительное самоотношение способствует:

- формированию адекватной самооценки;
- развитию уверенности в себе;
- успешной социализации;
- эффективной самореализации.

Таким образом, самоотношение является сложным психологическим феноменом, являющийся интегральной характеристикой личности и определяющий отношение человека к себе, активно формирующимся в подростковом возрасте под воздействием различных факторов. Самоотношение влияет на поведение, эмоции и когнитивные процессы. Изучение самоотношения имеет большое теоретическое и практическое значение для понимания механизмов саморегуляции и развития личности в целом и может служить основой для дальнейших эмпирических исследований.

1.2 Эмоциональный интеллект: сущность и специфика развития у подростков

Для достижения социального признания и профессиональных высот требуется наличие развитых интеллектуальных качеств личности. 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].

Тем не менее, существует целый ряд ключевых факторов, которые играют важную роль в достижении упомянутого успеха. К ним относятся: способность к социальному взаимодействию, умение адаптироваться к эмоциональным ситуациям, развитое эмоциональное восприятие, способность сопереживать, наличие практического мышления и различные мотивирующие факторы. Комплекс способностей, позволяющих человеку воспринимать, понимать и управлять собственными эмоциями, а также эмоциями других людей, представляет собой эмоциональный интеллект (EQ). В современной психологии данное понятие рассматривается как один из ключевых факторов успешной социальной адаптации и личностного развития.

Энтони Мерсино подчёркивает важность развития эмоционального интеллекта. Он утверждает, что технических навыков и умений сотрудников

недостаточно для успеха, и акцентирует внимание на управлении эмоциями команды и развитии навыков коммуникации [31].

В середине 1970-х годов была выдвинута ещё одна концепция,- это понятие множественного интеллекта. И она принадлежала Говарду Гарднеру, 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» [28].

Согласно классической формулировке Джона Майера и Питера Сэловея, эмоциональный интеллект представляет собой «способность воспринимать и понимать эмоции, как собственные, так и других людей, использовать эмоции для улучшения мышления, понимать эмоции и эмоциональные знания, управлять эмоциями для достижения желаемых результатов» [6].

Как утверждает Д.Б. Люсин: «...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» [19].

В подростковом возрасте формирование и совершенствование эмоционального интеллекта имеет особую значимость. По мнению М. Прихожан, «подростковый возраст является сензитивным периодом для развития эмоционального интеллекта, когда происходят качественные изменения в эмоциональной сфере личности» [21].

В настоящее время учёные определяют ряд основополагающих составляющих эмоционального интеллекта. Как отмечает Д. Гоулман, «эмоциональный интеллект включает в себя самоосознанность, управление собственными эмоциями, эмпатию и социальные навыки» [28].

Анализ научных данных показывает наличие нескольких значимых факторов формирования эмоционального интеллекта у подростков:

Л.С. Выготский подчеркивал: «Развитие эмоциональной сферы в подростковом возрасте тесно связано с формированием абстрактного мышления и способности к рефлексии» [5].

И.В. Дубровина отмечает: «Социальное окружение играет ключевую роль в развитии эмоционального интеллекта подростков, особенно значимым является влияние значимых взрослых и сверстников» [15].

Автор многих научных статей российский психолог Ю.В. Давыдова, в своих исследованиях установила, что «...эмоциональный интеллект в подростковом возрасте является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешной деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия». Автор так же подчёркивает, 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» [7].

Направление гуманистической психологии возникло в 50-е гг., и один из мыслителей - Абрахам Маслоу считал, что «необходимо уделять больше внимания различным способам, с помощью которых люди могут наращивать эмоциональную силу, так необходимую для организации своей жизнедеятельности» [20].

Как отмечает Н. Холл: «Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте является фундаментом для дальнейшего личностного становления и профессионального роста человека» [27].

В научном сообществе существует несколько подходов к определению структуры эмоционального интеллекта. Наиболее известные модели включают такие составляющие как:

- восприятие эмоций (способность распознавать эмоциональное состояние у себя и окружающих);

- интеграция эмоций для повышения эффективности мыслительных процессов и практической деятельности;
- понимание эмоций (умение анализировать и интерпретировать эмоциональные проявления);
- управление эмоциями (навык регулирования собственных эмоциональных состояний и воздействие на эмоции других).

Особую значимость развитие эмоционального интеллекта приобретает в подростковом возрасте, который характеризуется значительными изменениями в эмоциональной сфере личности. В этот период происходит:

- интенсификация эмоционального опыта;
- усложнение эмоциональной регуляции;
- формирование новых форм эмоционального реагирования;
- развитие способности к эмпатии и пониманию чужих эмоций [13].

Клочко В.Е. выдвигает идею: «Эмоции не только регулируют взаимодействие человека со средой, но и играют ключевую роль в преобразовании мира в себе – процессе, где внешний мир преобразуется в пространство личного опыта. Этот процесс включает глубокую трансформацию: из совокупности безличных явлений возникает структурированный мир смыслов и ценностей, полностью соответствующий внутренней картине мира индивида» [10].

Специфика развития эмоционального интеллекта у подростков обусловлена несколькими факторами:

- биологические изменения (гормональная перестройка, развитие префронтальной коры мозга);
- социальные трансформации (расширение круга социальных контактов, формирование идентичности);
- когнитивное развитие (появление способности к абстрактному мышлению, рефлексии) [29].

Традиционно выделяют два основных уровня:

- высокий EQ;

– низкий EQ.

Однако если рассматривать более детальную классификацию, можно выделить следующие уровни:

Начальный уровень (базовый):

- базовое понимание собственных эмоций;
- элементарное управление эмоциональными реакциями;
- поверхностное восприятие эмоций других.

Средний уровень (развивающийся):

- осознанное восприятие своих эмоций;
- частичное регулирование эмоциональных состояний;
- способность к эмпатии;
- базовые навыки социального взаимодействия.

Продвинутый уровень (зрелый):

- полноценное осознание природы своих чувств;
- успешная регуляция эмоциональных реакций и переживаний;
- развитая эмпатия;
- высокий уровень социальной чуткости;
- умение влиять на эмоциональное состояние других.

Экспертный уровень (мастерский):

- интуитивное понимание эмоций;
- мастерское владение навыками эмоционального управления;
- способность создавать позитивную эмоциональную атмосферу;
- высокий уровень эмоционального лидерства;
- способность обучать других эмоциональному интеллекту [2].

Американский психолог Гоулман определил, что «ЭИ состоит из двадцати пяти элементов, которые объединяются в пять кластеров: самосознание, саморегуляция, мотивация, сочувствие и социальные навыки» [29].

В подростковом возрасте эмоциональный интеллект развивается за счёт нескольких основных механизмов:

- моделирование (подражание значимым взрослым и сверстникам);
 - социальная практика (опыт межличностного взаимодействия);
 - рефлексия (осознание собственных эмоциональных состояний);
 - обучение (получение знаний об эмоциях и эмоциональном интеллекте)
- [3].

Развитие эмоционального интеллекта у подростков взаимосвязано с уровнем социальной адаптированности. Высокий уровень эмоционального интеллекта, согласно исследованиям, положительно влияет на:

- успешную адаптацию к социальным условиям;
- построение эффективной системы общения с другими людьми;
- академическую успеваемость;
- психологическое благополучие [25].

При этом необходимо отметить, что развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте имеет ряд особенностей:

- неравномерность развития различных компонентов;
- зависимость от индивидуальных особенностей подростка;
- влияние социального окружения;
- подверженность возрастным кризисам.

Важно понимать, что развитие эмоционального интеллекта – это непрерывный процесс, и человек может находиться на разных уровнях в зависимости от конкретной сферы жизни или ситуации. Например, человек может демонстрировать продвинутый уровень в профессиональной сфере, но находиться на среднем уровне в личных отношениях.

Развитие эмоционального интеллекта происходит постепенно, и переход на следующий уровень требует:

- осознанной работы над собой;
- практического применения навыков;
- регулярной рефлексии;
- получения обратной связи;
- обучения и самообразования.

При этом каждый уровень служит фундаментом для последующего развития, и невозможно перепрыгнуть через этапы – каждый предыдущий уровень должен быть качественно освоен для успешного перехода на следующий [17].

Гендерные различия в развитии эмоционального интеллекта у подростков формируются под влиянием как биологических, так и социокультурных факторов. Рассмотрим каждый аспект подробнее:

Более высокий уровень понимания эмоций у девушек обусловлен:

- более развитой нейронной связью между эмоциональными и рациональными центрами мозга;
- большей активностью лимбической системы;
- социально-культурной нормой, поощряющей девочек к выражению чувств;
- большей практикой в обсуждении эмоций с раннего возраста.

Трудности мальчиков с осознанием эмоций связаны с:

- социальным давлением «мужского стереотипа» - не показывать слабость;
- меньшим количеством практики в распознавании и обсуждении эмоций;
- склонностью к более активному, чем рефлексивному поведению;
- меньшей эмоциональной поддержкой со стороны сверстников.

