

СПРАВКА

о результатах проверки текстового документа
на наличие заимствований

Красноярский государственный
педагогический университет им.
В.П.Астафьева

ПРОВЕРКА ВЫПОЛНЕНА В СИСТЕМЕ АНТИПЛАГИАТ.ВУЗ

Автор работы: Атаскевич Ксения Александровна
Самоцитирование
рассчитано для: Атаскевич Ксения Александровна
Название работы: Атаскевич К А Возможности формирования эмоционального интеллекта как социальной компетенции на уроках обществознания в школе.pdf
Тип работы: Выпускная квалификационная работа
Подразделение: кафедра отечественной истории

РЕЗУЛЬТАТЫ

ЗАИМСТВОВАНИЯ	11.78%
ОРИГИНАЛЬНОСТЬ	86.52%
ЦИТИРОВАНИЯ	1.69%
САМОЦИТИРОВАНИЯ	0%



ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ: 16.06.2022

Модули поиска: ИПС Адилет; Сводная коллекция ЭБС; Сводная коллекция РГБ; Переводные заимствования (RuEn); Переводные заимствования по eLIBRARY.RU (EnRu); Переводные заимствования по Интернету (EnRu); Переводные заимствования издательства Wiley (RuEn); eLIBRARY.RU; СПС ГАРАНТ; Модуль поиска "КГПУ им. В.П. Астафьева"; Медицина; Диссертации НББ; Перефразирования по eLIBRARY.RU; Перефразирования по Интернету; Перефразирования по коллекции издательства Wiley; Патенты СССР, РФ, СНГ; СМИ России и СНГ; Издательство Wiley; Переводные заимствования

Работу проверил: Толмачева Анна Валерьевна

ФИО проверяющего

Дата подписи: 17.06.2022

Подпись проверяющего



Чтобы убедиться
в подлинности справки, используйте QR-код,
который содержит ссылку на отчет.

Ответ на вопрос, является ли обнаруженное заимствование
корректным, система оставляет на усмотрение проверяющего.
Предоставленная информация не подлежит использованию
в коммерческих целях.

Отзыв

научного руководителя на работу студентки 5 курса Атаскевич К.А. на тему
«Возможности формирования эмоционального интеллекта как социальной
компетенции на уроках обществознания в школе»

Представленное к защите выпускное квалификационное исследование Атаскевич К.А. выполнено на стыке психологии и методике обучения обществознанию, является междисциплинарным и посвящено сложной методической проблеме, которая очень востребована современным развитием общества. Эмоциональный интеллект относится к одним из важнейшим навыкам 21 века. Ксения Александровна выдвинула гипотезу, что потенциал уроков обществознания настолько широк, что позволяет формировать эмоциональный интеллект прямо на уроке.

Во время работы над исследованием Ксения Александровна проанализировала теоретические положения, четко определила понятие и сущность эмоционального интеллекта. Автор исследования показала содержательный потенциал курса обществознания в среднем звене школы с точки зрения формирования выбранной компетенции у школьников, а также выделила те трудности, с которыми может столкнуться учитель. Ксения Александровна уверенно доказывает, что при регулярном обращении к данной проблеме в ходе реализации учебного процесса эти сложности нивелируются и результативность процесса обучения возрастает.

Грамотное определение целей, задач и предмета исследования позволили Ксении Александровне выполнить выпускное квалификационное исследование на высоком уровне.

Автор выпускной квалификационной работы разработала практические рекомендации по проведению уроков обществознания, направленных на формирование эмоционального интеллекта, выделила современные образовательные технологии, которые позволят наиболее эффективно достичь личностных результатов обучения по ФГОС.

Активная позиция автора в процессе работы над выпускным исследовательским исследованием, дисциплинированность, владение приемами научной, исследовательской и проектной деятельности позволили достичь целей дипломной работы и прекрасно справиться с ее написанием.

В целом, представленная к защите исследовательская работа Атаскевич К.А. соответствует всем требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам, может быть допущена к защите и, по мнению научного руководителя, заслуживает высокой положительной оценки.

18 июня 2022 г.



к.и.н., доцент
Толмачева А.В.

**Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы,
научного доклада об основных результатах подготовленной
научно-квалификационной работы
в ЭБС КГПУ им. В.П. АСТАФЬЕВА**

Я. Атаскевич Ксения Александровна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу, научный доклад об основных результатах подготовленной научно-квалификационной работы (далее ВКР/НКР)

(нужное подчеркнуть)

на тему: Возможности формирования эмоционального интеллекта как социальной компетенции на уроках обществознания в школе

(название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР/НКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

Я подтверждаю, что работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

Дата 21.06.2022

подпись

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования

Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет Исторический

Кафедра Отечественной истории

Атаскевич Ксения Александровна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Возможности формирования эмоционального интеллекта как социальной компетенции на
уроках обществознания в школе

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы история и обществознание

очная форма обучения

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой отечественной истории к.и.н., доцент

Ценюга И. Н.

20.06.2022
(подпись, дата)

Ценюга

Научный руководитель к.и.н., доцент Толмачева А. В.

Толмачева А. В. 17.06.2022
(подпись, дата)

Дата защиты 01.07.2022

Обучающийся Атаскевич К. А.

Оценка _____

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ И ПОДХОДЫ К ЕГО ИЗУЧЕНИЮ.....	9
1.1. Сущность понятия и основные теории эмоционального интеллекта.....	9
1.2. Структура эмоционального интеллекта.....	13
1.3. Связь эмоционального интеллекта с адаптацией (эмоциональный интеллект как фактор успешной адаптации).....	18
1.4. Измерение эмоционального интеллекта (методы диагностики).....	20
ГЛАВА II. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ШКОЛЬНИКОВ.....	27
2.1. Способы развития эмоционального интеллекта в образовательном процессе на уроках обществознания».....	27
2.2. Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта учащихся.....	29
2.3. Результаты исследования.....	34
ГЛАВА III. СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ, НА УРОКАХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ.....	37
3.1 Программа развития эмоционального интеллекта у подростков.....	37
3.2 Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта подростков.....	41
3.3 Рекомендации педагогам по развитию эмоционального интеллекта подростков.....	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50

ВВЕДЕНИЕ

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

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

Одним из действенных средств развития эмоционального интеллекта, как социальной компетенции, выступает как спонтанно возникающая, так и специально организованная совместная деятельность детей. Наш опыт показывает, что наиболее ценным в данном отношении является коллективная деятельность детей. Она создает наиболее сложные и многогранные ситуации для развития эмоционального интеллекта, как социальной компетентности детей, развивает способность к творческой работе в коллективе, в частности на уроках обществознания.

В свою очередь, развитие у детей способностей творчески работать в коллективе – одна из важнейших задач современного образования.

Помимо этого, ученые Тайлакер Й. Б., Визингер У. определили, что около 80% успеха в личной жизни и социальной сфере определяет именно уровень эмоционального интеллекта, и только 20% - абсолютно всем известный уровень

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

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

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

Феномен эмоционального интеллекта признается все большим количеством ученых по всему миру. Так же не подвергаются сомнению, потребность формирования компонентов эмоционального интеллекта, которые в свою очередь, способствуют индивидуальному развитию человека и профессиональному росту и оказывают большое влияние на удовлетворенность своей жизни.

В настоящее время многие педагоги общеобразовательных школ обращают свое внимание к проблеме формирования эмоционального интеллекта на уроках. Например, чаще всего развивать эмоциональный интеллект стремятся учителя литературы. Васин Никита Сергеевич учитель русского языка и литературы МБОУ "Гимназия №3 г. Горно–Алтайска" разработал методическое пособие на тему : Технология развития эмоционального интеллекта на уроках русского языка и литературы как условие успешного достижения требований к результатам освоения ФГОС. Бузикова Валентина Сергеевна учитель русского языка и литературы разработала методический семинар на тему: Развитие эмоционального интеллекта на уроках литературы в школе. В данной работе Валентина Сергеевна рассказывает о том что же такое эмоциональный интеллект и для чего он нужен, она предлагает на уроках с учащимися проработать 8 базовых эмоций: 4 положительные - сочувствие, удивление, интерес, радость и 4 отрицательные: равнодушие, гнев, страх, печаль. Главными результатами опыта автор считает повышение мотивации к учению, отсутствие среди учащихся «отвергнутых», правонарушителей, высокая социальная активность.

