

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 начальных классов
Кафедра педагогики и психологии начального образования

Туценко Анна Олеговна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема: Психологическое консультирование как средство развития эмоционального интеллекта подростков.

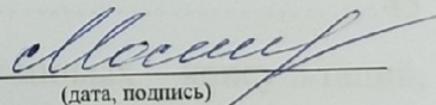
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
«Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия,
инициалы)

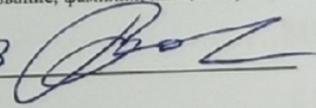


(дата, подпись)

Руководитель магистерской
программы:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

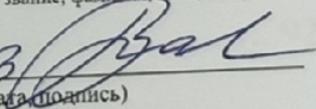
01.12.23 

(дата, подпись)

Научный руководитель:

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.

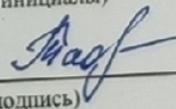
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

01.12.23 

(дата, подпись)

Обучающийся: Туценко А.О.

(фамилия, инициалы)



(дата, подпись)

Красноярск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение.....	11
Глава 1. Теоретические основы развития эмоционального интеллекта у подростков, посредством группового консультирования.....	16
1.1. Сущность понятия эмоциональный интеллект в психологической науке.....	16
1.2. Особенности развития эмоционального интеллекта у подростков.....	28
1.3. Возможности группового консультирования для развития эмоционального интеллекта подростков.....	35
Выводы по Главе 1.....	43
Глава 2. Организация опытно-экспериментальной работы, направленной на развитие эмоционального интеллекта у подростков в процессе группового консультирования.....	45
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	45
2.2. Разработка и апробация программы групповых консультаций, направленной на развитие эмоционального интеллекта у подростков.....	59
2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента, и их обсуждение.....	71
Выводы по Главе 2.....	80
Заключение.....	83
Список используемых источников.....	85
Приложения.....	92

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки Психолого-педагогического образования «Психологическое консультирование как средство развития эмоционального интеллекта подростков».

Текст диссертации расположен на 139 страницах, включая 13 рисунков, 5 таблиц, 4 приложения. В диссертации использовано 79 источников.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить результативность группового консультирования как средства развития эмоционального интеллекта подростков.

Объект исследования: процесс развития эмоционального интеллекта подростков.

Предмет исследования: групповое консультирование подростков как средство развития эмоционального интеллекта.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что групповое психологическое консультирование подростков в целях повышения уровня эмоционального интеллекта будет результативным, если:

1) будут организованы групповые встречи, направленные на развитие эмоционального интеллекта подростков;

2) содержание встреч будет направлено на развитие навыков понимания, осознания и управления своими эмоциями и эмоциями других людей;

3) программа групповых консультаций будет реализована в интегративном подходе, включающем в себя техники арт-терапии, когнитивно-поведенческой психологии, эмоционально-образной терапии.

Теоретико-методологическая база исследования:

- спектр базовых эмоций «Колесо эмоций» Р. Плутчика;
- идеи социального интеллекта: Г. Айзенка, Дж. Гилфорда, Э. Торндайка;

- идеи нейрофизиологических основ эмоционального интеллекта
Ле Докса;
- модели эмоционального интеллекта: Д.В. Люсина,
И.Н. Андреевой, М.А. Манойловой, Дж. Майера и П. Сэловея, Д. Гоулмана,
Р. Бар-Она;
- идеи о единстве аффективных и интеллектуальных процессов:
А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна;
- исследования особенностей подросткового возраста:
В.С. Мухиной, Л.С. Выготского;
- идеи сензитивного возраста для развития эмоционального
интеллекта: В.К. Загвоздкина, Г.М. Бреслава, Е.А. Сергиенко, И.И. Ветровой,
И.Н. Андреевой, Т.Ю. Кудряшовой, Ю.В. Давыдовой, Д. Готмана;
- исследования группового консультирования: Дж. Кори, И. Ялома,
Р. Кочунаса, С. Глэддинга.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с развитием эмоционального интеллекта.
2. Эмпирические – тестирование, эксперимент (групповое консультирование).
3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился на базе Краевого дворца пионеров г. Красноярск, школы молодого предпринимателя «Бизнес-класс». В нем приняли участие подростки в количестве 26 человек, в возрасте 14-17 лет, 14 девочек, 12 мальчиков.

Апробация результатов: исследование проводилось в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе конференц-зала данной организации. Всего проводилось 11 групповых консультаций с

группой из 8 человек. По теме исследования имеются 3 публикации.

В процессе теоретической и опытно-экспериментальной работы получены следующие результаты:

1. Подтверждена актуальность проблемы развития эмоционального интеллекта.

2. Анализ теоретических источников позволил определить содержание и структуру эмоционального интеллекта, выделить основные компоненты, а также критерии и уровни развития.

3. По результатам констатирующего эксперимента выявлен общий уровень эмоционального интеллекта подростков, определены направления психологической работы.

4. Разработана и апробирована программа группового психологического консультирования подростков, способствующая развитию эмоционального интеллекта.

Научная новизна: элемент новизны состоит в обосновании эффективности группового консультирования в интегративном подходе, с комбинированием различных техник, которые могут быть использованы для подростков с различным уровнем эмоционального интеллекта.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и дополнении теоретических основ по проблеме развития эмоционального интеллекта подростков. В теоретический оборот внесены дополнительные сведения о выделенных компонентах эмоционального интеллекта и их развитии с помощью группового психологического консультирования.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, направленной на развитие эмоционального интеллекта подростков. Результаты исследования могут быть использованы в групповом, индивидуальном консультировании, социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах по развитию эмоционального интеллекта подростков.