Открытость девушек в проявлении эмоций объясняется:

- социальной ролью, поощряющей женское эмоциональное выражение;
- большей ориентацией на отношения и общение;
- потребностью в эмоциональной поддержке;
- более развитой способностью к эмпатии.

Контроль эмоций у юношей обусловлен:

- необходимостью соответствовать «мужскому образу»;
- развитым самоконтролем в социальных ситуациях;
- привычкой скрывать истинные чувства;

– большей способностью к эмоциональной регуляции в стрессовых ситуациях [14].

Важно понимать, что эти различия не являются абсолютными и могут варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей, семейного воспитания и социального окружения подростка. При этом понимание этих различий важно для разработки эффективных методов развития эмоционального интеллекта у подростков с учетом их гендерных особенностей.

Таким образом, эмоциональный интеллект представляет собой сложную многослойную структуру, развитие которой в подростковом возрасте играет ключевую роль для дальнейшего личностного становления. Понимание сущности и специфики развития эмоционального интеллекта у подростков позволяет разработать эффективные стратегии его формирования и развития, что является важной задачей современного образования и психологической практики.

1.3 Взаимосвязь самоотношения и эмоционального интеллекта в подростковом возрасте

В современных психологических исследованиях происходит фокусировка на изучение взаимосвязи самоотношения и эмоционального интеллекта у подростков. Самоотношение представляет собой сложную структуру, включающую когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, которые формируются под влиянием социального окружения и личного опыта подростка. Эмоциональный интеллект в этом случае рассматривается как умение распознавать, осмысливать и регулировать свои собственные эмоции, а также эмоциональные состояния других людей.

Научные исследования демонстрируют явную корреляцию между степенью развития эмоционального интеллекта и уровнем сформированности позитивного самоотношения у подростков. Высокий уровень эмоционального интеллекта способствует более адекватному восприятию себя, формированию

устойчивой самооценки и позитивного самопринятия. В свою очередь, позитивное самоотношение создает благоприятный фон для развития компонентов эмоционального интеллекта, таких как эмпатия и управление эмоциями.

В подростковом возрасте эта взаимосвязь приобретает особую важность, так как именно в это время активно формируется личность, индивидуальность и развиваются социальные навыки. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта демонстрируют более зрелое самоотношение, что положительно сказывается на их социальной адаптации и психологическом благополучии.

Самоотношение является одним из важнейших компонентов личности, формирование которого активно происходит в подростковом и юношеском возрасте. Согласно концепции И.И. Чесноковой, самоотношение можно охарактеризовать как уникальный вид эмоционального опыта, который связан с тем, как личность воспринимает и оценивает саму себя [26].

В отечественной психологии наиболее разработана концепция В.В. Столина, согласно которой самоотношение рассматривается как аффективный компонент самосознания. Данный вид самоотношения реализуется через:

- самоуверенность;
- самооценность;
- самопринятие;
- чувство осознанности «Я»;
- самопривязанность;
- саморуководство;
- внутреннюю конфликтность;
- самообвинение [24].

Эмоциональный интеллект в подростковом возрасте играет ключевую роль в формировании самоотношения личности. Исследования показывают, что уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на качество самоотношения подростка.

Самоотношение и эмоциональный интеллект тесно взаимосвязаны между собой. Это объясняется тем, что самосознание, то есть чёткое понимание себя, своих сильных и слабых сторон, мыслей, убеждений, мотивов и чувств, является основой эмоционального интеллекта.

Как компонент эмоционального интеллекта, самоощущение включает:

- восприятие собственной личности и ближайшего социального окружения;

- понимание собственных чувств и эмоций;

- осознание своих сильных и слабых сторон;

- способность ставить четкие цели.

Взаимосвязь проявляется в нескольких ключевых аспектах.

Самоанализ и рефлексия:

- люди с развитым эмоциональным интеллектом регулярно наблюдают за собой;

- они анализируют свои реакции и эмоции;

- ведут самонаблюдение, используя дневник мыслей и чувств;

- задают себе критические вопросы, чтобы лучше понимать себя.

Саморегуляция:

- способность управлять своими эмоциями напрямую связана с самоотношением;

- развитая самодисциплина помогает контролировать импульсивные реакции;

- умение успокаиваться и брать паузу перед ответом;

- способность признавать свои ошибки и работать над ними.

Влияние на социальные отношения:

- четкое самопонимание помогает лучше понимать других;

- развитая эмпатия строится на осознании собственных чувств;

- способность к самокритике улучшает коммуникацию;

- зрелое самоотношение помогает выстраивать здоровые отношения.

Личностный рост:

- осознание своих потребностей и желаний;
- готовность к изменениям и адаптации;
- способность принимать конструктивную критику;
- стремление к самосовершенствованию.

Для развития этой взаимосвязи рекомендуется:

- осуществлять систематический самоанализ своей личности и поведения;
- развивать навыки саморефлексии, формируя умение проводить глубокую внутреннюю работу над собой;
- формировать умение адекватно воспринимать собственные качества;
- работать над самодисциплиной;
- практиковать эмпатию в сочетании с сохранением здоровой самооценки.

Из этого следует, что самоотношение является важной составляющей эмоционального интеллекта, которая напрямую влияет на осознание и контроль собственных и чужих эмоций, а так же на выстраивание эффективных межличностных отношений.

Основные компоненты эмоционального интеллекта, влияющие на самоотношение:

- способность распознавать собственные эмоции;
- умение управлять эмоциональными состояниями;
- навыки эмпатии;
- способность к эмоциональной саморегуляции.

Анализ взаимосвязи самоотношения и эмоционального интеллекта позволяет выделить следующие закономерности:

- высокий уровень развития эмоционального интеллекта способствует формированию позитивного самоотношения;
- способность к эмоциональной саморегуляции напрямую влияет на уровень самоуверенности и самопринятия;

- развитая эмпатия коррелирует с внутренней конфликтностью и саморуководством;
- умение распознавать и управлять эмоциями положительно влияет на формирование целостного образа «Я».

Анализ теоретических и практических аспектов взаимосвязи самоотношения и эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие выводы:

- самоотношение и эмоциональный интеллект являются взаимосвязанными компонентами личности подростка;
- развитие эмоционального интеллекта способствует формированию позитивного самоотношения;
- нарушения в развитии эмоционального интеллекта могут приводить к искажению самоотношения;
- работа по развитию эмоционального интеллекта должна быть направлена на формирование здорового самоотношения подростка.

Механизмы взаимосвязи:

- способность управлять собственными эмоциями связана с самоуважением;
- понимание своих эмоций способствует внутренней неконфликтности, то есть способствует созданию эмоциональной гармонии внутри личности;
- социальная чуткость влияет на формирование самоуверенности;
- специфика взаимосвязи в профессиональном контексте;
- развитый эмоциональный интеллект способствует позитивному самоотношению, благодаря комплексному пониманию и управлению своими эмоциями, потребностями и поведением;
- способность к эмпатии связана с чувством собственной ценности;
- управление чужими эмоциями влияет на формирование профессиональной компетентности.

Особенности проявления взаимосвязи:

- при высоком эмоциональном интеллекте наблюдается более позитивное самоотношение;
- развитая способность к самоанализу усиливает эмоциональную компетентность;
- внутренняя гармония способствует лучшему пониманию эмоций других;
- деформационные эффекты;
- высокий эмоциональный интеллект может приводить к самоидеализации;
- чрезмерная самоуверенность может искажать восприятие собственных эмоций;
- защитное отношение к себе может снижать эмоциональную чувствительность.

Компенсаторные механизмы:

- недостатки в самопонимании компенсируются развитой эмпатией;
- проблемы в управлении собственными эмоциями компенсируются социальной чуткостью;
- низкая самооценка может компенсироваться профессиональной эффективностью.

Возрастные особенности взаимосвязи:

- в подростковом возрасте наблюдается неустойчивая связь между компонентами;
- по мере взросления формируется более устойчивая структура взаимосвязей;
- развитие самоотношения способствует росту эмоционального интеллекта.

Практические следствия:

- развитие эмоционального интеллекта положительно влияет на самоотношение;
- работа над самоотношением улучшает эмоциональную компетентность;

– интегративный подход к развитию обоих феноменов дает наилучшие результаты.

Таким образом, самоотношение и эмоциональный интеллект представляют собой взаимосвязанные компоненты личности, оказывающие взаимное влияние на развитие друг друга. Их взаимосвязь носит сложный, многомерный характер и проявляется на разных уровнях психологического функционирования личности.

Эмоциональный интеллект напрямую влияет на самооценку и самоотношение человека. Вот как это проявляется:

- самосознание становится более развитым. К более здоровой и реалистичной самооценке приводит понимание своих эмоций, мыслей и их влияние на окружающих, что соответствует человеку с высоким EQ;
- стресс и тревожность снижаются. Лучше контролировать свои эмоции, так же помогает высокий уровень эмоционального интеллекта, что ведет к более стабильному эмоциональному состоянию и повышению уверенности в себе;
- принятие решений становится более взвешенным. Человек с развитым EQ способен анализировать ситуацию, не поддаваясь сиюминутным эмоциям, что повышает его самоуважение;
- социальные навыки улучшаются, что положительно влияет на отношения с окружающими. Успешное взаимодействие с людьми укрепляет веру в себя и свои способности;
- мотивация становится более устойчивой. Высокий эмоциональный интеллект помогает лучше понимать свои истинные ценности и цели, что способствует формированию позитивного самоотношения;
- эмпатия развивает способность не только к пониманию других, но и к принятию себя. Человек учится относиться к себе с той же чуткостью, с какой относится к другим.