Степень изученности темы. Различные аспекты проблемы формирования познавательного и эмоционального интеллекта в школе исследованы российскими учеными: Ю. К. Бабанским, В. Ф. Башариным, В. Б. Бондаревским, В. Г. Ивановым, И. Я. Лернером, В. Н. Максимовой, Ф. К. Савиной, Г. И. Щукиной и др. Теоретические основы формирования познавательного интереса учащихся раскрыты в трудах Б. И. Адаскина, С. П. Крягжде, А. Т. Мороз, Г. И. Щукиной и др. Взаимосвязь интересов и потребностей, формирование интересов на основе потребностей рассматривается в работах Ф. Н. Гоноболина, Л. А. Гордона, Б. И. Додонова, О. Н. Зайцевой, С. Л. Рубинштейна, Б. М. Теплова и др. Психологические подходы к проблеме формирования интереса обучающихся на определенном возрастном этапе выявлены в трудах Л. И. Божович, Л. С. Выготского, В. А. Крутецкого, А. Н. Леонтьева, А. В. Петровского, С. Л. Рубинштейна и др.

Целью исследования является – рассмотреть возможность формирования эмоционального интеллекта на уроках обществознания как навыка 21 века и разработать методические рекомендации по формированию эмоционального интеллекта на уроках обществознания в средней школе.

Объектом исследования является эмоциональный интеллект учащихся 5-7 классов.

Предметом: формирование эмоционального интеллекта учащихся 5-7 классов на уроках обществознания.

Гипотеза заключается в предположении о том, что уроки обществознания, их тематика, позволяют формировать эмоциональный интеллект у школьников.

Для достижения цели выпускной квалификационной работы были поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать проблему эмоционального интеллекта, как социальной компетенции.
2. Определить особенности эмоционального интеллекта младших подростков.
3. Теоретически обосновать модель формирования эмоционального интеллекта младших подростков, на уроках обществознания в школе.
4. Разработать педагогическую программу формирования эмоционального интеллекта младших подростков, на уроках обществознания.
5. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования.
6. Составить рекомендации родителям, педагогам по развитию эмоционального интеллекта подростка.

Источниковую базу исследования можно разделить на несколько групп, а именно:

1. Нормативные источники, к которым относятся законы Российской Федерации и подзаконные акты. Основные из них - федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее «Закон об образовании»), Федеральные

государственные образовательные стандарты основного общего образования (далее ФГОС ООО). Эти источники помогли нам рассмотреть место эмоционального интеллекта в современном образовании. Так же помогли выявить компетенции, результаты освоения образовательных программ, формированию которых может способствовать применение изучаемой педагогической технологии.

2. Учебно-методические комплексы (УМК), учебники и другие компоненты УМК по обществознанию, которые позволили нам рассмотреть содержание учебников и тем представленных там. Были проанализированы наиболее часто используемые в современных школах учебники от издательства и «Просвещение». УМК позволили выявить особенности и способы развития эмоционального интеллекта на уроках обществознания для младших подростков.

3. Созданные ранее методические разработки, в которых используется технология формирования эмоционального интеллекта – это периодические издания и материалы с сети Интернет. Рассмотрение источников данного вида позволило увидеть нам, что в последние годы формирование эмоционального интеллекта на уроках в школе, становится все более интересной и изучаемой темой для педагогов и методистов.

При проведении исследования были использован следующий комплекс **методов и методик**:

1. Теоретические: анализ и обобщение научно-методической литературы, моделирование, целепологание;

2. Эмпирические: эксперимент, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой; методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭМИн Д.В. Люсина.

Новизна определение важности и необходимости развития эмоционального интеллекта у младших подростков.

Практическая значимость состоит в том, что полученные материалы можно использовать в образовательной практике современных школ.

ГЛАВА 1. ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ И ПОДХОДЫ К ЕГО ИЗУЧЕНИЮ.

1.1 Сущность понятия и основные теории эмоционального интеллекта.

В настоящее время все больше вызывает к себе интерес проблема связи чувств и разума, эмоционального и рационального, их взаимодействия и взаимовлияния.

Эмоциональный интеллект (ЭИ) — это сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать мотивацию и желания свои и других людей, а также способность управлять своими эмоциями в целях решения практических задач. Он позволяет человеку ориентироваться на партнера по общению и учитывать его эмоциональные состояния при взаимодействии. Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру.

Впервые термин «эмоциональный интеллект» был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П.Саловеем определяют эмоциональный интеллект как сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей:

- 1) идентифицировать и выражать эмоции;
- 2) регулировать собственные эмоции;
- 3) использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением.

Однако сама проблема не столь нова, так еще в конце 1970-х гг. американский психолог Говард Гарднер, автор теории множественного интеллекта, предложил рассматривать в числе семи выделенных им и два вида личностного интеллекта: «внутриличностный интеллект» и «межличностный интеллект». Характеризуя внутриличностный интеллект, Гарднер пишет: «В данном случае основной способностью является доступ к осознанию человеком своих чувств — весь

диапазон чувств и эмоций человека, его умение сразу понимать различия между этими ощущениями, давать им названия, выражать их в символической форме и пользоваться ими как средством понимать и управлять собственным поведением». Межличностный интеллект, в трактовке Гарднера, представлен как «...умение замечать и понимать различия между окружающими, особенно видеть разницу между их настроениями, темпераментом, мотивами и намерениями»¹. По свидетельству ряда исследователей (Р. Стернберг и др.), широкое распространение, в среде психологов и обывателей, проблема эмоционального интеллекта получила благодаря публикации научно-популярной книги американца Дэниэла Големана. Он первым включил понятие эмоциональный интеллект в структуру социального интеллекта и предложил рассматривать его как важный компонент лидерских способностей, чем содействовал росту популярности этого психического явления. Д. Големан описал следующие критерии эмоционального интеллекта: самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться. Однако стиль популярного издания не предполагал описания методических инструментов для выявления этих характеристик, и Д. Големан их не разрабатывал.

Детально и результативно данная проблематика исследовалась американским психологом Рувеном Бар-Оном в конце 1990-х гг. Эмоциональный интеллект он предлагает определять как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.

Им выделено пять сфер, в каждой из которых отмечены наиболее специфические навыки, ведущие к достижению успеха:

¹ Гарднер Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта. М.; СПб.; К., 2007. С. 293.

- 1) познание собственной личности (осведомленность о собственных эмоциях, уверенность в себе, самоуважение, самореализация, независимость);
- 2) навыки межличностного общения (межличностные взаимоотношения, социальная ответственность, сопереживание);
- 3) способность к адаптации (решение проблем, оценка реальности, приспособляемость);
- 4) управление стрессовыми ситуациями (устойчивость к стрессу, импульсивность, контроль);
- 5) преобладающее настроение (счастье, оптимизм).

Российский психолог Д. В. Люсин предлагает рассматривать эмоциональный интеллект «...как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими»². Причем подчеркивается, что способность к пониманию и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, автор вслед за Говардом Гарднером, предлагает рассматривать внутриличностный и межличностный эмоциональный интеллект. Эти два варианта предполагают, по справедливому утверждению автора, актуализацию разных когнитивных процессов и навыков.

Модель эмоционального интеллекта, предложенная Д. В. Люсиным, включает три элемента:

- 1) когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);
- 2) представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.);

² Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Ушакова, Д. В. Люсиной. М., 2004. С. 29-39.

3) особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.).

1.2 Структура эмоционального интеллекта

В ряде современных зарубежных и отечественных теорий эмоция рассматривается как особый тип знания. В соответствии с данным подходом к пониманию эмоций выдвигается понятие эмоциональный интеллект, который определяется как: способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний (Е.Л. Яковлева, 1997); способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза (Р. Salovey, J.D. Mayer, 1994; Г.Г. Горскова, 1999); совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды (Р. Бар-Он, 2000). Обобщая данные определения, можно отметить, что индивиды с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта обладают выраженными способностями к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой, что обуславливает более высокую адаптивность и эффективность в общении. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Кратко охарактеризуем структурные компоненты эмоционального интеллекта и их значение в процессе межличностного взаимодействия. Распознавание собственных эмоций. Для эмоционального опыта субъекта и для его поведения важно, что переживание эмоции и название её (определение) являются различными феноменами, которые могут быть эмпирически разведены. Название (определение) эмоции рассматривается как результат конструктивных процессов, которые трансформируют перцептивные переживания во внутренний опыт, модифицируя эти переживания. В связи с этим можно привести три основные функции названия эмоций: закрепление опыта, межличностная коммуникация, эмоциональная экспрессия. Распознавание эмоций является проблематичным для

личностей с выраженной алекситемией. Термин «алекситемия» («чувство без слов») был введен американским психиатром Сифнесом.³ Существенными чертами алекситемического конструкта являются: трудности в идентификации и описании своих чувств; неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений; недостаток воображения, ригидность и конкретность (Н.Д. Семёнова, 1991) . Интересный пример алекситемии был обнаружен С. Goldberg (1991) в произведении В. Шекспира «Гамлет». Главный герой много говорит, спорит с собой. Однако в противоположность назначению языка как носителя смыслов, выражающих намерения, желания и чувства человека, высказывания Гамлета не приводят к лучшему взаимопониманию и гармонизации отношений. Слова, по сути, заменяют ему межличностные отношения. Причиной неспособности (или страха) к близким эмоциональным отношениям, по мнению автора, является то, что в раннем детстве отец и сын не имели возможности или желания открыто выражать свои чувства и потребности с помощью значимых слов. Чувство стыда перед отцом в дальнейшем было перенесено на отношения с окружающими. Таким образом, распознавание эмоций способствует более эффективной коммуникации, поскольку позволяет адекватно идентифицировать, описывать, перерабатывать и в дальнейшем выражать эмоции. . Владение эмоциями связано с проблемой самоконтроля. Адекватная эмоциональная экспрессия является важным фактором поддержания физического и психического здоровья. Сдерживание эмоций способствует возникновению различных заболеваний. В то же время бесконтрольность эмоциональной экспрессии затрудняет межличностное общение (L.A. King, R.A. Emmons, 1991). Таким образом, проблемы в сфере контроля эмоциональной экспрессии неблагоприятны не только для субъекта, но и для его ближайшего окружения. Степень эмоциональной экспрессивности влияет на качество межличностных отношений. Так, чрезмерная сдержанность приводит к тому, что человек воспринимается как холодный, равнодушный, высокомерный, что вызывает у окружающих удивление или неприязнь. Эмоциями невозможно управлять прямо, однако это можно

³ Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78 - 86.

сделать опосредованно: через объект, потребность, знак. Начальный момент управления чувством - это расщепление монолитного недифференцированного аффекта (Я-чувство) на субъекта и его чувство, точнее говоря, это вычленение чувства в качестве отдельного объекта, а не свойства внешнего мира («Я испытываю страх, удовольствие», а не «Мир страшен либо приятен»). Я. Рейковский (1979) приводит следующие причины трудностей в выражении эмоций люди не усвоили принятых в обществе форм выражения; боязнь выдать собственные чувства, связанная со страхом перед утратой самоконтроля или боязнью порицания со стороны окружающих (боязнь быть скомпрометированным, отвергнутым или осмеянным); врождённые факторы, хотя решающее значение принадлежит процессу научения; усвоение норм поведения, господствующих в семье и ближайшем окружении. Понимание эмоций. Как отмечает И.А. Романова (1999), самопонимание в целом носит эмоциональный, чувственный, эмпатический, а не рациональный характер. Следовательно, глубина самопонимания прежде всего обусловлена уровнем развития эмоциональных способностей, которое в свою очередь обеспечивает осознание эмоций. Осознание эмоций подразумевает их регистрацию в сознании. Однако в сознании регистрируется далеко не всякий эмоциональный процесс и отнюдь не всегда. Исходя из этого, когда мы говорим об осознании эмоций, следует различать два явления:

1. проявление достаточно обособленного и организованного процесса, влияющего на протекание деятельности и переживаемого субъективно (в этом случае человек знает, что он нечто переживает, и это переживание отличается от предыдущих);
2. собственно осознание, которое заключается в знании о своём состоянии, выраженном в словесных (знаковых) категориях. Второй вид осознания лежит в основе процессов контроля над эмоциями, в основе способности предвидеть их развитие, знания факторов, от которых зависит их сила, продолжительность и последствия.

Понимание эмоций взаимосвязано с возможностями их выражения. Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения, а также понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живёт и работает. Отметим, что понимание эмоций сложнее, чем их выражение. Понимание эмоций связано также с уровнем развития эмпатии. Согласно К. Роджерсу (1993), эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нём «как дома». Он включает постоянную чувствительность к меняющимся переживаниям партнёра по общению. Это напоминает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения. Это означает улавливание того, что другой едва осознаёт. Однако при этом отсутствуют попытки вскрыть неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими. Необходимо также сообщение ваших впечатлений о внутреннем мире другого, когда вы «смотрите свежим и спокойным взглядом» на те элементы, которые волнуют или пугают вашего собеседника. Быть эмпатичным - означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время - тонким и чутким. Можно выделить следующие причины трудностей в понимании индивидуальных различий эмоций других людей: сосредоточенность на собственной личности приводит к неспособности замечать и правильно оценивать эмоциональное состояние других людей; чувство собственного превосходства; чувство тревоги, связанное с эмоциями других людей или собственными; тревога побуждает избегать всего того, что могло бы вызвать эмоции; какая-либо выгода от непонимания эмоций других людей (Я. Рейковский, 1979) Самомотивация. Эмоции обладают мотивирующей силой, заставляя людей действовать. Слово «эмоция» произошло от латинского глагола «*emovare*», что означает «двигаться». Эмоция - это средство, с помощью которого взаимодействуют тело и разум, они постоянно изменяются и «перемещаются»: *emotion* (эмоция). Так, если мы полностью функциональны и благополучны, они позитивны, если нет -

эмоции «перемещаются» к негативному полюсу. Можно предположить в структуре эмоционального интеллекта наличие эмоций, «самотивирующих» когнитивную деятельность, связанную с эмоциональной сферой, точнее, с распознаванием, выражением, пониманием эмоций. Таким образом, эмоциональный интеллект представляет собой совокупность эмоциональных и социальных способностей, таких, как способности к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, к управлению эмоциональной сферой и самотивации. Все структурные компоненты эмоционального интеллекта взаимосвязаны, и их тесная взаимозависимость способствует эффективному межличностному взаимодействию.