Структура диссертации: работа включает в себя реферат, введение,

две главы с выводами, заключение, список используемых источников и приложения.

Во **Введении** обоснована актуальность данной темы работы, обозначены объект и предмет исследования, сформулированы цель и задачи, выдвинута гипотеза, предположена научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В **Главе 1** приведены теоретические основы исследования эмоционального интеллекта, рассмотрены научные позиции по проблеме развития эмоционального интеллекта подростков и раскрыты возможности для использования психологического группового консультирования в процессе развития эмоционального интеллекта подростков.

В **Главе 2** рассмотрены особенности организации и реализации опытно-экспериментальной работы по теме исследования, описана методическая организация исследования, приведены результаты констатирующего этапа исследования, суть и характеристики формирующего этапа исследования, сведения, полученные в ходе контрольного этапа исследования, а также сформулированы выводы.

В **Заключении** обобщены основные выводы, полученные в ходе написания диссертации, а также предложены перспективы разработки подобного рода задач на базе теоретических предпосылок психологической теории и практики.

В **Приложениях** приведены первичные результаты диагностики на констатирующем и контрольном этапе исследования, разработанная программа группового консультирования экспериментальной группы.

Таким образом, итогом данного исследования является подтверждение высказанной гипотезы: групповое психологическое консультирование подростков как средство развития эмоционального интеллекта будет результативным.

Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of training in psychological and pedagogical education "Psychological counseling as a means of developing the emotional intelligence of adolescents".

The text of the dissertation is located on page 140, including 15 figures, 18 tables, 4 appendices. 80 sources were used in the dissertation.

Purpose of the study: to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of group counseling as a means of developing the emotional intelligence of adolescents.

Object of study: the process of development of emotional intelligence of adolescents.

Subject of research: group counseling for adolescents as a means of developing emotional intelligence.

The research hypothesis is the assumption that group psychological counseling of adolescents in order to increase the level of emotional intelligence will be effective if:

- 1) group meetings will be organized aimed at developing the emotional intelligence of adolescents;
- 2) the content of the meetings will be aimed at developing the skills of understanding, awareness and management of one's emotions and the emotions of other people;
- 3) the group consultation program will be implemented in an integrative approach, including techniques of art therapy, cognitive-behavioral psychology, and emotional-imaginative therapy.

Theoretical and methodological basis of the study:

- spectrum of basic emotions "Wheel of Emotions" by R. Plutchik;
- ideas of social intelligence: G. Eysenck, J. Guilford,
- E. Thorndike;

- ideas of the neurophysiological foundations of Le Dox's emotional intelligence; models of emotional intelligence: D.V. Lucina,
- I.N. Andreeva, M.A. Manoilova, J. Mayer and P. Salovey, D. Goleman, R. Bar-On;
- ideas about the unity of affective and intellectual processes: A.N. Leontyeva, L.S. Vygotsky, S.L. Rubinstein; research into the characteristics of adolescence: V.S. Mukhina, L.S. Vygotsky;
- ideas of sensitive age for the development of emotional intelligence: V.K. Zagvozdina, G.M. Breslava, E.A. Sergienko, I.I. Vetrovoy, I.N. Andreeva, T.Yu. Kudryashova, Yu.V. Davydova D. Gotman;
- Group counseling research: J. Corey, I. Yalom, R. Kochunas, S. Gladding.

Research methods:

1. Theoretical – analysis of psychological, psychological-pedagogical and thematic literature on the topic of research; generalization of practical experience in the work of psychologists with the development of emotional intelligence.
2. Empirical – survey, testing, experiment (group consultation).
3. Statistical – qualitative and quantitative analysis of research results.

Experimental base of the study: the experiment was carried out on the basis of the Regional Palace of Pioneers, the school of young entrepreneurs “Business Class”, in the amount of 26 people, aged 14-17 years, 14 girls, 12 boys.

Approbation of the results: the study was carried out during the organization and conduct of group consultations on the basis of the conference hall of this organization. A total of 11 group consultations were conducted with a group of 8 people. There are 3 publications on the research topic.

In the process of theoretical and experimental work, the following results were obtained:

1. The relevance of the problem of developing emotional intelligence has been confirmed.

2. Analysis of theoretical sources made it possible to determine the content and structure of emotional intelligence, highlight the main components, as well as criteria and levels of development.

3. Based on the results of the ascertaining experiment, the general level of emotional intelligence of adolescents was revealed, and the directions of psychological work were determined.

4. A group psychological counseling program for adolescents has been developed and tested to promote the development of emotional intelligence.

Scientific novelty: the element of novelty consists in substantiating the effectiveness of group counseling in an integrative approach, combining various techniques that can be used for adolescents with different levels of emotional intelligence.

The theoretical significance of the study is to generalize and supplement the theoretical foundations on the problem of the development of emotional intelligence in adolescents. The theoretical circulation includes additional information about the identified components of emotional intelligence and their development with the help of group psychological counseling.

The practical significance of the study lies in the development of a group psychological counseling program aimed at developing the emotional intelligence of adolescents. The results of the study can be used in group and individual counseling, socio-psychological trainings, seminars and training programs for the development of emotional intelligence in adolescents.

The structure of the dissertation: the work includes an abstract, an introduction, two chapters with conclusions, a conclusion, a list of sources used and applications.

In the Introduction, the relevance of this topic of work is substantiated, the object and subject of the study are indicated, the goal and objectives are formulated, a hypothesis is put forward, scientific novelty, theoretical and practical significance of the study are assumed.

Chapter 1 presents the theoretical foundations of the study of emotional intelligence, scientific positions on the problem of the development of emotional intelligence of adolescents are considered and opportunities for the use of psychological group counseling in the process of development of emotional intelligence of adolescents are revealed.