Важно понимать, что высокий эмоциональный интеллект не означает отсутствие негативных эмоций или проблем с самооценкой. Это скорее

инструмент, который помогает лучше справляться с трудностями и формировать здоровое, реалистичное самоотношение.

При этом развитие эмоционального интеллекта – это процесс, требующий постоянной практики. Ведение дневника чувств, анализ своих эмоций, работа над эмпатией и социальными навыками – всё это помогает улучшать как EQ, так и самоотношение.

Таким образом, самоотношение и эмоциональный интеллект представляют собой взаимосвязанные компоненты личности, оказывающие взаимное влияние на развитие друг друга. Их взаимосвязь носит сложный, многомерный характер и проявляется на разных уровнях психологического функционирования личности.

Особую значимость данная взаимосвязь приобретает в профессиональном контексте, где развитый эмоциональный интеллект способствует формированию позитивного самоотношения, а адекватное самоотношение, в свою очередь, усиливает эмоциональную компетентность специалиста. Понимание механизмов взаимосвязи самоотношения и эмоционального интеллекта имеет важное практическое значение для разработки программ психологического сопровождения развития личности, особенно в профессиональном контексте.

Вывод по первой главе

В первой главе ВКР были рассмотрены теоретические аспекты особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта. Были изучены понятия самоотношения и эмоционального интеллекта, а также их взаимосвязь.

Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека распознавать, осмысливать и контролировать эмоциональные реакции — как собственные, так и других людей. Самоотношение представляет собой систему

установок, направленных на себя, и включает три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Было выявлено, что подростки с высоким уровнем ЭИ обладают более позитивным самоотношением, чем их сверстники с низким уровнем. Это связано с тем, что они лучше понимают и управляют своими эмоциями, что способствует формированию адекватной самооценки и позитивного отношения к себе.

Люди с высоким эмоциональным интеллектом способны быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, находить оптимальные решения в сложных ситуациях и эффективно управлять своими эмоциями. У них также хорошо развиты коммуникативные навыки, что помогает им устанавливать доверительные отношения с окружающими.

Тем не менее, все же высокий уровень эмоционального интеллекта не исключает возможных трудностей с самооценкой. Человек с развитым ЭИ может столкнуться с теми же проблемами, что и любой другой. Например, он может испытывать чувство неуверенности в себе или страдать от низкой самооценки из-за несоответствия своих ожиданий реальности.

Таким образом, исследование особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта является актуальным и важным для понимания процессов развития личности в подростковом возрасте.

Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта

2.1 Методика исследования и выявление уровня самоотношения при разном уровне эмоционального интеллекта

В данном параграфе раскрывается методика проведения опытно-экспериментальной работы, дается краткая характеристика используемых в ходе эксперимента диагностик и методов исследования.

Для успешного выполнения поставленных задач исследования использовалась совокупность методологических инструментов, направленных на подтверждение гипотезы и достижение цели. Одним из методов явилась опытно-экспериментальная работа, проводимая с января по февраль 2025 года в МБУ «Школа №3» г.о.Тольятти, в естественных условиях в процессе осуществления воспитательного процесса. Для эксперимента было выбрано два класса 9 «А» и 9 «Б» для большей численности и объективности исследования. В эксперименте принимало участие 40 учеников: 9 «А» – 18 человек, 9 «Б» – 22 человек.

Данная выборка испытуемых в соответствии с темой, предметом и целью исследования однородна по возрасту.

Целью экспериментальной работы было изучение особенности самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Для достижения цели эмпирического исследования нами были поставлены следующие задачи:

- комплексный подбор и апробация психодиагностических методов, направленных на измерение показателей эмоционального интеллекта старшеклассников;
- подбор психодиагностической методики для выявления специфики самоотношения у лиц подросткового возраста;

- формирование выборки испытуемых из числа обучающихся 9 классов общеобразовательной школы;
- осуществление сбора диагностических данных посредством выбранных методик;
- обработка и анализ полученных психодиагностических данных о специфике самоотношения подростков.

Для реализации задач исследования нами была разработана программа, представленная тремя этапами:

- 1 этап – подготовительный – отбор психодиагностического инструментария и формирование группы испытуемых;
- 2 этап – диагностический – сбор эмпирических данных об уровне эмоционального интеллекта у испытуемых и их самоотношении;
- 3 этап – аналитический – количественный и качественный анализ полученных эмпирических данных; выводы по результатам исследования.

Для сбора психодиагностических данных мною были отобраны следующие методики:

- опросник «ЭмИн» измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ) разработанный Д. В. Люсиным;
- методика оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла;
- методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев.

Для обоснования отобранных методик представим их краткое описание.

Опросник «ЭмИн» Д. В. Люсина. Для прохождения этого опросника, испытуемому нужно ответить согласием или несогласием по 4-х балльной шкале, на 46 утверждений.

Оценивает 5 основных субшкал:

- понимание своих эмоций (ВП);
- понимание чужих эмоций (МП);
- управление своими эмоциями (ВУ);

- управление чужими эмоциями (МУ);
- контроль экспрессии (ВЭ).

На основе субшкал формируются 4 основные шкалы:

- внутриличностный ЭИ (ВЭИ);
- межличностный ЭИ (МЭИ);
- понимание эмоций (ПЭ);
- управление эмоциями (УЭ).

Представленная методика позволяет диагностировать два ключевых компонента эмоционального интеллекта: внутриличностной и межличностной эмоциональной компетентности.

Цель методики заключается в измерении эмоционального интеллекта индивида, то есть его способности понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, а также оценке двух ключевых составляющих эмоционального интеллекта: внутриличностного и межличностного.

Методика для измерения эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла. Психологический тест, состоящий из 30 утверждений, по которым испытуемый выбирает наиболее подходящий ему вариант ответа.

Тест измеряет пять основных параметров эмоционального интеллекта: эмоциональную осведомленность, управление собственными эмоциями, мотивацию, эмпатию и социальные навыки.

Полученные данные демонстрируют степень выраженности каждого параметра (высокую, среднюю или низкую), что позволяет оценить способность человека понимать и управлять своими эмоциями, а также его навыки коммуникации и понимания чувств других людей.

Цель методики - комплексная оценка способностей индивида к осознанию, использованию и регуляции как собственных эмоциональных состояний, так и эмоций окружающих в контексте решения практико-ориентированных задач.

Методика исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев. Это психологический опросник для изучения

отношения человека к самому себе. Состоит из 110 утверждений, по которым нужно выбрать один из двух вариантов ответа: «согласен» или «не согласен».

Оценивает 9 основных параметров самооотношения:

- открытость;
- самоуверенность;
- саморуководство;
- отраженное самооотношение;
- самооценность;
- самопринятие;
- самопривязанность;
- внутренняя конфликтность;
- самообвинение.

Применяется в психологическом консультировании, психотерапии и коррекции для оценки самооценки и самооотношения клиента.

Результаты интерпретируются по 10-балльной шкале, где значения 1-4 указывают на отрицательный полюс характеристики, 7-10 – на положительный, а 5-6 считаются промежуточными.

Цель методики заключается в проведении комплексной диагностики структуры и специфики самооотношения личности, включающей оценку уровня самопринятия, степени самоуважения, способности к саморегуляции, а также выявление внутренних личностных конфликтов с последующим применением полученных данных в консультативной и психокоррекционной практике.

В данном параграфе, представлены три методики, результаты которых помогут сделать выводы для подтверждения или опровержения гипотезы исследования. Выбранные методики исследования характеризуются высокой надёжностью инструментария и валидностью применяемых тестов. Это гарантирует соответствие выбранных диагностик поставленным целям и предоставляет возможность для проведения статистической обработки полученных результатов.

Далее представим количественный и качественный анализ полученных эмпирических данных по каждой отобранной методике, который поможет раскрыть специфику взаимосвязей между изучаемыми параметрами.

2.2 Анализ показателей эмоционального интеллекта и самоотношения у подростков

Первая проведённая диагностика была нацелена на выявление уровня эмоционального интеллекта - опросник «ЭМИн» Д. В. Люсина.