1.3 Связь эмоционального интеллекта с адаптацией (эмоциональный интеллект как фактор успешной адаптации)

Значение эмоционального интеллекта для адаптации остается неясным. Особенно много вопросов возникает в связи с теми заданиями, которые используются в тестах. Например, действительно ли способность точно определять эмоцию по выражению лица на картинке позволяет более эффективно выстраивать социальные взаимодействия? Существующие исследования пока не позволяют дать однозначные ответы на подобные вопросы. Одним из активно изучаемых аспектов адаптации является совладание. Например, Р. Бар-Он (Bar-On, 2000) связывает высокий ЭИ со стратегиями совладания, направленными на проблему, считая их наиболее адаптивными. Низкий ЭИ связывается им со стратегиями совладания, направленными на эмоции или на избегание проблем. Кажется парадоксальным, что люди с высоким ЭИ должны, согласно этим взглядам, избегать совладания, направленного на эмоции. На самом деле относительная эффективность разных стратегий совладания находится под вопросом. Стратегии, сосредоточенные на проблеме, нередко оказываются более эффективными, чем стратегии, сосредоточенные на эмоциях. Однако есть много исключений из этого правила, так как одна и та же стратегия может успешно работать в одном контексте и оказываться малоэффективной в другом. К тому же часто невозможно четко определить степень эффективности той или иной стратегии, приходится оставаться на уровне приблизительного качественного описания. Исследования личностных черт, связанных с ЭИ, также показывают, насколько трудно оценить истинную адаптацию человека. Обычно каждая черта имеет положительные и отрицательные стороны. Дж. Мэттьюс с соавтор предположил, что полюса факторов в моделях личности типа «Большой пятерки» отражают адаптивные выборы, являющиеся центральными для человеческого существования. Так, эмоциональная стабильность позволяет противостоять угрозе напрямую, а противоположный ей нейротизм позволяет предвосхищать угрозы и избегать их. Таким образом, конкретная черта может быть адаптивна в одной среде, но

дезадаптивна в другой. Один и тот же человек может проявлять высокий ЭИ в среде, соответствующей особенностям его личности, и низкий ЭИ в среде, не соответствующей его личности. Если это верно, то ЭИ оказывается проявлением степени соответствия между личностью и средой.

1.4 Измерение эмоционального интеллекта (методы диагностики)

Следующим шагом после определения конструкта эмоционального интеллекта является его измерение. Если уж проводить аналогию с интеллектом, то нужен некий коэффициент, который будет показывать, насколько человек эмоционально «умен». Естественно, что эта цель достигается методом тестирования. В настоящее время существует три группы методов диагностики эмоционального интеллекта: методы, основанные на самоотчете и самооценке, методы экспертной оценки (технологии «ассесмент-центр») и методы, основанные на решении задач. Методы диагностики эмоционального интеллекта, основанные на данных самоотчетов и самооценки, состоят из двух подгрупп. Одни предлагают испытуемым достаточно абстрактные ситуации, например, «другие люди легко доверяют мне» или «я стремлюсь заниматься приятными мне делами» и, на наш взгляд, больше адресованы к эмоциональности как черте личности. Вторые содержат более конкретное описание ситуаций, например, «я паникую, когда мне нужно противостоять кому-либо, кто зол», и, по нашему мнению, являются в равной мере как опросниками, так и задачными тестами, хотя в качестве оценки ответов предлагают только одну альтернативу - частоту их встречаемости в выборке испытуемых (т.е. автоматически исключается вариант возможности различного поведения в данной ситуации). Популярные технологии «ассесмент-центр» хорошо диагностируют актуальные возможности эмоционального интеллекта, однако являются достаточно трудоемкими. Примером может служить тест Дж. П. Паулиу-Фрай «Ei-360», в котором измерение эмоционального интеллекта включает как самооценку, так и его оценку оценщиками в количестве до десяти человек. Однако возникают сомнения в том, что данные технологии обладают высокой прогностической валидностью, ведь вероятнее всего, оценщики будут воспринимать способности оцениваемого на основании опыта взаимодействия с ним, не учитывая его потенциальных возможностей. Методы, основанные на решении задач, наиболее традиционны для диагностики интеллекта. Чаще всего испытуемым предлагается решать задачи на распознавание эмоций, на умение описывать собственные эмоции, на понимание

состава и взаимосвязи различных эмоций, а также на способность управления эмоциями. Как правило, подобные задания содержат несколько вариантов ответов, а подсчет баллов осуществляется на основе консенсуса или заданных стандартов. Однако если понимать эмоциональный интеллект как иную психическую систему, отличную от общего интеллекта, то вполне возможно, что задачи, решаемые на уровне эмоционального интеллекта, не всегда возможно перенести в тестовый режим, поскольку сама ситуация переноса будет искажать их суть. В социуме данные задачи встают перед человеком естественным образом, он волен выбирать, решать их или нет, у него может быть разная мотивация по отношению к ситуациям, породившим задачу. Сами эмоции переживаются каждым человеком индивидуально, как психические явления они очень скоротечны и зачастую изменяются быстрее, чем человек ставит перед собой задачу, связанную с ними. Поэтому вопрос правомерности применения к диагностике эмоционального интеллекта методик, основанных на процессе решения задач, также остается открытым. Если все-таки рассматривать этот способ как наиболее перспективный, то автоматически возникает следующий вопрос: какие задачи могут и должны входить в методику диагностики эмоционального интеллекта? Мы можем предположить, что эти задачи должны быть дивергентны и конкретны: должны иметь несколько возможных вариантов ответов и быть построены в терминах конкретной ситуации. Данные задачи, на наш взгляд, должны представлять собой описания эмоционально насыщенных ситуаций, а сам вопрос должен быть направлен на разрешение какой-либо задачи, связанной с эмоциями в этой ситуации. Возможным вариантом задания может являться необходимость описания конкретной эмоциогенной ситуации по определенной схеме, стандартной или индивидуально преобразованной на основе стандартной. Разработано несколько многошкальных тестов, большинство из которых является коммерческими продуктами, используемыми в рамках тренингов и программ развития эмоционального интеллекта. Подавляющее большинство из них разработано за рубежом, в нашей стране это направление пока не столь популярно у исследователей и разработчиков

психодиагностических методик. На британском сайте, посвященном психологическому тестированию, есть тест эмоционального интеллекта на английском языке. Тест состоит из 70 вопросов и, по прогнозам разработчиков, занимает около 40 минут. Результаты выдаются по следующим шкалам: «Поведение», «Знание», «Эмоциональное проникновение в себя», «Мотивация», «Выражение эмоций», «Эмпатия и социальная интуиция». Авторы приводят также довольно подробное описание каждого фактора. Поведенческий аспект эмоционального интеллекта характеризует то, каким человек воспринимается окружающими (яркий, коммуникабельный, тактичный, или сдержанный, холодный, невыразительный, стремящийся к уединению), а также способность человека контролировать свои эмоции в поведенческих реакциях. Отечественная разработка теста «Эмоциональный интеллект» лаборатории «Гуманитарные технологии» представляет собой попытку адаптировать этот тест для русскоязычных пользователей. Первоначально этот тест имел ту же факторную структуру, однако, поскольку он пока находится в процессе апробации и модификации, окончательный русскоязычный вариант может отличаться от английского. Еще один тест, который необходимо рассмотреть, - MSCEIT (The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Tests). Он разработан на основе теории «первых пионеров» эмоционального интеллекта Питера Салоуэя и Джона Майера. Тест состоит из 141 вопроса, которые оценивают испытуемого по двум областям («Опытной» и «Стратегической») и четырем шкалам. Первая - «Распознавание эмоций» - отражает способность тестируемого воспринимать и различать чувства, как свои, так и окружающих. В вопросах этого типа испытуемые должны посмотреть на портрет и сказать, что чувствует человек, на нем изображенный. Название второй шкалы можно перевести как «Помощь мышления» (Facilitating Thought). Ее смысл становится понятным, если обратиться к примерам вопросов: «Какие чувства будут наиболее адекватны при знакомстве с родителями Вашего партнера»? То есть в данной группе вопросов упор делается на рефлекссию, способность тестируемого понять, демонстрация каких чувств будет наиболее уместна в данной ситуации (именно демонстрация,

совсем необязательно их испытывать). Третья и четвертая шкалы вполне традиционны для такого рода тестов. «Понимание эмоций» объясняется как способность понимать комплексные эмоции и «эмоциональные цепи» (как эмоции переходят из одной в другую). «Управление эмоциями» - как способность управлять чувствами и настроением, как у себя, так и у окружающих. Существуют еще нетестовые методы оценки эмоционального интеллекта, основанные на технологии «360 градусов». Как известно, перекрестную оценку (когда в группе испытуемых каждому предлагается оценить каждого) можно проводить по разным критериям. Так почему бы не попросить оценить эмоциональный интеллект? Эти оценки будут показывать, насколько оцениваемая фигура «эмоционально умна» в отношениях с людьми, непосредственного его окружающих. В настоящее время в России наиболее часто применяются четыре методики измерения эмоционального интеллекта. Методика М.Холла Наиболее широко используется методика М.Холла, которую представил Е.П.Ильин. Она почти идентична методике EQ. Методика состоит из 30 утверждений, разбивающихся на 5 шкал:)эмоциональная осведомленность;

1. управление своими эмоциями;
2. самомотивация;
3. эмпатия;
4. распознавание эмоций других людей.