Chapter 2 examines the features of the organization and implementation of experimental work on the research topic, describes the methodological organization of the study, presents the results of the ascertaining stage of the study, the essence and characteristics of the formative stage of the study, information obtained during the control stage of the study, and also formulates conclusions.

The Conclusion summarizes the main conclusions obtained during the writing of the dissertation, and also suggests prospects for the development of this kind of tasks based on the theoretical premises of psychological theory and practice.

The Appendices present the primary diagnostic results at the ascertaining and control stages of the study, and the developed group counseling program for the experimental group.

Thus, the result of this study is confirmation of the stated hypothesis: group psychological counseling of adolescents as a means of developing emotional intelligence will be effective.

Введение

Современный мир требует от людей не только высокого уровня развития интеллекта, но и способности управления эмоциями. Развитие эмоционального интеллекта позволяет лучше понимать свои чувства и эмоции, а также чувства и эмоции других людей. Это помогает более эффективно взаимодействовать с людьми и решать конфликтные ситуации. Развитие эмоционального интеллекта также помогает улучшить качество жизни, так как позволяет лучше управлять своим эмоциональным фоном и принимать решения осознанно. В быстроменяющейся современной среде, развитие эмоционального интеллекта становится не просто актуальным, а необходимым.

В подростковом возрасте это особенно важно, так как подростки, сталкиваясь с гормональными изменениями, половым созреванием находятся в сложном эмоциональном состоянии. И в этот непростой период очень важно научить их экологично проживать это состояние, понимать себя и окружающих, и что немаловажно, управлять эмоциями и их контролировать. А также подростки находятся на пороге взрослой жизни, где столкнутся с множеством выборов, неопределенностью и необходимостью принимать важные решения самостоятельно. Необходимо подготовить подростков к этому непростому периоду взросления, сохранив и укрепив их психологическое здоровье [1].

Идея развития эмоционального интеллекта (ЭИ), как самостоятельного феномена, зарождалась из изучения социального интеллекта, вклад в который внесли – Г. Айзенк, Дж. Гилфорд, Э. Торндайк. На основе этих исследований Х. Гарднер разрабатывал теорию межличностных интеллектов и выделил внутриличностный и межличностный интеллекты. Огромный вклад в изучение эмоционального интеллекта внесли американские психологи Дж. Майер и П. Сэловей, в 1990 г. они ввели понятие «эмоциональный интеллект», как самостоятельный феномен. Д. Гоулман

разработал и представил миру модель и структуру ЭИ, а также на сегодняшний день исследует нейробиологические аспекты эмоций человека. Именно Д. Гоулман определил уровень ЭИ не как данность, а как навык, который можно развивать и совершенствовать. Отечественные авторы, такие как Д.В Люсин, И.Н. Андреева разрабатывают диагностические материалы и занимаются психологическим просвещением по теме развития ЭИ для детей и подростков.

Психологическое консультирование, направленное на развитие эмоционального интеллекта, поможет подросткам пережить кризисный период и выйти из него с полезными навыками. Подростки нуждаются в помощи и доверительном общении, а психологическое консультирование поможет мягко воздействовать, с помощью специально подобранных средств и методик.

В современном мире существует противоречие между важностью развития навыков ЭИ и приоритетом в образовании на развитие только умственных способностей подростков. Несмотря на то, что развитие ЭИ необходимо для психологического благополучия и идея развития становится всё более популярной, существует нехватка структурированных разработанных программ развития ЭИ для подростков. Также существует проблема в том, что в развитии ЭИ необходимо учитывать возрастную специфику, но исследований по данной тематике недостаточно. Таким образом, данные противоречия обуславливают проблему нашей работы.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность группового консультирования, направленного на развитие эмоционального интеллекта подростков.

Объект исследования: процесс развития эмоционального интеллекта подростков.

Предмет исследования: групповое консультирование как средство развития эмоционального интеллекта подростков.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что групповое

психологическое консультирования подростков в целях повышения уровня эмоционального интеллекта будет результативным, если:

1) будут организованы групповые встречи, направленные на развитие эмоционального интеллекта подростков;

2) содержание встреч будет направлено на развитие навыков понимания, осознания и управления своими эмоциями и эмоциями других людей;

3) программа групповых консультаций будет реализована в интегративном подходе, включающем в себя техники арт-терапии, когнитивно-поведенческой психологии, эмоционально-образной терапии.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы развития эмоционального интеллекта.

2. Определить критерии и уровни развития эмоционального интеллекта подростков.

3. Подобрать диагностический комплекс для определения актуального уровня развития эмоционального интеллекта у подростков.

4. Провести эмпирическое исследование и описать особенности ЭИ подростков.

5. Разработать и апробировать программу групповых консультаций, направленную на развитие эмоционального интеллекта у подростков.

6. Проследить динамику уровней развития эмоционального интеллекта подростков до и после проведения групповых консультаций.

7. Проверить гипотезу исследования с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

1. Теоретические – анализ психологической, психолого-педагогической и тематической литературы по теме исследования; обобщение практического опыта по работе психологов с развитием эмоционального интеллекта.

2. Эмпирические – тестирование, эксперимент (групповое консультирование).

3. Статистические – качественный и количественный анализ результатов исследования.

Экспериментальная база исследования: эксперимент проводился на базе Краевого дворца пионеров г. Красноярск, школы молодого предпринимателя «Бизнес-класс». В нем приняли участие подростки в количестве 26 человек, в возрасте 14-17 лет, 14 девочек, 12 мальчиков.