Представления людей об их эмоциональном интеллекте, а не саму способность понимать эмоции или управлять ими, измеряет опросник ЭМИн. Согласно автору опросника, представления человека о своём ЭИ могут отличаться от его реальной выраженности, однако оценка представлений о собственном эмоциональном интеллекте позволяет психологу получить важную информацию о человеке и косвенно определить его истинный уровень эмоционального интеллекта. Таким образом, опросник «ЭМИн» выступает важным инструментом в изучении эмоционального интеллекта, несмотря на его субъективный характер, помогает прогнозировать потенциальные направления коррекционной работы

В ходе диагностики по диагностическому заданию 1 были установлены следующие результаты, которые более подробно отражены в Приложении А, а краткий результат отображён в таблице 1:

Таблица 1 - Результаты по опроснику «ЭМИн» Д.В. Люсина

Уровни	Чел-к	%
Высокий	7	17
Средний	17	42
Низкий	16	41

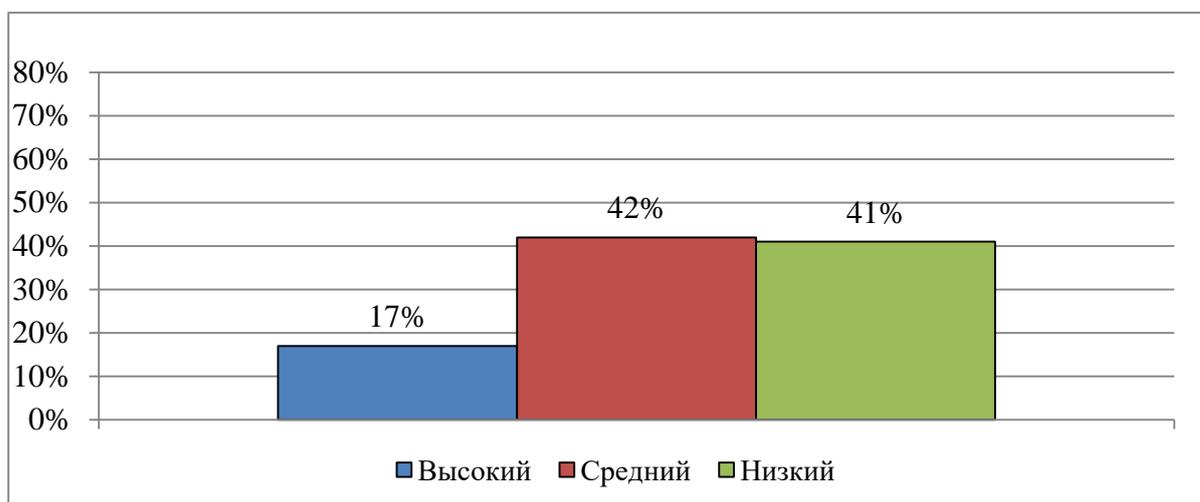


Рисунок 1 - Результаты по опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина

По результатам первой диагностики, которые представлены на рисунке 1, опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина можно сделать следующие выводы.

Структура распределения показывает, что большинство участников (83%) имеют средний и низкий уровни развития эмоционального интеллекта. При этом:

Высокий уровень продемонстрировали только 17% участников (7 человек), что говорит о наличии хорошо развитых навыков эмоционального интеллекта у небольшой части группы

Средний уровень показали 42% участников (17 человек), что является наиболее распространенным результатом в группе

Низкий уровень выявлен у 41% участников (16 человек), что свидетельствует о значительном количестве людей с недостаточно развитыми навыками эмоционального интеллекта

Анализ основных показателей группы демонстрирует доминирование среднего и низкого уровней эмоционального интеллекта, что указывает на необходимость проведения развивающих мероприятий для повышения уровня эмоционального интеллекта участников.

Результаты опросника «ЭМИН» отражают прежде всего самооценку участников и их собственное восприятие своих эмоциональных способностей.

Это не объективная оценка, а именно самооценка, которая может существенно отличаться от реального положения дел.

Психологические механизмы искажения:

- эффект социальной желательности - человек стремится представить себя в более выгодном свете, даже если это не соответствует действительности;
- защитные механизмы: подсознание может блокировать осознание некоторых своих недостатков;
- самообман, человек может искренне заблуждаться относительно своих реальных способностей;
- низкая рефлексивность, неумение или нежелание глубоко анализировать собственное поведение и эмоции.
- сложность самонаблюдения, эмоции часто возникают неосознанно и их трудно объективно оценить;
- субъективность восприятия - разные люди по-разному оценивают одни и те же эмоциональные проявления;
- контекстуальность: уровень эмоционального интеллекта может проявляться по-разному в разных ситуациях.

Факторы, влияющие на точность самооценки:

- уровень самоосознания – некоторые люди лучше понимают свои эмоции и поведение;
- опыт рефлексии – регулярная практика самоанализа повышает точность самооценки;
- самооценка и самопринятие – люди с низкой самооценкой склонны занижать свои способности;
- уровень тревожности – тревожные люди могут переоценивать свои проблемы.

Типичные искажения:

- завышение оценок – человек может переоценивать свои эмоциональные способности из-за желания выглядеть лучше;

- занижение оценок - страх критики или неуверенность могут привести к заниженной самооценке;
- частичная оценка - человек может хорошо оценивать одни аспекты эмоционального интеллекта и негативно другие.

Практические последствия:

- результаты могут не соответствовать реальному поведению человека в реальных ситуациях;
- самооценки могут значительно различаться у разных людей с одинаковым реальным уровнем эмоционального интеллекта;
- необходимость дополнительной проверки результатов через наблюдение за поведением и реальными действиями.

Именно поэтому важно использовать комплексный подход к оценке эмоционального интеллекта, включающий как самооценочные методики, так и наблюдение за поведением, обратную связь от окружающих и другие методы оценки.

Поэтому вторым диагностическим заданием будет - методика оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла.

Это психологическая методика, разработанная американским психологом Николасом Холлом для оценки когнитивных и эмоциональных аспектов человеческого поведения. Основная цель теста - выявить способность личности интерпретировать эмоциональные сигналы как в отношении себя, так и других людей.

Результаты этой диагностики предоставлены в Приложении Б, а краткие данные в таблице 2:

Таблица 2 – результаты методики оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла

Уровни	Количество человек	%
Высокий	6	15
Средний	14	35
Низкий	20	50

Результаты диагностики, представленные на рисунке 2 показали, что на высоком уровне находятся 6 человек, всего 15 процентов. На среднем уровне 14 человек, что составляет 35 процентов. А на низком уровне уже половины учащихся – 20 человек, что соответствует 50 процентам от группы исследуемых.

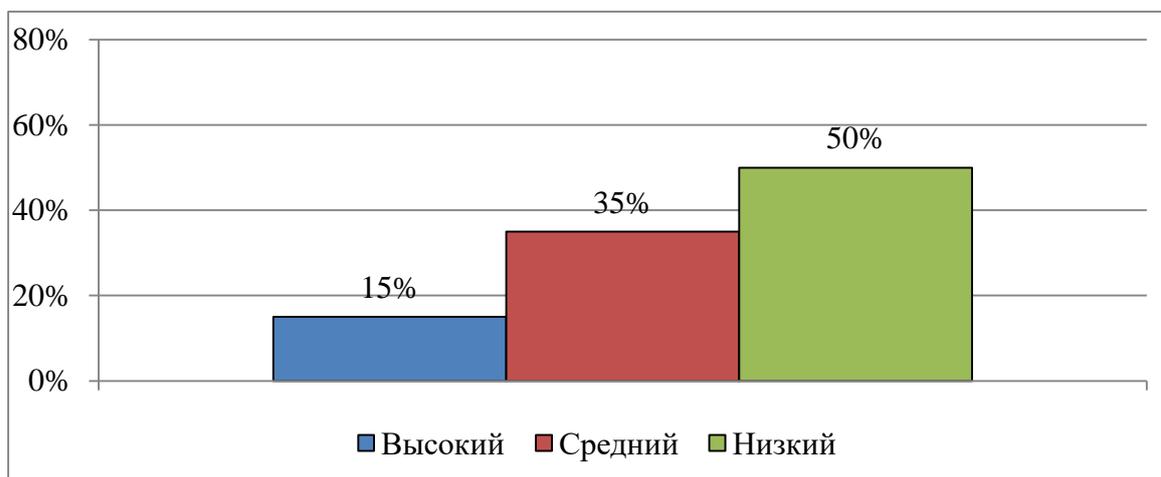


Рисунок 2 - результаты методики оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла

Исходя из результатов двух диагностик, можно подметить, что эмоциональный интеллект у современных подростков находится на довольно низком уровне. Это может быть связано с несформированностью эмоциональной сферы, импульсивностью, диспропорции развития.

После того как был определён уровень эмоционального интеллекта у учащихся, нужно провести диагностику для выявления уровня самооотношения. Это позволит установить взаимосвязь между способностью понимать и управлять эмоциями и восприятием собственной личности и уровнем эмоционального интеллекта.

Диагностическое задание №3. Методика исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева.

Методику исследования самооотношения проводят для выявления структуры самооотношения личности и выраженности отдельных компонентов самооотношения, таких как закрытость, самоуверенность, саморуководство и

других. Методика также используется для определения отношения человека к себе, своим поступкам и действиям.