Ответ на каждое утверждение предполагает 6-балльную шкалу: от -3 - «полностью не согласен» до +3 - «полностью согласен». Однако И.Н.Андреева, описывая этот опросник, отмечает некоторое несовпадение смысловой нагрузки с названием шкал. Она рассматривает управление своими эмоциями как эмоциональную гибкость, самомотивацию - как произвольное управление своими эмоциями, распознавание эмоций других людей - как способность воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Также стоит отметить отсутствие какой-либо информации по психометрике данного теста как при его создании, так и при переводе. Это лишает нас права рассматривать данную методику как адекватное и валидное средство измерения эмоционального интеллекта. С этой

точки зрения удивляет ее широкое распространение, что еще раз поднимает вопрос о компетентности и этике психологов. Методика Self Report Emotional Intelligence Test (SREIT) Методика SelfReportEmotionalIntelligenceTest (SREIT), сконструированная на базе ранней модели Дж.Мэйера и П.Сэловея Н.Шутте с коллегами. Она состоит из 33 утверждений, разбивающихся на 3 шкалы:

1. оценка и выражение эмоций;
2. регулирование эмоций;
3. использование эмоций при решении проблем.

Ответы даются по 5-балльной шкале: от 1 - «это совершенно не обо мне» до 5 - «это точно про меня». Оценки по шкалам получаются методом суммирования полученных баллов по ключам. Этот опросник показал достаточно хорошие психометрические показатели при конструировании: внутреннюю надежность (α Кронбаха = 0,90), тест-ретестовую надежность на уровне 0,78 и очевидную дискриминативную валидность. Единственным минусом данной методики является ее незащищенность от социально желательных ответов испытуемых. Также нигде нет никаких данных о проведении психометрики после перевода методики на русский язык и адаптации на русскоязычной выборке. Однако несомненным плюсом этой методики является простота в использовании и обработке. «Эмоциональный интеллект-2» (ЭМИQ-2) ЭМИQ-2 - методика, созданная в России. Работа над тестом началась в 2004 г. Первоначальная версия теста («Эмоциональный интеллект-1») была создана Е.А.Орёл на базе западных исследований по данной тематике. Дальнейшая разработка теста («Эмоциональный интеллект-2») осуществлялась В.В.Одинцовой под научным руководством А.Г.Шмелева [Одинцова, 2006]. Применяемая на практике версия методики («Эмоциональный интеллект-2») состоит из 66 вопросов, каждый из которых имеет пять вариантов ответа. Эти вопросы сгруппированы в шесть шкал. . Общая шкала (суммарный балл по всем шкалам). 2. Самоанализ и самозащита (шкала отражает способность респондента трезво оценивать свои сильные и слабые стороны, распознавать и понимать свои эмоции, умение выстраивать определенную «психологическую защиту» от неприятностей). . Самоконтроль

(шкала отражает наличие у респондента внутренней мотивации, самодисциплины, настойчивости в достижении поставленных целей). 4. Выражение эмоций (шкала отражает способность респондента адекватно выражать и контролировать свои эмоции и должным образом реагировать на проявления эмоций других людей). . Социальная чуткость (шкала отражает способность респондента правильно понять и оценить мотивы, стоящие за поведением окружающих его людей, и адекватно на них реагировать на основе этого понимания). . Самооценка чуткости (шкала отражает оценку респондентом собственных качеств: чуткости, проникательности, понимания мотивов поведения окружающих). Стандартизация существующего варианта методики проводилась на широкой выборке добровольцев, выполнявших интернет-версию методики в ее исследовательском варианте, на сайте HR-лаборатории «Гуманитарные технологии» (свыше 600 протоколов). Стоит отметить большую практическую направленность данной методики. В качестве сферы ее применения рассматриваются психодиагностические исследования личности взрослых людей с целью выявления направлений психологической помощи, самопознания, а также использование в качестве дополнительного инструмента диагностики при подборе и оценке специалистов, сфера деятельности которых непосредственно связана с общением (руководители, менеджеры по продажам, бизнес-тренеры и т.д.). Тест ЭМИн Д. Люсина опирается на собственную модель эмоционального интеллекта автора. Эмоциональный интеллект определяется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Как способность к пониманию, так и способность к управлению эмоциями может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, автор вводит понятие внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта, которые предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, но должны быть связаны друг с другом. Правда, определение, предложенное Д.Люсиным, перекликается с моделью Х.Гарднера, который полагал, что эмоциональный интеллект является частью социального интеллекта. Личностный интеллект разделен на интер и интраперсональный, что предполагает знание о

себе и других. На основании такой модели предлагается тест, состоящий из 40 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов. Межличностный эмоциональный интеллект.

1. Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций.
2. Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию;
3. Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций;

Внутриличностный эмоциональный интеллект.

1. Шкала В1. Осознание своих эмоций;
2. Шкала В2. Управление своими эмоциями;
3. Шкала В3. Контроль экспрессии.

Предлагаемая модель эмоционального интеллекта, как утверждает автор, принципиально отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями. Допускается введение только таких личностных характеристик, которые более или менее прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности эмоционального интеллекта. Тем не менее данная методика не может быть отнесена и к моделям способностей, ввиду того что является опросником, основанным на самоотчете. Работы по стандартизации и изучению психометрических показателей данного теста продолжаются, поэтому трудно судить о надежности и валидности данной методики. Параллельно Д. Люсин ведет работу по созданию новой версии теста, в которую будет добавлена шкала, измеряющая способность к управлению чужими эмоциями, уточняется содержание шкал для повышения их надежности, продолжается сбор данных для проверки валидности опросника.

ГЛАВА 2. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Способы развития эмоционального интеллекта в образовательном процессе на уроках обществознания

Исследования последних лет показали, что статистика достойна сожаления: уровень IQ современных детей с годами заметно вырос, а эмоциональный интеллект снизился. Дети становятся умнее, но не могут контролировать свой ум. Они как бы «разогнали свои мозги», но не умеют ими «управлять, поворачивать, тормозить», что, в свою очередь, рано или поздно может привести к негативным последствиям, как в профессиональной сфере, так и в личной. Знание своих эмоций и считывание эмоций других, способность справляться со стрессом и прокрастинацией, находить мотивацию, ресурсы для развития и роста самооценки - ценный актив. Часто неспособность распознавать эмоции и управлять ими становится обузой, мешающей людям двигаться к новым целям и достижениям.

Для развития эмоционального интеллекта на уроках обществознания важно то, что учитель - сам главный пример эмоционального регулирования. Педагогу нужно **делиться своими эмоциями**, чувствами, которые он испытывает в процессе урока — это верный способ помочь обучающимся понять связь между чувствами и поведением.