Теоретико-методологическая база исследования:

- спектр базовых эмоций «Колесо эмоций» Р. Плутчика;
- идеи социального интеллекта: Г. Айзенка, Дж. Гилфорда, Э. Торндайка;
- идеи нейрофизиологических основ эмоционального интеллекта Ле Докса;
- модели эмоционального интеллекта: Д.В. Люсина, И.Н. Андреевой, М.А. Манойловой, Дж. Майера и П. Сэловея, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она;
- идеи о единстве аффективных и интеллектуальных процессов: А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна;
- исследования особенностей подросткового возраста: В.С. Мухиной, Л.С. Выготского;
- идеи сензитивного возраста для развития эмоционального интеллекта: В.К. Загвоздкина, Г.М. Бреслава, Е.А. Сергиенко, И.И. Ветровой, И.Н. Андреевой, Т.Ю. Кудряшовой, Ю.В. Давыдовой Д. Готмана;
- исследования группового консультирования: Дж. Кори, И. Ялома, Р. Кочунаса, С. Глэддинга.

Научная новизна исследования: элемент новизны состоит в обосновании эффективности группового консультирования в интегративном подходе, с комбинированием различных техник, которые могут быть использованы для подростков с различным уровнем эмоционального

интеллекта.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и дополнении теоретических основ по проблеме развития эмоционального интеллекта подростков. В теоретический оборот внесены дополнительные сведения о выделенных компонентах эмоционального интеллекта и их развитии с помощью группового психологического консультирования.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы группового психологического консультирования, направленной на развитие эмоционального интеллекта подростков. Результаты исследования могут быть использованы в групповом, индивидуальном консультировании, социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах по развитию эмоционального интеллекта подростков.

Апробация результатов исследования: представленные в работе результаты нашли отражение в публикациях научных статей в журналах: «Флагман науки» и «Вопросы психологии экстремальных ситуаций».

Структура диссертации. Работа состоит из реферата, введения, двух глав, заключения, списка используемых источников и приложений. Общий объем диссертационного исследования составил: 139 страниц текста, проиллюстрированных рисунков – 13, таблиц – 5. Количество приложений – 4.

Глава 1. Теоретические основы развития эмоционального интеллекта у подростков, посредством группового консультирования

1.1. Сущность понятия эмоциональный интеллект в психологической науке

Эмоции играют важнейшую роль в жизни человека, они побуждают определенным образом реагировать на угрозы, эмоции определяют наше мышление и заставляют действовать. К. Д. Ушинский отмечал, что общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает [19].

В обыденной жизни мы привыкли делить эмоции на положительные и отрицательные, однако, это разделение весьма условно. Весь спектр эмоций нам необходим и все эмоции способны играть положительную роль в жизни человека. Например, тревога – нас защищает и заставляет сосредоточиться, сожаление – подталкивает к извлечению выводов и жизненных уроков, легкая степень печали – создает необходимый фон, чтобы заниматься аналитической работой и выполнять рутинные задачи. Каждая эмоция важна и необходима в определенных ситуациях, эмоциональный интеллект помогает понять какая эмоция в данной конкретной ситуации более эффективна. Помимо понимания эмоций, человек с развитым эмоциональным интеллектом способен управлять своим эмоциональным состоянием и эмоциями других людей [72].

Эмоции сложно отличить одну от другой, более того, не каждый человек обладает наполненным «словарем эмоций», вербализировать ощущения оказывается непросто. Одну из классификаций эмоций разработал американский ученый и психолог Роберт Плутчик в 1980 г., в которой представил восемь основных эмоций и их комбинации, и назвал концепцию «Колесо эмоций» [6].