Результаты отражённые в Приложении В, позволяют сделать нам следующие выводы приведённые в таблице 3:

Таблица 3 – Результаты по методике исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантिलеева

Уровни	Чел-к	%
Высокий	6	15
Средний	14	35
Низкий	20	50

По результатам диагностики полученные следующие данные, представленные на рисунке 3: на высоком уровне самоотношения, а то есть на позитивном и устойчивом отношении человека к себе, основанном на его биологической, психологической и социальной структуре активности. Это предполагает наличие веры в собственные возможности, самостоятельности и энергии для осуществления деятельности. Находятся 15 % учеников – всего 6 человек.

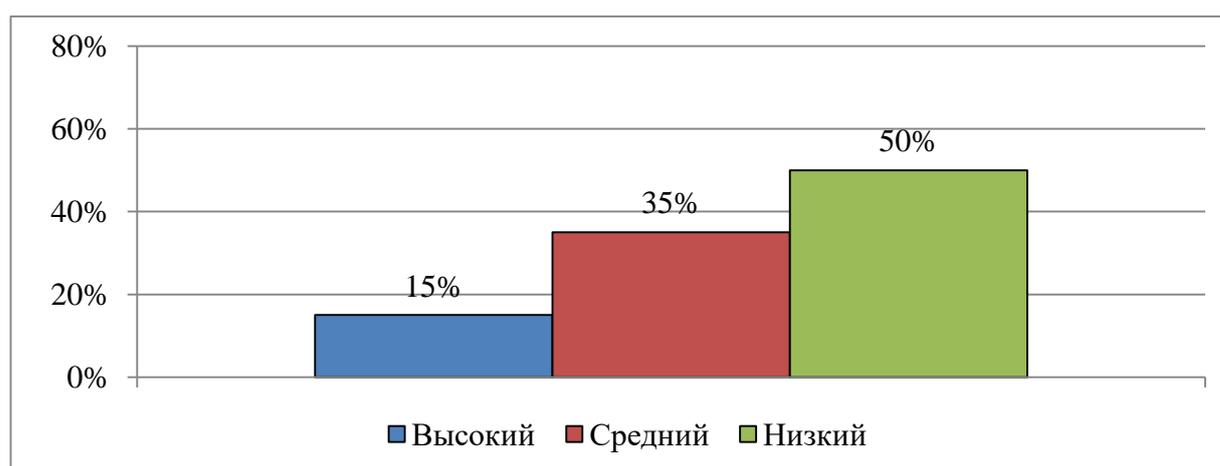


Рисунок 3 – Результаты по методике исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантилеева

На среднем уровне, то есть у учеников наличие смешанного отношения к себе, когда присутствуют как позитивные, так и негативные аспекты. Это может

быть связано с ситуативными факторами, такими как настроение или оценка окружающих. Находятся 35 % - 14 учащихся.

А на низком уровне негативным и нестабильным отношением ученика к себе, находятся половина испытуемых – 50 %. Это может проявляться в чувстве неполноценности, ранимости, оторванности от реальности и неуверенности в себе.

Для дальнейшего анализа нам нужно будет сопоставить результаты полученные в трёх методиках, полученная таблица представлена в Приложении Г.

Анализ результатов диагностики показал, что исследуемые учащиеся демонстрируют схожий уровень развития эмоционального интеллекта и показателей самоотношения. Данный факт является важным подтверждением выдвинутой гипотезы исследования, согласно которой существуют специфические особенности самоотношения у подростков с различным уровнем эмоционального интеллекта.

Если скомпоновать данные таблицы их приложения Г, то получим следующие результаты, отраженные в таблице 4:

Таблица 4 – средние значения по диагностикам

Параметры	Высокий уровень ЭИ	Средний уровень ЭИ	Низкий уровень ЭИ
Открытость	74.3	40.9	45.9
Самоуверенность	47.7	43.4	32.1
Саморуководство	69	42.9	35
Зеркальное «Я»	74.3	47.4	33.2
Самоценность	63	41.8	32.9
Самопринятие	59.7	51.2	41.3
Самопритязанность	56.3	39.6	35.5
Конфликтность	14.4	30.5	35.8
Самообвинение	18.3	45.7	52.5

Результаты исследования демонстрируют тревожную тенденцию: исследование показывает, что у половины опрошенных подростков низкий уровень эмоционального интеллекта, что связано с трудностями в формировании адекватной самооценки. Низкий эмоциональный интеллект

выражается в неумении распознавать и выражать свои эмоции, а также в проблемах с эмпатией и пониманием чувств других людей.

Средний уровень эмоционального интеллекта наблюдается у определенной части подростков. При этом их самоотношение характеризуется как смешанное, проявляющееся в нестабильности самооценки и зависимости от внешних факторов. Смешанный тип самоотношения требует особого внимания, так как является промежуточным состоянием, которое может как развиваться в позитивном направлении, так и углубляться в негативные формы.

Полученные данные свидетельствуют о наличии определенной взаимосвязи между способностью к распознаванию и управлению эмоциями и сформированностью отношения к себе. Однако, несмотря на подтвержденный характер связи между исследуемыми параметрами, теоретическая модель требует дальнейшего изучения и уточнения.

Перспективным направлением дальнейших исследований представляется отслеживание динамики изменений в структуре самоотношения при целенаправленном повышении уровня эмоционального интеллекта учащихся. Это позволит не только уточнить характер взаимосвязи между этими психологическими феноменами, но и разработать практические рекомендации по формированию позитивного самоотношения через развитие эмоционального интеллекта.

Таким образом, хотя результаты диагностики подтвердили основную гипотезу исследования, они также указывают на необходимость более глубокого изучения механизмов взаимосвязи эмоционального интеллекта и самоотношения, что открывает новые возможности для развития психологической теории и практики. Комплексный подход к развитию психологической практики открывает широкие возможности для совершенствования различных аспектов профессиональной деятельности.

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

По результатам диагностик были получены показатели, указанные ранее в таблице 4, исходя из полученных данных, 85 % учащихся находятся на среднем и низком уровне эмоционального интеллекта, в соответствии с этими данными, так же 85 % испытуемых находятся на среднем и нижнем уровне самооотношения. Всего 15 % находятся на высоком уровне по каждому параметру.

Современные подростки сталкиваются с целым комплексом проблем, которые негативно влияют на развитие их эмоционального интеллекта и самооотношения. В первую очередь это связано с постоянной информационной перегрузкой, которая создает постоянный фоновый стресс и не дает молодым людям возможности остановиться и задуматься о своих чувствах и эмоциях.

Виртуальное пространство социальных сетей стало для многих подростков заменой реального общения. Они проводят часы в интернете, но при этом не учатся распознавать эмоции других людей и свои собственные в живом общении. Это приводит к тому, что молодые люди часто не могут правильно интерпретировать свои чувства и переживания.

Огромное давление оказывают на подростков современные социальные стандарты. Они постоянно сравнивают себя с идеализированными образами из интернета, что неизбежно приводит к заниженной самооценке и искаженному восприятию себя.

Современная система образования, к сожалению, часто ориентирована исключительно на достижения и результаты тестов, забывая о развитии личностных качеств. В результате подростки не умеют справляться со своими эмоциями и формировать здоровое отношение к себе.

Быстрые перемены в обществе создают дополнительную тревожность и неопределенность, из-за того что молодые люди не успевают адаптироваться к

постоянно меняющимся условиям, они часто чувствуют себя потерянными, что мешает молодым людям формировать устойчивое позитивное самоотношение.

Все эти факторы в совокупности создают сложную среду, в которой подросткам крайне сложно развивать эмоциональный интеллект и формировать здоровое самоотношение. Именно поэтому мы видим такие низкие показатели по этим важным параметрам в современных исследованиях.

В таблице 5 приведены средние значения по всем проведённым диагностикам:

Таблица 5 – Особенности эмоционального интеллекта и самоотношения (общая выборка)

Уровни	Результаты по опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина		результаты методики оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла		Средний уровень эмоционального интеллекта		Результаты по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Панталева.	
	чел-к	%	чел-к	%	чел-к	%	чел-к	%
Высокий	7	17	6	15	6	15	6	15
Средний	17	42	14	35	16	39	14	35
Низкий	16	41	20	50	18	46	20	50