До начала или в самом начале урока можно задать ученикам вопросы волнующие их, например, что они ели на завтрак или как далось им домашнее задание и так далее. Идея состоит в том, чтобы обсудить любые события, которые, вероятно, вызвали у детей чувства и эмоции. **Это задает тон** на урок, а также дает подсказку, у кого из ребят сегодня может быть трудный день и почему.

Для развития эмоциональной устойчивости необходимо не только мыслить позитивно, но учить подростка **принимать и анализировать события**, которые влияют на него и его настроение. Когда школьники начинают осознавать, что они чувствуют на протяжении урока, то делают для себя очень много открытий. Очень хороша для осознания своих эмоций рефлексия, которой дети подводят итоги, высказываются о том, что они чувствовали на уроке, что им понравилось или не понравилось и почему. Вопрос «почему» — по сути, главный, ведь именно здесь ребёнок начинает понимать свои эмоции: «потому что мне было обидно...», или «потому что я разозлился...», или «мне грустно, потому что я скучаю...» и так далее. По сути рефлексия — это эффективнейший инструмент для развития саморефлексии. В целом, **эмоциональный контроль** — это способность влиять на то, что поддается контролю. Есть множество техник, например, управление эмоциями «через тело». Тело и разум человека — части одной системы, поэтому физическое и эмоциональное состояние тесно взаимосвязаны. Это интересный, а главное, применимый в любых условиях подход, которому мы можем научить наших детей.

2.2 Эмпирическое исследование эмоционального интеллекта учащихся

Цель: изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков в возрасте 13-14 лет

Гипотеза: в подростковом возрасте понимание эмоций доминирует над их управлением

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: особенности эмоционального интеллекта подростков.

База исследования: МБОУ Гимназия № 2 г. Заозерного, по адресу ул. Победы, 9, Заозерный, Красноярский край

Исследование проходило в октябре 2021 года. В исследовании приняли участие 43 респондента

Методы исследования:

1. Опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» Д.В. Люсина;
2. Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ);

Описание методик исследования.

Опросник эмоционального интеллекта (ЭМИн) Д.В. Люсина

Цель методики: предназначена для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. На основании модели ЭМИн предлагается тест, состоящий из 40 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов.

1. Межличностный эмоциональный интеллект.

1.1. Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций.

1.2. Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию;

1.3. Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций;

2. Внутрличностный эмоциональный интеллект.

2.1. Шкала В1. Осознание своих эмоций;

2.2. Шкала В2. Управление своими эмоциями;

2.3. Шкала В3. Контроль экспрессии.

При интерпретации результатов утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов.

Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях

Шкалы методики:

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

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

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

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

– Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.³³

- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

Таблица 1 - Нормативные показатели по методике Д.В. Люсина

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

Таблица 2 – перевод в стеноны

шкала	1	2	3	4	5	6	7	8	9
МЭИ	0–31	32–34	35–37	38–40	41–44	45–47	48–51	52–55	56–66
ВЭИ	0–28	29–32	33–36	37–40	41–44	45–48	49–53	54–57	58–72
ПЭ	0–31	32–34	35–37	38–40	41–44	45–47	48–51	52–56	57–66
УЭ	0–29	30–32	33–36	37–40	41–44	45–47	48–51	52–56	57–72

«Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) [47]. Методика построена на общетеоретических представлениях об эмоциональном интеллекте как о личностных характеристиках, позволяющих распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации. Методика также предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Методика позволяет распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации и позволяет понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Методика состоит из 30 утверждений, разбивающихся на 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. самомотивация;
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учетом знака ответа:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

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

Интерпретация.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более — высокий; 8–13 — средний; 7 и менее — низкий. Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более — высокий; 40–69 — средний; 39 и менее — низкий.

2.3. Результаты исследования

Диагностика эмоционального интеллекта проводилась с помощью методики «ЭМИн» (Люсина Д.В.)⁴ и методики «Эмоциональный интеллект» (Холл Н.)⁵.

Выбранные методики позволяют рассмотреть специфику эмоционального интеллекта с позиций деятельностного подхода, так как рассматривают индивида и условия его существования через призму познания.

В таблице 3 представлена специфика понимания и управления эмоциями в подростковом возрасте.

Таблица 3

Проявление способностей понимать и управлять эмоциями в подростковом возрасте (средние значения в стенах)

понимание эмоций		управление эмоциями	
x	σ	x	σ
4.9	1.8	3.7	2.5

Результаты исследования показывает, что в подростковом возрасте понимание как своих, так и чужих эмоций доминирует над их управлением. У подростков возрастает способность не только осознавать свои эмоции, но и идентифицировать их, понимать почему именно эти эмоции они испытывают в данный момент. Кроме этого, подростки могут вербально описать то состояние, в котором они находятся в момент ощущения эмоций. Они достаточно хорошо понимают эмоциональные состояния собеседника и могут оценить его на основе внешних проявлений (мимика, жестикуляция, тембр и темп голоса)

В меньшей степени в этот возрастной период развито умение управлять как своими, так и чужими эмоциями. Подростки не всегда могут вызывать у себя

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

⁵ Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп./ Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. — 488 с.

эмоции релевантные ситуации и деятельности, демонстрировать социально одобряемые эмоции и скрывать нежелательные эмоции. Не во всех ситуациях они понимают почему у них возникли именно эти эмоции, поэтому в этом случае у них затруднен контроль собственного эмоционального состояния. Им еще достаточно сложно вызвать у окружающих определенные эмоции.

Далее проанализируем особенности структуры эмоционального интеллекта в подростковом возрасте (средние значения) (см. таблицу 4).

Таблица 4

эмоциональная осведомлённость		управление своими эмоциями		самотивация		эмпатия		распознавание эмоций других людей	
\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ
10.9	3.5	4.6	3.5	9.8	5.0	12.9	3.9	10.7	6.3

Данные представленные в таблице позволяют утверждать, что доминирующим компонентом в структуре эмоционального интеллекта у подростков является эмпатия. Поэтому они способны выслушивать проблемы других людей, сопереживать им, настраиваться на их эмоциональное состояние, но плохо распознают знаки в общении, которые указывают на то, в чём нуждаются окружающие. Проявление эмоциональной осведомленности в подростковом возрасте показывает, что как положительные, так и отрицательные эмоции служат для них источником знания о том, как поступать в жизни. Подростки способны наблюдать изменения своих чувств, в свободное время возвращаются к своим негативным переживаниям и разбираются в причинах их возникновения. В зависимости от ситуации они могут воздействовать на эмоциональное состояние окружающих, адекватно реагируют на их настроение. При необходимости могут вызвать у себя положительные эмоции, но находиться постоянно в состоянии

спокойствия, готовности и сосредоточенности им сложно. Они достаточно долго переживают стрессовые и фрустрирующие ситуации. В меньшей степени подросткам свойственно произвольное управление своими эмоциями. Они не могут сосредоточиться на благоприятных обстоятельствах, а также не обращать внимания на негативные эмоции в ситуациях действия.

Выводы. Эмоциональный интеллект позволяет человеку адекватно выражать свои эмоции и чувства, управлять и контролировать их, а также понимать и управлять эмоциями других людей. Он выступает важным фактором успешности коммуникативной деятельности. В подростковом возрасте эмоциональный интеллект в большей степени проявляется как способность понимать и управлять эмоциями других людей, манипулировать ими. Характерной особенностью этого возрастного периода выступает осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого состояния.

ГЛАВА 3. СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ, НА УРОКАХ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ

3.1 Программа развития эмоционального интеллекта у подростков

Цель программы: создание условий для развития у детей эмоционального интеллекта.

Задачи:

- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ, своих действий и поведения других людей.
- формировать у детей умения и навыки владения мимикой, жестами, пантомимикой.
- развивать самоконтроль в отношении проявления своих эмоций в ходе работы
- формировать у детей способность распознавать свои эмоции и эмоции других людей.