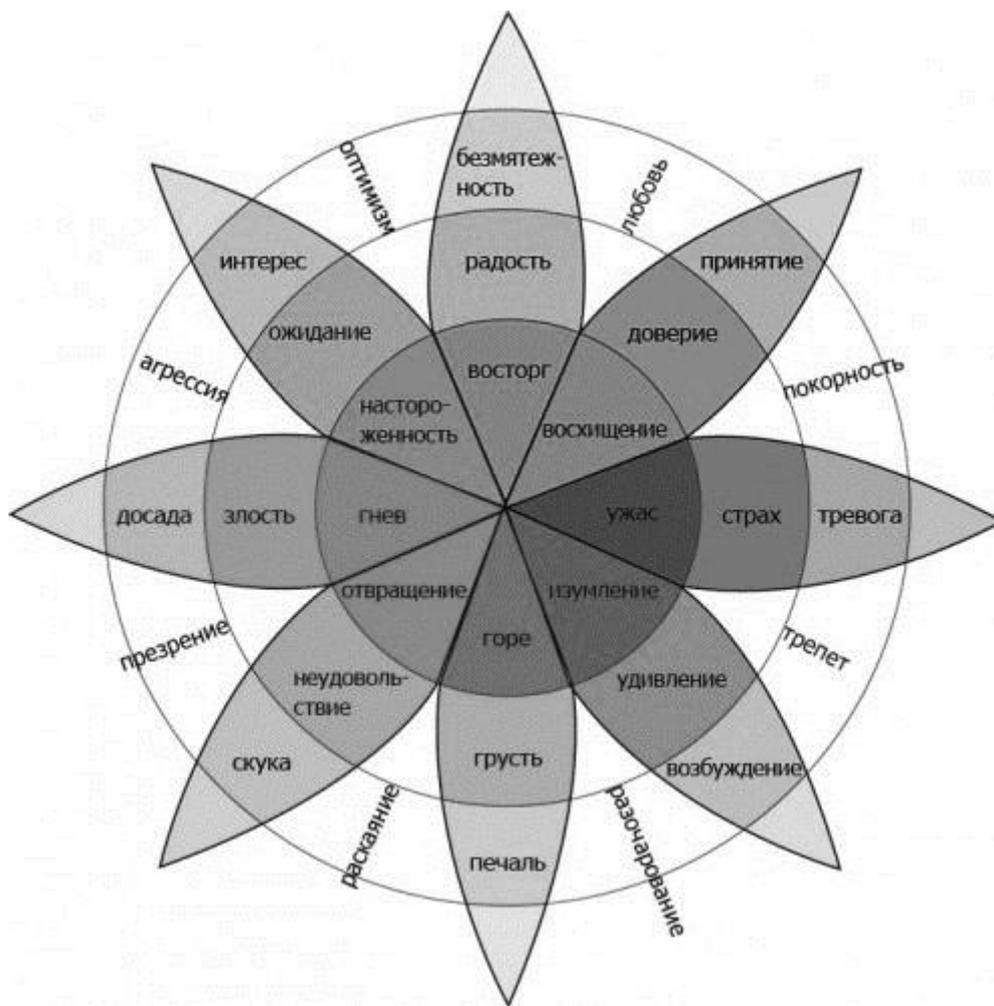


Рис. 1. – Колесо эмоций Р. Плутчика

Согласно теории Роберта Плутчика основными эмоциями являются гнев, ужас, горе, восторг, настороженность, изумление, отвращение, восхищение. В центре находятся более сильные эмоции – аффекты, далее следуют базовые, а во внешнем круге – составные, сложные эмоции. По степени отдаления от центра круга интенсивность эмоций снижается. «Колесо эмоций» Р. Плутчика отлично подойдет для развития эмоционального интеллекта, в части детального понимания эмоций. При развитии навыке распознавания и понимания эмоций, человек может более трезво оценить любую жизненную ситуацию и принять осознанное и адекватное решение [28].

Идея ЭИ вытекла из понятия социального интеллекта, который изучался следующими авторами: Г. Айзенк, Дж. Гилфорд, Э. Торндайк.

Ближе всего к понятию ЭИ подошел Х. Гарднер, который разрабатывал теорию межличностных интеллектов и выделил внутриличностный и межличностный интеллекты [17].

Интересным представляются и основы ЭИ с точки зрения нейрофизиологии и структуры человеческого мозга [34]. В этой связи определяющим стало открытие ученого Ле Докса, исследования которого показали, что сигнал от сетчатки глаза идет сначала в таламус, далее через единственный синапс, в амигдалу, находящуюся в лимбической структуре мозга человека, отвечающей за эмоциональную сферу. И уже второй сигнал идет в неокортекс (рациональная часть мозга) человека. Такое разветвление позволяет амигдале дать мгновенную реакцию на сигнал, в отличие от неокортекса, который обрабатывает поступившую информацию в нескольких областях мозга, только после этого выдает полное осознание и понимание ситуации, и последующий ответ на нее [35]. Исходя из этого нам становится более понятно почему в некоторых ситуациях, чаще в критических, мы сначала принимаем решение, а затем осознаем и анализируем произошедшее [78].

Эмоциональный интеллект, как отдельный предмет психологических исследований, стал широко исследоваться достаточно недавно. Дж. Майер и П. Сэловей – основатели понятия «эмоциональный интеллект», как отдельной единицы интеллекта в целом. В 1990 году они впервые опубликовали научную статью, в которой ввели определение эмоционального интеллекта и описали методику его измерения. ЭИ – способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать свои эмоции и других. Модель ЭИ по Дж. Майеру, П. Сэловей называют «модель способностей». В своей модели ЭИ они опираются на теоретическое единство эмоций и интеллекта. Рассматривают ЭИ как особый вид интеллекта, который включает когнитивные способности, направленные на переработку эмоциональных переживаний [77].

ЭИ по идее авторов имеет иерархическую структуру, где каждый последующий уровень опирается на предыдущий.

1. Идентификация эмоций – навык наиболее точно распознавать и проявлять эмоции.
2. Эмоциональное содействие мышлению – способность выявлять более эффективные эмоции для мышления.
3. Понимание эмоций – умение понимать сложные, составные эмоции; понимать причины и обстоятельства, вызывающие эти эмоции.
4. Управление эмоциями – способность изменить эмоциональное состояние у себя и у других людей [60].

Рассмотрим смешанные модели ЭИ Д. Гоулмана и Бар-Она. Эти представители включают в ЭИ когнитивные способности, связанные с переработкой эмоциональной информации.

Огромный вклад в психологическую науку внес Д. Гоулман, который разработал собственную модель эмоционального интеллекта и выделил его структуру. Д. Гоулман уделяет в своих исследованиях пристальное внимание эволюционному развитию человеческого мозга и формированию в нем эмоций, взаимодействию неокортекса и лимбической системы. Он отделил понятие эмоционального интеллекта, от интеллекта в целом. ЭИ по определению Д. Гоулмана – это способность человека понимать свои и чужие эмоции и контролировать их для достижения собственных целей посредством использования полученной эмоциональной информации. Более того, автор приводит весомые аргументы в пользу того, что уровень развития ЭИ влияет на жизнь человека не меньше, чем IQ, а во многих сферах жизни, даже больше.

Одной из важнейших идей его исследований стала идея о научении и повышении уровня эмоционального интеллекта, о том, что темперамент – не приговор и базовые компетенции эмоционального интеллекта можно развить [27].

Рассмотрим структуру ЭИ по Д. Гоулману с точки зрения следующих

измерений – «Я – другие» и «Опознание – регуляция».

1. Самоосознание – осознание и понимание своих эмоциональных проявлений – «Я – опознание».