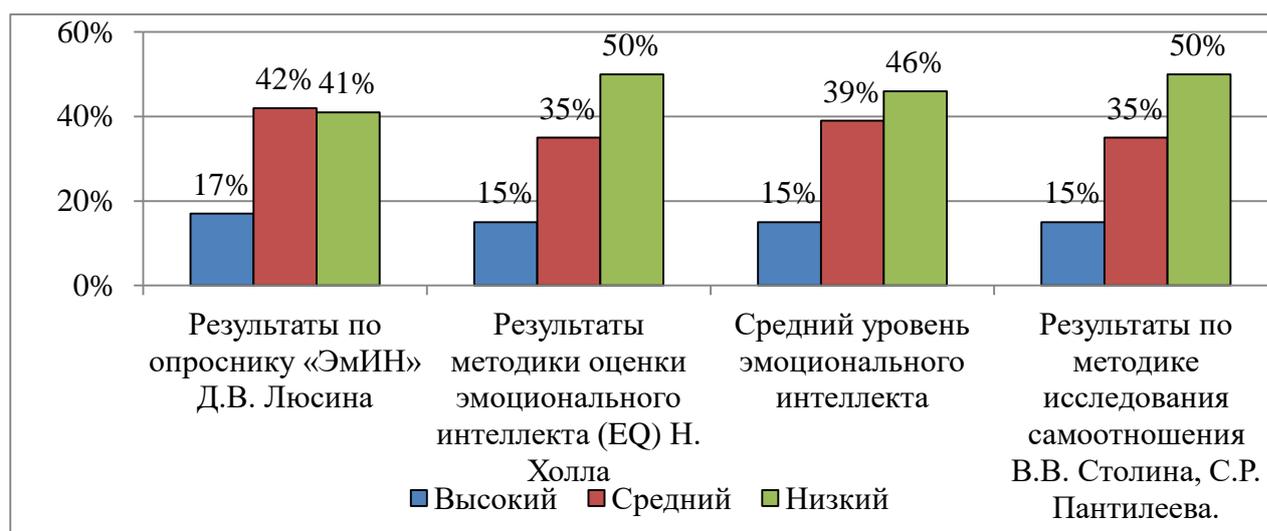


Рисунок 4 - Особенности эмоционального интеллекта и самоотношения

На рисунке 4 так же представлены средние значения по всем проведённым диагностикам. Как уже было написано ранее, средний уровень самоотношения, как и низкий уровень требует внимания, так как является промежуточным состоянием, которое может как развиваться в позитивном направлении, так и углубляться в негативные формы.

Поэтому 85% учащихся требуется повышение эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект и самоотношение тесно связаны между собой. Чем лучше человек умеет распознавать и управлять своими эмоциями, тем более зрелым и осознанным становится его отношение к себе. Но чтобы это подтвердить, нужно сравнить результаты после повышения эмоционального интеллекта. Для этой цели можно использовать следующую программу повышения эмоционального интеллекта.

Основной целью программы является улучшение самоотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта. Для достижения поставленной цели программа предусматривает комплексную работу по нескольким взаимосвязанным направлениям.

Программа нацелена на развитие эмоциональной осведомленности, формирование навыков управления эмоциями и повышение уровня эмпатии, что в конечном итоге должно положительно сказаться на самооценке и межличностных отношениях подростков.

Для достижения поставленной цели реализуются следующие развитие эмоциональной осведомленности:

- обучение участников распознавать и называть собственные эмоции;
- упражнения на идентификацию эмоций других людей (по мимике, жестам и голосу);

формирование навыков управления эмоциями:

- тренинг на развитие саморегуляции и контроля эмоций;
- ролевые игры для отработки навыков конструктивного выхода из стрессовых ситуаций;

повышение уровня эмпатии:

- упражнения, направленные на развитие способности сопереживать;
- дискуссии о чувствах других людей и отражение на собственных переживаниях в подобных ситуациях.

укрепление чувства уверенности и значимости:

- создание атмосферы поддержки и доверия в группе;
- работа над позитивным самоотношением и самооценкой через положительное подкрепление и групповую рефлексю.

Хронологический план программы указан в таблице 6

Программа рассчитана на 5 недель, с 1 встречей в неделю, каждая из которых длится 90 мин. Программа, структурированная по неделям, представлена в таблице 6.

Таблица 6 - Хронологический план коррекционно-развивающей программ

№	Период	Название	Содержание
1	Неделя 1	Введение в тему эмоционального интеллекта	а) знакомство участников и установление доверительных отношений; б) обсуждение значимости эмоций; в) упражнения на осознание собственных эмоций.
2	Неделя 2	Развитие навыков идентификации эмоций	а) упражнения по распознаванию эмоций (мимика, жесты); б) ролевые игры на отработку идентификации эмоциональных состояний других людей.
3	Неделя 3	Управление эмоциями	а) тренинговые упражнения на саморегуляцию; б) дискуссия о трудных ситуациях и о том, как участники часто реагируют на них, с дальнейшим разбором более эффективных стратегий управления.
4	Неделя 4	Развитие эмпатии	а) упражнения на вхождение в эмоциональное состояние другого человека; б) работа в малых группах для обсуждения чувств.
5	Неделя 5	Рефлексия и итоговая оценка	обсуждение успехов и трудностей участников за весь период.

Содержательный план программы:

- заботимся о внедрении доверительной атмосферы;
- обсуждение правил группы, положительное подкрепление взаимоподдержки;
- упражнения для эмоциональной осведомленности;

Использование практик на распознавание собственных эмоций через проекцию (метод картины, образы).

Игры для формирования эмпатии.

Работа с текстами и драматургией, выстраивание диалогов.

Занятия для управления эмоциями.

Методы саморегуляции, дыхательная гимнастика.

Итоговая сессия.

Обсуждение процесса изменения самоотношения и самосознания, выявление индивидуальных путей для дальнейшего роста каждого участника.

Данная коррекционно-развивающая программа, нацеленная на всестороннее развитие личности подростков, будет способствовать улучшению самоотношения у подростков с разным уровнем развития эмоционального интеллекта и формированию здоровых межличностных отношений, это окажет положительное влияние на успеваемость учащихся и психологический климат в коллективе. Программа обеспечивает возможность обсуждать сложные эмоции и находить конструктивные способы их проявления.

Подобранные упражнения для развития эмоционального интеллекта указаны в таблице 7:

Таблица 7 - Психокоррекционные упражнения для занятий по коррекционно-развивающей программе

Название	Цель	Содержание
Неделя 1. Введение в тему эмоционального интеллекта		
Упражнение 1. «Эмоции в картинках»	Развить эмоциональную осведомленность участников	Участникам предлагается рассмотреть различные изображения лиц с выражением эмоций. Каждый из участников должен назвать, какую эмоцию он видит и рассказать, когда они сами испытывали подобное чувство. Обсуждение помогает осознанию значимости эмоций в жизни.
Упражнение 2. «Эмоциональный круг»	Визуализировать и осознать разнообразие эмоций	Участникам предлагается создать «эмоциональный круг» — нарисовать круг и разделить его на сектора, указывая разные эмоции в каждом секторе. Затем они смогут поделиться личными примерами, когда они испытывали эти эмоции, что помогает понять, как

Продолжение таблицы 7

Название	Цель	Содержание
		эмоции влияют на поведение.
Неделя 2. Развитие навыков идентификации эмоций		
Упражнение 1. «Мимические ассоциации»	Научить распознавать эмоции по мимике	Один из участников показывает определённое выражение лица, а остальные угадывают, какую эмоцию он изображает. Это упражнение помогает наладить взаимопонимание и развивает внимательность к невербальным сигналам.
Упражнение 2. «Эмоциональный детектив»	Развить навыки идентификации эмоциональных состояний других	Участники разбиваются на пары и по очереди рассказывают друг другу о ситуации, в которой они испытали сильные эмоции, не называя саму эмоцию. Партнер должен попытаться определить, какую именно эмоцию испытывал рассказчик, основываясь на его описании и невербальных признаках.
Неделя 3. Управление эмоциями		
Упражнение 1. «Дыхательная гимнастика»	Научить участников управлять своими эмоциональными состояниями через дыхательные техники	Участников обучают простой технике глубокого дыхания. Им предлагается сидеть в удобной позе, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании, делая вдохи через нос и выдохи через рот. Это упражнение помогает снизить уровень тревожности и стресса.
Упражнение 2: «Кузнечик»	Научить контролировать реакции в стрессовых ситуациях	Участникам предлагается представить себе, как они реагируют на трудные ситуации, и затем разработать три различные стратегии управления эмоциями (например, «отойти от ситуации», «поговорить с другом», «подумать о хорошем»). Они делятся своими стратегиями с группой для получения дополнительной поддержки и идей.
Неделя 4. Развитие эмпатии		
Упражнение 1. «Обувь другого»	Развить способность сопереживать	Участники выбирают случайную ситуацию (например, «потеря любимой игрушки») и обдумывают, как бы они себя чувствовали на месте другого человека, оказавшегося в этой ситуации. Затем они делятся впечатлениями с группой и обсуждают, как можно поддержать человека, переживающего эту эмоцию.
Упражнение 2. «Истории из жизни»	Повысить уровень эмпатии через рассказы о чувствах	Каждый участник рассказывает короткую историю из своей жизни, в которой он испытал сильные эмоции. Остальные участники должны отреагировать на рассказ, выразив понимание и поддержку. Это упражнение помогает глубже понять чувства других и развивает навыки активного слушания.
Неделя 5. Рефлексия и итоговая оценка		
Упражнение 1. «Эмоциональная карта»	Подвести итоги работы и обсудить изменения в самоотношении	Участники создают «эмоциональную карту», на которой отмечают основные эмоции, которые они испытывали в течение программы и что они узнали о себе. Обсуждение помогает активизировать саморефлексию и позволяет участникам увидеть свой прогресс.