Принципы реализации программы:

1. учет индивидуальных особенностей и возможностей детей младшего школьного возраста;
2. психологический благоприятный климат;
3. положительная оценка любого достижения.

Критерии эффективности программы:

- школьникам становится легче общаться со сверстниками;
- легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других;
- вырабатываются положительные черты характера.

Содержание программы

Занятие № 1. Что вы знаете об эмоциях?

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние

Ритуал приветствия «Интонации»

Попробовать поздороваться со всеми спокойно, обиженно, зло, безразлично, радостно и т.д.

Упражнение «Алфавит чувств»

Инструкция: Сейчас мы проверим насколько вы хорошо знаете эмоции. Называем чувства по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает.

Правила. За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка.

Победитель получает звание «Знаток чувств»

Время: 15 минут

Занятие № 2. Понимание эмоций

Цель: Распознавание своего эмоционального состояния и состояния других

Ритуал приветствия «Что в тебе нового? »

Участники внимательно смотрят друг на друга, пытаюсь увидеть каждого, обратить внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет.

После трехминутной паузы участники начинают бросать друг другу мяч. При этом каждый сообщает человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем в нем появилось. Надо быть внимательными и стараться никого не пропустить.

Упражнение «Передай чувство мимикой»

Инструкция: На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить, что за чувство.

Анализ: Сложно ли Вам было изображать эмоцию? А угадывать? По каким признакам вы определили изображаемую эмоцию?

Время: 5 минут

Занятие № 3. Эмпатия

Цель: развития навыков сочувствия, сопереживания

Ритуал приветствия «Привет из далека»

Разделитесь на две группы. Одна группа «европейцы», вторая «японцы». Каждый из участников должен поздороваться со всеми учащимися «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются.

Обсуждение: Обмен впечатлениями. Может быть, вы знаете приветствия и еще на каких-то языках, которые сегодня не прозвучали?

Упражнение «Счет»

Цель: сплочение группы, эмоциональное и мышечное расслабление, создание атмосферы единства.

Инструкция: ведущий называет числа. Сразу после того, как число будет названо, должно встать столько человек, какое число прозвучало. Не договариваясь.

Рефлексия: Почему получилось/не получилось выполнить упражнение?

Время: 5 минут

Занятие № 4. Управление эмоциями

Цель: развитие умения управления своими эмоциями, контроля экспрессии.

Ритуал приветствия «Улыбка по кругу»

Все берутся за руки и «передают улыбку по кругу»: каждый ребенок поворачивается к своему соседу справа или слева и, пожелав ему что-то хорошее и приятное, улыбается ему, тот улыбается следующему соседу и т.д. При этом можно образно «взять улыбку» в соединенные ладони и бережно «передавать» ее по кругу, из рук в руки.

Упражнение «Толкалки без слов»

Цель: развитие умения конструктивно решать конфликты

Содержание: Участники свободно двигаются по комнате, касаются друг друга, толкаются, постукивают, щиплются, дерутся, но никто не разговаривает.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями.

Время: 5 минут

3.2 Рекомендации родителям по развитию эмоционального интеллекта подростков

Важным направлением работы по развитию эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста должно стать психолого-педагогическое сопровождение семьи, которое предполагает:

1. Обеспечение родителей конкретными знаниями об особенностях развития эмоционального интеллекта и тех конкретных мерах, и средствах помощи, в которых они нуждаются
2. Играть в семейные игры. В любые семейные игры очень полезно вовлекать родителей, дедушек и бабушек. В игре всегда возникают эмоциональные ситуации и возможность поговорить о чувствах. Им тоже бывает непросто поделиться своими эмоциями, у них часто нет повода, да и потребности, рассказать ребенку о своих переживаниях. Однако это не значит, что этих эмоций или переживаний нет.
3. Говорить о своих чувствах. Родители часто выражают свое недовольство повышенным тоном, критикой или наказаниями, а стоящие за всем этим эмоции – и их собственные, и детей – «остаются за кадром». Необходимо помнить, что рассказать о своих переживаниях гораздо полезнее, чем умолчать о них, особенно если речь идет о негативных эмоциях. Невысказанная обида в адрес другого человека разрушает отношения.
4. Учиться правильно слушать. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.
5. Учиться распознавать и называть свои эмоции. Человеку – неважно, взрослому или ребенку — часто нужно своего рода разрешение на то, чтобы поделиться с близкими своими чувствами или эмоциями. Многие не умеют и оттого не хотят этого делать даже в семье

3.3 Рекомендации педагогам по развитию эмоционального интеллекта подростков

Рекомендации учителям:

1. Постоянно пополнять знания разделов возрастной и педагогической психологии, посвященных феноменологии и прикладным аспектам проблемы развития эмоциональной сферы подросткового возраста;
2. Систематически пополнять знания программ формирования эмоционального интеллекта;
3. Важно, чтобы школьный практический психолог вместе с учителем умели не только диагностировать начальный уровень показателей эмоционального интеллекта, но и прослеживали динамику его становления; своевременно изживали негативные особенности и тенденции указанных процессов;
4. Во время уроков целесообразно предлагать учащимся задания, направленные на высказывания своих чувств; привлекать учащихся к оценке собственных эмоциональных состояний и других.
5. Учителю нужно оказывать помощь школьному психологу в организации школьной психологической службы; в проведении коррекционно-развивающей, коррекционно-профилактической, просветительской работы с учетом проблем в классе, при составлении плана лектория для родителей и учителей, в оформлении стендов, школьных газет и т.п.;
6. Проводить вместе со школьным психологом и родителями мероприятия, нацеленные на определение знаний психологических особенностей подросткового возраста, особенностей их темперамента, профессионального самоопределения, самоактуализации; развития их креативности, мышления, воображения, эмоционально-волевых способностей

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Во время проведения исследования нами была изучена соответствующая литература различных авторов, посвященная проблеме эмоционального интеллекта. Были приведены мнения различных авторов.

Изучая теоретические аспекты работы, можно сказать, что в кризисный период происходят изменения в абсолютно разных областях самосознания. Значимые перемены понимаются мотивационной сферы. Мотивы содержащие и образующие первостепенный план формируются стремлением к мировосприятию, с целями на дальнейшую жизнь. Структура мотивационного механизма проявляется как не типичный образ, а проявляются «на Основании конкретно установленной задачи и осознанного принятия потребностей»

Эмпирическая часть исследования обеспечена комплексом психодиагностических методик и методов математической статистики. В исследовании участвовали подростки в возрасте 13-14 лет, всего 43 человека. Для проверки гипотезы работы, было проведено несколько этапов исследования. На первом этапе анализировалась литература по проблеме изучения специфики эмоционального интеллекта личности. На втором этапе был осуществлен подбор методического инструментария, а также было дано обоснование психодиагностических методик исследования. На третьем этапе выполнена качественная и количественная обработка данных. Далее нами была разработана серия занятий. В конечном счете после которой можно сделать вывод о том что уроки обществознания и их тематика, позволяют формировать эмоциональный интеллект у школьников. То есть гипотеза подтверждена.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется следующим:

1. разнообразие, сложность, различие чувств и эмоций, обогащение переживаний;
2. высокий уровень осознания собственных чувств и чувств прочих людей;
3. осознание собственного эмоционального потенциала, его неограниченности;
4. развитие эмоционального сочувствия;
5. расширение круга объектов и субъектов, которые вызывают эмоциональную реакцию;

б. развитие высших чувств: альтруистических, эстетических, нравственных и др.;