2. Самоконтроль – регулирование собственных эмоций, адаптивность, управление своими эмоциональными состояниями – «Я – регуляция».

3. Социальная чуткость – проявление эмпатии, сопереживание, способность понять и осознать эмоции другого человека – «Другие – опознание».

4. Управление отношениями – влияние на эмоциональное состояние других людей, воодушевление, сотрудничество, влияние и помощь в саморазвитии – «Другие – регуляция» [22].

Также, в основе исследований эмоционального интеллекта лежит смешанная модель Р. Бар-Она. ЭИ — это пересечение взаимосвязанных эмоциональных и социальных компетенций, навыков, определяющих, насколько эффективно мы понимаем и выражаем себя, понимаем других и отношения с ними, а также как справляемся с ежедневными потребностями [75].

Рассмотрим пять компонентов ЭИ по Р. Бар-Ону:

1. Внутриличностный интеллект – самоосознание, понимание собственных эмоций.

2. Межличностный интеллект – отношения с другими людьми, эмпатия, социальная ответственность.

3. Адаптация – гибкость, умение разрешения проблем, навык принятия решений в изменяющихся обстоятельствах.

4. Управление стрессом – стрессоустойчивость, контроль своих побуждений.

5. Общее настроение – оптимизм, стремление к счастью [3].

Исходя из двух смешанных моделей ЭИ, можно сделать вывод, что Д. Гоулман и Р. Бар-Он включают в структуру одинаковые конструкты, но с

различной внутренней структурой.

В отечественной психологии заложили основу для становления понятия «эмоциональный интеллект» работы А.Н. Леонтьева, Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна. В своих работах Л.С. Выготский описывал единство аффективных и интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии», – писал он [9, с. 38]. «Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...». В исследованиях С.Л. Рубинштейн, продолжая идеи Л.С. Выготского, отмечал, что процесс мышления и есть единство разума и эмоций [62 с. 12].

Что касается отечественных современных исследователей, опираясь на опыт предшественников, авторскую модель эмоционального интеллекта предложил Д.В. Люсин. ЭИ по Д.В. Люсину понимается как способность к пониманию и управлению своих эмоций и эмоций других людей. В своих работах Д.В. Люсин выделяет внутриличностный (ВЭИ) и межличностный (МЭИ) ЭИ.

По мнению автора, неправильно представлять ЭИ, как только когнитивную способность, то есть ЭИ тесно связан с эмоциональной сферой, с направленностью на внутренний мир человека, с психологическим анализом поведения. Поэтому Д.В. Люсин определяет ЭИ как конструкт с двойственной природой, с одной стороны когнитивными способностями, с другой личностными характеристиками [10].

Модель, предлагаемая Д.В. Люсиным отличается от смешанных моделей Д. Гоулмана и Р. Бар-Она тем, что допускается введение только таких личностных характеристик в конструкт ЭИ, которые прямо влияют на уровень и индивидуальные особенности ЭИ.

Д.В. Люсин утверждает, что для измерения ВЭИ более подходят опросники, а для измерения МЭИ использование задач [53].

И.Н. Андреева – современный психолог и исследователь, определяет ЭИ как совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями. Также И.Н. Андреева определила интегративную модель ЭИ, которая имеет три уровня.

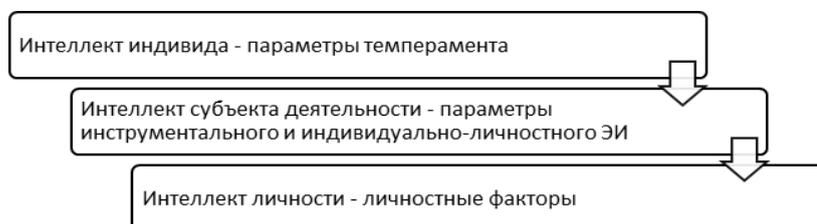


Рис. 2. – Модель ЭИ И.Н. Андреевой

Интегральный ЭИ рассматривается, с точки зрения И.Н. Андреевой, как когнитивно-личностное образование, совокупность способностей мышления к осознанию и управлению эмоциями, а также личностных свойств, направленных на адаптацию индивида. Структура интегрального ЭИ представлена на рисунке.