Продолжение таблицы 7

Название	Цель	Содержание
Упражнение 2. «Обратная связь»	Получить поддерживающую обратную связь о достигнутых изменениях	В кругу участники делятся тем, что они узнали за время программы и что изменилось в их восприятии себя и других. Дают положительную обратную связь друг другу. Это завершает программу на положительной ноте, поддерживает веру в собственные силы и возможность дальнейшего развития.

Таким образом, в данном параграфе осуществлено проектирование комплекса упражнений для повышения эмоционального интеллекта. Его можно использовать для дальнейшего исследования и более точного подтверждения гипотезы, что эмоциональный интеллект влияет на самоотношение.

Эффективность комплекса обеспечивается систематическим выполнением упражнений и постепенным усложнением заданий. Особое внимание уделяется практическому применению полученных навыков в реальных жизненных ситуациях. Разработанный комплекс может быть использован как в индивидуальной работе, так и в рамках групповых тренингов по развитию эмоционального интеллекта, благодаря которому параллельно будет формироваться более здоровое самоотношение. Взаимное усиление процессов развития самоотношения и эмоционального интеллекта способствует более эффективному личностному росту участников

Таким образом, представленная система упражнений создает целостный подход к развитию эмоционального интеллекта, охватывающий все его ключевые компоненты и направленный на практическое применение полученных навыков.

Выводы по второй главе

Благодаря применённым методикам по оценке уровня эмоционального интеллекта:

– опроснику «ЭМИн» разработанным Д. В. Люсиным;

– методике оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла,

было выявлено, что современные подростки чаще обладают низким уровнем эмоционального интеллекта – 46%, а на среднем уровне, который тоже требует к себе внимания, находятся – 39% учащихся девятых классов на базе исследования «Школа №3». Это составляет 85%, что является показателем к применению мер по повышению эмоционального интеллекта.

Благодаря методике исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Пантлеева, были получены результаты, что подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта более искренние, готовы открыто выражать свои чувства и мысли, верят в свои силы, способности и возможность достигать цели, так как воспринимают себя как источника контроля над своей жизнью. Высокий ЭИ позволяет им адекватно оценивать свою роль в неудачах, не впадая в деструктивное самообвинение.

Средний уровень эмоционального интеллекта показал, что самоотношение нестабильно и часто зависит от внешних обстоятельств. Периоды уверенности могут смениться сомнениями и самокритикой. Нужно работать над самопринятием и управлением эмоциями.

Низкий уровень эмоционального интеллекта отмечает неуверенность в себе, подростки на этом уровне считают себя недостойными и виноватыми, ожидают негативную оценку от других. Внутренний мир наполнен конфликтами и самобичеванием, что мешает личностному росту и благополучию.

Уровень эмоционального интеллекта напрямую определяет качество самоотношения подростка. Развитие эмоционального интеллекта является одним из главных факторов в формировании адекватной самооценки, психологической устойчивости и способности к конструктивному преодолению трудностей.

Поэтому школам нужно вводить мероприятия по развитию эмоционального интеллекта, чтобы помочь большему числу детей обрести внутреннюю уверенность в себе и способность управлять своей жизнью.

Заключение

Подростковый возраст характеризуется интенсивными изменениями в эмоциональной сфере, что оказывает влияние на формирование самооотношения. Эмоциональный интеллект (ЭИ) играет важную роль в развитии самооотношения подростков, так как он включает в себя способность понимать и управлять своими эмоциями, а также эмпатию и социальную адаптацию.

Согласно исследованиям, подростки с высоким эмоциональным интеллектом имеют более позитивное самооотношение по сравнению со своими сверстниками с низким уровнем ЭИ. Это связано с тем, что высокий эмоциональный интеллект позволяет подросткам лучше понимать свои эмоции, управлять ими и адаптироваться к социальным ситуациям.

Чтобы способствовать формированию эмоционального интеллекта у подростков, необходима систематическая работа со стороны взрослых — родителей, педагогов и психологов. В качестве методов можно использовать психогимнастику, арт-терапию и тренинги.

По результатам диагностик особенностей самооотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта были сделаны следующие выводы:

У 85 % учащихся отмечается неудовлетворительный уровень эмоционального интеллекта, что влияет на их самооценку и делает её нестабильной. Это связано с тем, что они не умеют справляться со своими эмоциями и контролировать поведение. Из-за чего зачастую возникают трудности в общении с окружающими и проблемы в учёбе.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта и позитивным самооотношением характеризуются следующими особенностями:

- умение идентифицировать, осмыслять и контролировать собственные эмоциональные состояния;

- сформированные способности к эмпатии, самоосознанию, эмоциональной саморегуляции и конструктивному межличностному взаимодействию;
- умение справляться со стрессом, строить здоровые отношения и принимать обоснованные решения;
- улучшение психического здоровья, межличностных отношений и успехов в учёбе;
- продвижение по карьерной лестнице благодаря развитым лидерским качествам и адаптивности.

У подростков с низким или средним уровнем эмоционального интеллекта и самооотношения могут наблюдаться следующие особенности:

- затруднения в осознании, интерпретации и регуляции собственных эмоциональных состояний;
- недостаточная развитость эмпатических способностей и коммуникативных умений в межличностном взаимодействии;
- повышенный уровень тревожности, стрессовые реакции и снижение показателей психоэмоционального благополучия;
- сложности в формировании и поддержании устойчивых и конструктивных межличностных отношений;
- трудности адаптации к новым условиям, а также затруднённость в принятии обоснованных и взвешенных решений;
- вероятные трудности в учебной и профессиональной деятельности, связанные с недостаточным уровнем сформированности лидерских и коммуникативных компетенций.

В ходе исследования были изучены особенности самооотношения у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта. Были изучены ключевые аспекты эмоционального интеллекта у подростков, способы формирования самооотношения в подростковом возрасте и взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и самооотношением.

Результаты исследования показали, что существует связь между уровнем эмоционального интеллекта и самооотношением у подростков. Эмоциональный интеллект, находящийся на высоком уровне, важен для социальной адаптации личности, обеспечивая как понимание других, так и уверенность в собственных силах.

Результаты исследования способствовали более глубокому осмыслению характеристик самооотношения у подростков с разным уровнем ЭИ и позволили установить их взаимосвязь. Эти выводы могут лечь в дальнейшую основу практических мероприятий, направленных на поддержку эмоционального и личностного развития подростков.

Таким образом, цель исследования была достигнута, гипотеза исследования, согласно которой существуют специфические особенности самооотношения у подростков с различным уровнем эмоционального интеллекта была подтверждена.

Тема исследования, направленная на повышение эмоционального интеллекта для изменения уровня самооотношения у лиц подросткового возраста, является актуальной и требует дальнейшего изучения.

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 Междунар. научно-практ. конференция, 26–27 ноября 2004 г., г. Смоленск : В 2 ч. Ч. 1. Смоленск, 2004. 48 с.
3. Андреева И.Н. Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. 288 с.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2016. 420 с.
5. Выготский Л. С. «Педология подростка». М.: Бюро заочного обучения при педфаке 2 МГУ, 1931. 504 с.
6. Выготский Л. С. История развития высших функций. М.: Академия, 2012. 436 с.
7. Давыдова Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: дис. канд. пс. н. М.: 2011. 22 с.
8. Дарижепова М. Н. Особенности самоотношения государственных служащих // Сетевое издание Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1 (часть 1) // URL: <https://science-education.ru>
9. Джеймс У. Психология. М.: Просвещение, 1991. 368 с.
10. Ключко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Под ред. Г.В. Залевского. Томск: Издательство Томского университета, 1999г. 154 с.
11. Кольшко А.М. Психология самоотношения: учеб. пособие. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с.
12. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Просвещение, 2019. 256 с.

13. Корнилова Т. В., Новотоцкая-Власова Е. В. Соотношение уровней нравственного самосознания, эмоционального интеллекта и принятия неопределенности // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 61 – 71.
14. Кочетова Ю.А., Климакова, В.В. Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования». 2017. Том 9. № 4. С. 65–74.
15. Кручинин В.А., Лапшин, А.А., Бобылев, В.Н. Развитие личности в онтогенезе// коллективная монография В.А. Кручинин, А.А. Лапшин, В.Н. Бобылев; под общей ред. В.А. Кручинина; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2015. 283 с.
16. Кукулите Т.Г. Основные подходы к изучению самоотношения личности в зарубежной психологии//Социальная психология/ Ученые записки. № 1 (31), 2011. С. 127-132.
17. Леви Т.С. Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно-историческая психология. 2009. № 1. С. 36-41.
18. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность: учебное пособие. М.:Академия, 1975. 304 с.
19. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
20. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Перевод. с англ. Татлыбаевой, А. М. СПб.: Евразия, 1999. 375с.
21. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.:«Питер», 2009. 192 с.
22. Савонько А. П. Возрастные особенности соотношения ориентации школьников на самооценку и на оценку людьми: автореф. канд. дис. // А. П. Савонько М.: Педагогика, 1970. 23 с.
23. Сарджвеладзе Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности. Проблемы формирования социогенных потребностей: учеб. Пособие. Тбилиси: «Мицниереба», 1974. 307 с.

24. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Просвещение, 2006. 284 с.
25. Тимохин Н.Н. Крючкова, А.С., Изучение взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптацией у молодёжи. Инновационная наука: Психология, Педагогика, Дефектология. 2021. С.65-75
26. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии. М.: Наука, 1977. 254 с.
27. Gardner H. Frames of mind: the theory of multiple intelligences// H. Gardner, New York : Basic Books, 1983. 440 с.
28. Goleman D. Emotional intelligence// D. Goleman, New York : Bantam Books, 1995. 325 с.
29. Goleman D. Destructive emotions// D. Goleman, New York : Bantam Books, 2005. 448 с.
30. Hendrix H., Hunt H., Hannah M.T., Luquet, W. // Imago Relationship Therapy: Perspectives on theory. 2005. 231 с.
31. Mersino A. Emotional intelligence for project managers : the people skills you need to achieve outstanding results// A. Mersino, New York : American Management Association, 2007. 264 с.

Приложение А
Опросник «ЭМИн» - Д.В. Люсин

Таблица А.1 – Результаты по опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина

Испытуемый	Шкалы				Уровень
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	
1	46	52	48	42	средний
2	41	38	40	25	средний
3	35	43	38	29	низкий
4	51	55	53	48	высокий
5	48	56	53	53	высокий
6	39	42	43	28	низкий
7	40	48	49	42	средний
8	36	42	40	29	низкий
9	45	45	52	43	средний
10	29	38	34	45	низкий
11	41	38	40	25	низкий
12	35	43	38	29	низкий
13	53	52	54	52	высокий
14	39	43	43	28	низкий
15	33	38	34	45	низкий
16	43	45	42	39	средний
17	35	43	38	29	низкий
18	53	55	53	48	высокий
19	48	45	42	46	средний
20	40	48	49	42	средний
21	36	42	40	37	низкий
22	41	38	40	25	средний
23	35	43	40	48	средний
24	43	50	48	42	средний
25	41	38	40	25	средний
26	43	38	40	40	средний
27	35	43	38	41	средний
28	29	38	34	45	низкий
29	41	38	40	25	низкий
30	54	54	56	50	высокий
31	48	45	42	46	средний
32	40	42	40	37	средний
33	38	43	41	33	низкий
34	39	43	43	28	низкий
35	56	55	53	55	высокий
36	42	48	46	43	средний
37	39	43	43	28	низкий
38	33	38	34	45	низкий
39	43	45	42	39	средний
40	52	54	51	52	высокий

Приложение Б

Методика оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла

Таблица Б.1 – Результаты по методике оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла

Испытуемый	Шкалы					Уровень
	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других людей	
1	7	11	10	5	4	средний
2	11	13	5	5	11	средний
3	9	7	5	3	4	низкий
4	13	13	16	14	15	высокий
5	12	15	15	14	14	высокий
6	-3	-2	7	11	11	низкий
7	5	11	15	6	8	средний
8	10	10	7	6	4	низкий
9	10	11	6	5	7	низкий
10	2	2	4	8	5	низкий
11	6	11	2	7	8	низкий
12	10	-6	5	6	4	низкий
13	13	13	15	15	14	высокий
14	8	1	7	8	3	низкий
15	2	2	5	7	5	низкий
16	3	-2	6	6	11	низкий
17	10	-4	6	6	7	низкий
18	14	15	16	14	14	высокий
19	6	11	15	8	8	средний
20	11	10	12	6	8	средний
21	-4	-5	11	9	6	низкий
22	11	6	10	6	8	средний
23	8	3	7	4	3	низкий
24	7	11	10	5	4	средний
25	5	11	13	8	8	средний
26	11	13	3	8	11	средний
27	5	9	9	14	9	средний
28	3	-1	6	7	11	низкий
29	5	-3	9	4	5	низкий
30	13	16	14	14	15	высокий
31	7	5	9	9	4	средний
32	6	11	12	8	8	средний

Продолжение таблицы Б.1

33	3	2	4	7	5	низкий
34	6	3	7	4	3	низкий
35	14	13	15	13	12	высокий
36	11	9	12	7	8	средний
37	8	3	7	4	3	низкий
38	9	7	5	3	4	низкий
39	3	4	6	7	11	низкий
40	12	12	15	15	14	средний

Приложение В

Методика исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Панталева

Таблица В.1 – Результаты по методике исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столина, С.Р. Панталева

Испытуемый	Шкала 1. Открытость	Шкала 2. Самоуверенность	Шкала 3. Саморуководство	Шкала 4. Зеркальное Я	Шкала 5. Самоценность	Шкала 6. Самоприятие	Шкала 7. Самопривязанность	Шкала 8. Конфликтность	Шкала 9. Самообвинение	Интегральные шкалы		
										Самоуважение	Аутосимпатия	Внутренняя неустроенность
1	4	7	7	6	5	6	5	4	2	24	16	6
2	4	4	6	4	7	7	5	6	6	18	19	12
3	4	1	4	3	5	6	6	5	6	12	17	11
4	6	6	7	8	7	9	7	3	4	27	23	7
5	8	6	7	7	8	8	7	3	2	28	23	5
6	5	7	3	6	8	6	4	6	6	23	18	12
7	3	4	3	2	3	3	4	6	7	12	10	13
8	6	4	4	3	4	3	3	4	4	17	10	8
9	2	3	3	4	3	3	4	6	6	12	10	12
10	6	5	4	4	3	4	4	5	4	19	11	9
11	8	4	4	3	4	9	2	7	8	19	15	15
12	6	5	4	5	5	4	4	5	5	20	13	10
13	9	7	8	9	9	7	7	2	1	33	23	3
14	2	3	4	2	4	6	6	5	4	11	16	9
15	8	7	6	4	5	5	6	5	3	25	16	8
16	6	7	3	4	7	7	7	4	2	20	21	7
17	5	5	4	3	3	4	3	3	1	17	10	4
18	7	7	8	8	10	6	5	2	2	30	21	4
19	5	7	5	6	4	5	5	4	6	23	14	10
20	2	7	5	7	10	10	2	2	6	21	22	8
21	4	6	8	4	5	2	3	7	6	22	10	10
22	8	5	6	6	4	4	4	8	6	25	12	14
23	3	4	1	2	3	2	2	4	6	10	7	10
24	5	7	3	6	8	6	4	6	6	23	18	12
25	6	7	3	4	7	7	7	4	2	20	21	7
26	5	7	5	6	4	5	5	4	6	23	14	10
27	4	7	7	6	5	6	5	4	2	24	16	6
28	7	4	4	3	4	9	2	7	8	18	15	15

Продолжение таблицы В.1

29	8	4	6	3	4	9	2	7	8	21	15	15
30	9	7	8	9	9	7	7	2	0	33	23	2
31	4	7	7	6	5	6	5	4	2	24	16	6
32	4	4	6	4	7	7	5	6	6	18	19	12
33	4	6	8	4	5	2	3	7	6	22	10	10
34	4	1	4	3	5	6	6	5	6	12	17	11
35	10	7	8	8	10	6	5	1	2	33	21	3
36	4	7	5	7	10	10	2	3	6	23	22	9
37	5	7	3	6	8	6	4	6	6	23	18	12
38	6	4	4	3	4	3	3	4	4	17	10	8
39	2	3	3	4	3	3	4	6	6	12	10	12
40	5	5	4	3	3	4	3	3	1	17	10	4

Приложение Г

Количественные показатели диагностики по всей выборке

Таблица Г.1 – Результаты всех диагностик для верификации теоретической модели

Испытуемый	Результаты по опроснику «ЭМИН» Д.В. Люсина	результаты методики оценки эмоционального интеллекта (EQ) Н. Холла	Результаты по методике исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Панталеева.
1	средний	средний	средний
2	средний	средний	средний
3	низкий	низкий	низкий
4	высокий	высокий	высокий
5	высокий	высокий	высокий
6	низкий	низкий	низкий
7	средний	средний	средний
8	низкий	низкий	низкий
9	средний	низкий	низкий
10	низкий	низкий	низкий
11	низкий	низкий	низкий
12	низкий	низкий	низкий
13	высокий	высокий	высокий
14	низкий	низкий	низкий
15	низкий	низкий	низкий
16	средний	низкий	низкий
17	низкий	низкий	низкий
18	высокий	высокий	высокий
19	средний	средний	средний
20	средний	средний	средний
21	низкий	низкий	низкий
22	средний	средний	средний
23	средний	низкий	низкий
24	средний	средний	средний
25	средний	средний	средний
26	средний	средний	средний
27	средний	средний	средний
28	низкий	низкий	низкий
29	низкий	низкий	низкий
30	высокий	высокий	высокий
31	средний	средний	средний
32	средний	средний	средний
33	низкий	низкий	низкий
34	низкий	низкий	низкий
35	высокий	высокий	высокий
36	средний	средний	средний
37	низкий	низкий	низкий
38	низкий	низкий	низкий
39	средний	низкий	низкий
40	высокий	средний	средний