Итак, исследование показало, что подростковый период – это весьма сложный, многоплановый и долгий процесс. До настоящего момента отсутствует однозначное понимание всех его особенностей, не прекращаются дискуссии между психологами. Результаты исследования можно использовать при разработке новых образовательных программ, учебных курсов и спецкурсов, которые представлены в виде лекций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для вузов / Г.С. Абрамова. - Москва: Изд. центр "Академия": Раритет, 2015. - 702с.
2. Аверченко Л.К. Эмоциональный интеллект как управленческая компетенция // Философия образования. 2014. № 6. С. 244-250.
3. Айзенк, Г.Ю. Интеллект: новый взгляд / Г.Ю. Айзенк // Вопросы психологии.- 2015. - № 1.- С. 111-131.
4. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор саморегуляции педагогической деятельности // Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия: Философские, социал. и естественные науки. 2013. № 5. С. 171-177.
5. Амельков, А.А. Основы возрастной психологии: учеб.-метод пособие / А.А. Амельков. - Минск: БИП-С Плюс, 2016. - 47 с.
6. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. Вопросы психологии. 2017. №5. С. 57 - 65.
7. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 78 - 86.
8. Андреева И.Н. О становлении понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. 2018. № 5. С. 83-95.
9. Андреева И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Междунар. научно-практ. конф. 26-27 ноября 2014 г., г. Смоленск: В 2 ч. Ч. 1. Смоленск: Изд-во СГПУ, 2014. С. 22-26.
10. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов // Психология образования сегодня: теория и практика: Материалы Междунар. научно-практ. конф. Минск, 2013. С. 166-168
11. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к —исчезновению? // Психологический журнал (Минск) – №1 – 2016 – сс. 28-31.

12. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. - М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 2015. - 472 с.
13. Бочкарева А.Л. Система внутришкольного управления продуктивной деятельностью учителя как фактор развития его профессиональной компетентности: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. Владивосток: Гос. ун-т, 2017. 42 с.
14. Вайсбах Х., Дакс У. Эмоциональный интеллект. М.: Лик Пресс, 2014.
15. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопр. психол. 2017. № 2. С.157-159.
16. Вышинская, Е.Г. Особенности адаптации личности юношеского возраста / Е.Г. Вышинская // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е, Педагогические науки. - 2016. - N 11. - С. 69-72.
17. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений / Л.Я. Гозман. - М.: Изд-во Моск. у-та, 2015. - 176 с.
18. Голубева М.В. Креативность в структуре эмоционального интеллекта педагога // Приволжский научный журнал. 2014. № 1. С. 218-222.
19. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека – Москва: АСТ; Владимир: ВКТ – 2014.
20. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2013. 487 с.
21. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2015. № 2. С. 170-180.
22. Дружинин, В.Н. Когнитивные способности: структура, диагностика, развитие / В.Н. Дружинин. - М.: ПЕР СЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2016. -224 с.
23. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер, 2016. - 368 с.
24. Егорова О.В. Эмоциональный интеллект и его развитие у студентов педагогического колледжа // МИТС-НАУКА: международный научный вестник: сетевое электронное научное издание. 2016. № 4. С. 35.

25. Ефимкина, Р. П. Психология развития. Методические указания / Р.П. Ефимкина. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2014. - 54 с.
26. Жербер-Хуснутдинова Л. Формирующий эксперимент в исследовании развития социального интеллекта детей младшего школьного возраста // Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы под ред. В.А.Барабанщикова. – М.: Институт психологии РАН – 2014 – сс. 607-610.
27. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания // КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – №2 – 2018 – сс. 97-103.
28. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. - М.: ПЕР СЭ, 2015. - 480 с.
29. Кон, И. Психология ранней юности / И. Кон. - М.: Просвещение, 2016. - 225с.
30. Кравцова А.К. Тип управленческого взаимодействия лидеров и эмоциональный интеллект // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2015. № 6. С. 22.
31. Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. - СПб.: Питер, 2015. - 992 с.
32. Кутеева В.П., Юлина Г.Н., Рабаданова Р.С. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности // Отечественная и зарубежная педагогика. 2015. № 3. С. 59-65.
33. Кэмерон-Бэндлер Л., Лебо М. Заложник эмоций, С-Пб.: ПраймЕврознак, 2018.
34. Лобанов, А.П. Интеллект и личностный рост: Учеб. пособие / А.П. Лобанов, С.И. Коптева, О.А. Ткачук. - Минск: БГПУ, 2015. - 128 с.
35. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика – 2016 – №4 – сс. 3 – 22.
36. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2014. С. 29- 36.
37. Люсин Д.В., Марютина О.О., Степанова А.С. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования

- под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова – М.: Институт психологии РАН – 2014 – сс. 129-140.
38. Манянина Т.В. Эмоциональный интеллект в структуре психологической культуры личности: автореферат дис. ... кандидата психол. наук. Барнаул: Гос. ун-т, 2014. 22 с.
39. Нгуен Минь Ань. Психологические предпосылки возникновения эмоционального интеллекта в старшем дошкольном возрасте // КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – №3 -2017 – сс. 46-51.
40. Нестерова Ю.С., Лапшина Т.Н. «Развитие эмоциональной регуляции взрослого человека». // «Проблемы управления психоэмоциональным состоянием человека». Астрахань, 2018. СС. 54-56.
41. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие / Л.Ф. Обухова. - М.: Педагогическое общество России. - 2015. - 442 с.
42. Основы психодиагностики: Учеб. пособие для вузов / Под общ. ред. А.Г. Шмелева. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 541 с.
43. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2014. № 1(9). С. 7.
44. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 2015. С. 133-179.
45. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Наука, 2014.
46. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 2014
47. Рукавишников А.А. Опросник межличностных отношений. Ярославль: Психодиагностика, 2013.
48. Семенова Н.Д. Возможности психологической коррекции алекситемии // Телесность человека: Междисциплинарные исслед. М.: Филос. об-во СССР, 2013. С. 89-96.

49. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Эмоциональный интеллект: русскоязычная адаптация теста Мэйера-Сэловея-Карузо (MSCEIT V2.0) // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2015. № 6(8). С. 2.
50. Солодкова Т.И. Эмоциональный интеллект как личностный ресурс преодоления синдрома выгорания и его развитие у педагогов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук. Иркутск, 2015. 160 с.
51. Темиров Т. Проблема профессионального выгорания педагогов в современной психологической науке // Право и жизнь. 2016. № 168 (6). С. 44- 48.
52. Хлевная Е.А., Штроо В.А., Киселева Т.С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта // Психологическая наука и образование. 2016. № 3. С. 50-60.
53. Холмогорова А.Б., Гаранян Н. Г. «Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни». / Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2015 – №1.
54. Шастина А.Е. Эмоциональный интеллект как фактор эффективности работы руководителя // В мире научных открытий. 2016. № 12. С. 197-203.
55. Шушляпин О.И., Богдан В.В. Сознание, эмоциональный, рациональный интеллект и вера в их взаимосвязи и взаимообусловленности // Сознание и физическая реальность. 2016. Т. 15. № 6. С. 2-12.
56. Юрасов И. О нетрадиционных средствах развития эмоционального интеллекта // Управление персоналом – №16 – 2018.
57. Якиманская И.С. и др. Психология и педагогика / учебное пособие. 3-е изд., перераб. и доп. Оренбург: Издательство Руссервис, 2015. 567 с.
58. Ясюкова Л.А. Особенности становления социального интеллекта младших школьников. // Экспериментальная психология в России: Традиции и перспективы под ред. В.А.Барабанщикова – М.: Институт психологии РАН – 2016 – сс. 766-770.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Тест эмоционального интеллекта Люсина/Бланк

Инструкция

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте "1" в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.					
№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				

7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным				

	человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				

25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он				

	скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать				

	страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Методика Н. Холла на определение уровня
Эмоционального Интеллекта

Инструкция

Ниже Вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звездочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием

Обозначение баллов:

- Полностью не согласен (–3 балла).
- В основном не согласен (–2 балла).
- Отчасти не согласен (–1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и						

сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10. Я не закикливаюсь на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным						

чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.						
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26. Я способен улучшить настроение других людей.						
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для						

достижения личных целей.						
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						