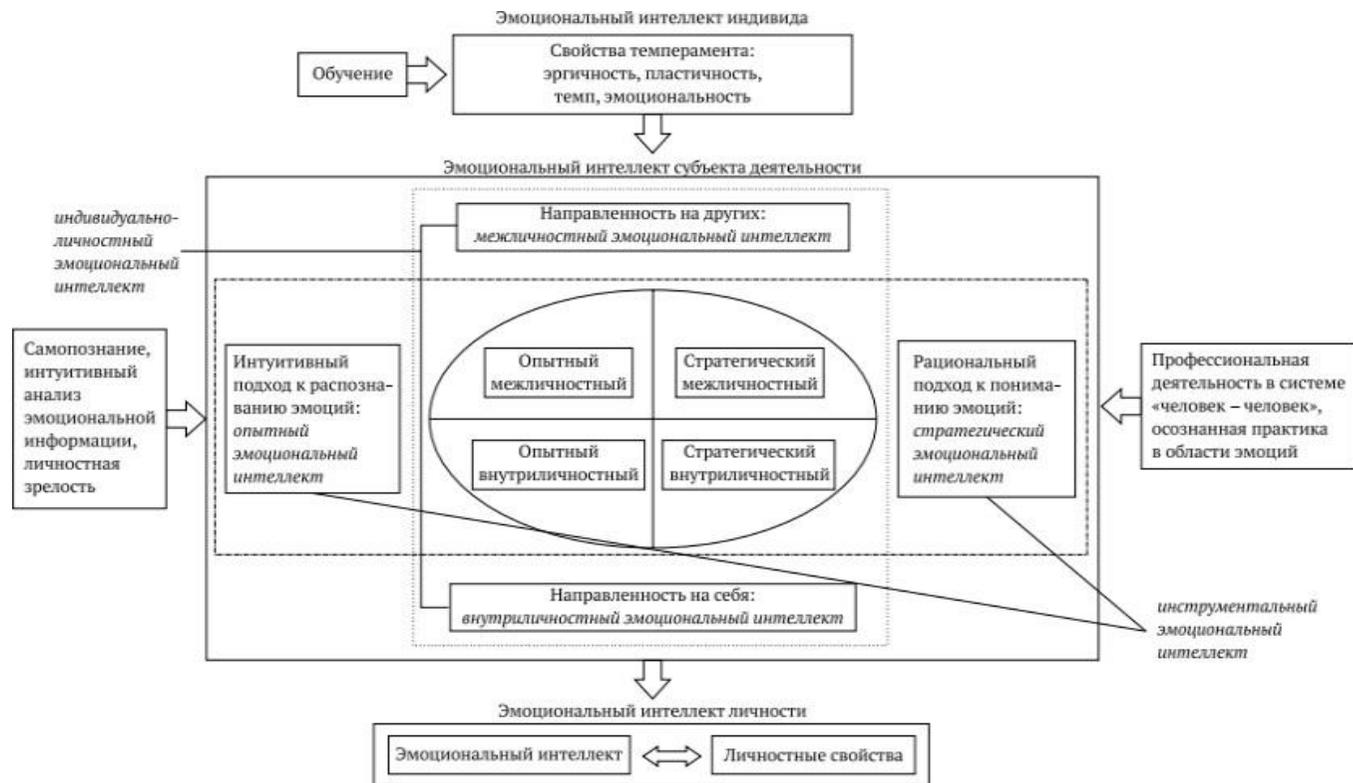


Рис. 3. – Структура интегрального ЭИ И.Н.Андреевой

В интегративной модели И.Н. Андреевой отражены внутренние и внешние условия для развития выделенных типов ЭИ. Опытный ЭИ развивается на интуитивном уровне, можно сказать стихийно. Стратегический ЭИ развивается путем осознанной практики, в области понимания и управления эмоциональным состоянием, то есть в результате обучения и взаимодействия с людьми. Межличностный ЭИ развивается как результат деятельности и общения, внутриличностный ЭИ формируется путем самосознания и саморазвития человека.

Исходя из представленной структуры, автор рассматривает интегральный ЭИ как когнитивно-личностное образование: совокупность когнитивных способностей к пониманию, осознанию, управлению эмоциями и личностных характеристик человека.

По мнению И.Н. Андреевой высокоразвитый внутриличностный интеллект определяет естественность эмоциональных проявлений и положительное отношение к себе, что дает возможность устанавливать более качественные и глубокие межличностные контакты [7].

В исследованиях М.А. Манойловой ЭИ определяется как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей, и себя самого. В структуре выделяется:

- внутриличностная часть – понимание своих чувств, самооценка, ответственность, терпимость, уверенность в себе, самоконтроль, саморегуляция и самомотивация;
- межличностная часть – эмпатия, коммуникабельность, открытость, понимание и уважение эмоций других людей, способность оказать поддержку, навык развития отношений.

М.А. Манойлова характеризует ЭИ как единую целостную систему когнитивных, эмоциональных и регуляторных функций. Также автор поддерживает мнение ученых о возможности и необходимости развития ЭИ в любом возрасте [54].

Исходя из рассмотренных моделей и теорий ЭИ, в нашей работе мы

будем придерживаться определения понятия ЭИ Д.В. Люсина. ЭИ – это способность к пониманию и осознанию своих собственных эмоций и эмоций других людей, а также управлению ими.

Опираясь на различные теоретические концепции, можно обозначить две оси, в которых функционирует ЭИ:

- ось когний – распознавание и идентификация эмоций, ведущее к осознанию и осмыслению эмоций, пониманию причин и следствий;
- ось праксиса – выражение и проявление эмоций, ведущее к управлению эмоциями и регулированию поведения.

Стоит отметить точку пересечения этих осей – освоение языка эмоций (вербализация эмоциональных состояний, моторика, просодика). Освоение этих элементов позволяет более полно как осознавать эмоции, так и управлять ими [46].

Соответственно, можно выделить два механизма ЭИ:

1. Общая эмоциональность – свойство человека, включающее содержание, качество и динамику эмоционального состояния.
2. Когнитивные способности – осознание и понимание эмоций, скорость и темп переработки информации, анализ и принятие решений [8].

Несмотря на популярное мнение о важности ЭИ, и о том, что его необходимо развивать, некоторые американские ученые – С. Андерсон, Дж.В. Киароччи, Ф.П. Дин придерживаются убеждения, что высоко развитая способность понимать эмоции других людей и высокая чувствительность к эмоциям приводят к депрессии. Предположительно, что такой эффект может иметь место по причине неумения управлять своим эмоциональным состоянием, слишком вовлекаясь в ситуации других людей, закливаясь на своем состоянии, не пытаясь его скорректировать. Человек с развитым ЭИ становится не только более эмпатичным и чувствительным, но и умеет этими навыками управлять. В нашей работе мы придерживаемся идеи, что ЭИ

важная и необходимая компетенция современной жизни, которую необходимо развивать [67].

В нашей работе мы провели анализ теоретических основ и, обобщая представленные структуры эмоционального интеллекта, выделяем следующие компоненты, составляющие основу нашей работы, представленные в таблице [16].

Таблица 1. – Компоненты ЭИ

Компонент	Описание
Когнитивный	Способность осознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей.
Эмоциональный	Способность проявлять свои эмоции, проживать весь спектр эмоций. Способность к проявлению эмпатии.
Регулятивный	Способность управлять своими эмоциями, брать на себя ответственность за свое эмоциональное состояние, навыки регуляции интенсивности испытываемой эмоции.
Рефлексивный	Способность проанализировать свои и чужие эмоции и поведение, и управлять эмоциями других.

Исходя из представленных структурных компонентов, можно определить следующие функции ЭИ:

1. Когнитивно-оценочная функция ЭИ отвечает за способность человека понимать и оценивать свои собственные эмоции и эмоции окружающих людей. Понимание эмоционального состояния – способность понимать свои эмоции в конкретный момент времени, что именно вызывает определенную эмоцию и как она влияет на поведение и мышление [32].

2. Регулятивная функция ЭИ относится к способности человека управлять своими эмоциями и реакции на окружающую среду, эффективно

справляться со стрессовыми ситуациями, уменьшать уровень тревоги и напряжения.

3. Адаптивная функция ЭИ – способность приспосабливаться к изменениям и новым ситуациям, гибко эмоционально реагировать и находить новые пути решения проблем.

4. Мотивационная функция ЭИ – способность устанавливать и достигать целей, умение замотивировать себя на достижения.

ЭИ сложный личностный конструкт, на формирование которого влияют различные факторы. Опираясь на исследования, можно разделить факторы, влияющие на формирование и развитие ЭИ, на две группы:

1. Биологические. В основе биологических факторов, влияющих на развитие ЭИ лежат врожденные различия людей, касающиеся функциональной асимметрии мозга и свойств темперамента.

2. Социальные. Социальные факторы прежде всего складываются в семье, на развитие ЭИ влияет стиль воспитания, отношение родителей к проявлению эмоций, эмпатия, гендерные стереотипы, касаясь эмоций и чувств [40].

Профессор психологии и педагогики А. Де Амико в своих работах обращает внимание на то, что подход к развитию ЭИ должен быть комплексным. В этом ключе необходимо создание благоприятной эмоционально-интеллектуальной среды, в которой развитию ЭИ способствует не только обучение, но и физическое пространство, в котором проводятся мероприятия, а также и безопасная и дружественная атмосфера обучения. Немаловажным в развитии навыков ЭИ, по мнению А. Де Амико, является пробуждение интереса детей к изучению своего внутреннего мира и управления им. Также большую роль в развитии ЭИ играет отношение в семье к проявлению эмоций. При возможности, стоит проводить просветительские мероприятия по теме ЭИ и для родителей [29].

В следующем параграфе мы рассмотрим особенности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

1.2. Особенности развития эмоционального интеллекта у подростков

Подростковый возраст – период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью. В различной психолого-педагогической литературе подростковый возраст определяют, как переломный и кризисный период для человека [68].

В своих работах Л.С. Выготский отмечает два главных новообразования подросткового возраста – способность к рефлексии и самосознание. Подростки всё более погружаются в свой внутренний мир, пытаются понять свои ощущения, переживания и чувства. Более того, Л.С. Выготский подчеркивает в этот период разрушение старых интересов и созревание новой биологической фундаментальной основы, на которой развиваются новые интересы [14].

Л.С. Выготский выделил доминанты подросткового возраста:

- эгоцентрическая доминанта – интерес к собственной личности;
- доминанта дали – установка на большие, глобальные масштабы;
- доминанта усилия – тяга подростка к сопротивлению;
- доминанта романтики – стремление подростка к героизму и приключениям [56].

Согласно концепции Д.Б. Эльконина в подростковом возрасте, исходя из предыдущей ведущей деятельности, появляются новые психические образования. Учебная деятельность, которая была направлена на изучения мира вокруг, поворачивается на изучение мира внутри.

Подросток не находит уже себя ребенком и выражает притязания на взрослость, с помощью различных способов:

1. Подражание внешним признакам взрослости – это могут быть как безобидные проявления – одежда, манера разговора, ухаживания, так и деструктивные – употребление алкоголя, курение.

2. Социальная зрелость – подросток занимает роль помощника взрослого, берет на себя новые обязанности и ответственность.

3. Интеллектуальная зрелость – стремление изучить что-либо в полной мере, более глубоко, стать экспертом [31].

Ж.Пиаже, как и Л.С Выготский, большое внимание уделяет развитию интеллектуальных процессов у подростков. Основное в этот период в мышлении – это освоение процесса образования понятий, который ведет к более совершенной интеллектуальной деятельности и новым способам поведения [59].

Эмоциональному аспекту в подростковом возрасте в психологической литературе посвящено немало работ. Подростки переживают эмоции наиболее ярко и глубоко, чем дети младшего возраста, также в этом возрасте у детей расширяется палитра эмоций, увеличивается число параметров, по которым различаются эмоции. Дети в подростковом возрасте склонны к «эмоциональным качелям». Также характерной чертой является – убежденность в уникальности собственных переживаний [55]. Для подросткового возраста характерна насыщенность эмоциональной жизни, яркие проявления как позитивных, так и негативных эмоций. По результатам исследования П. Лафренье, подростки чувствовали себя счастливыми в шесть раз чаще, чем их родители, несчастными – в три раза, а также гораздо чаще волновались, скучали, испытывали апатию и чувствовали себя неловко. Причинами такой насыщенной эмоциональной жизни авторы называют особенности нервных процессов – возбуждения и торможения. Общее возбуждение – нарастает, а процессы торможения – ослабевают. В следствие чего, подростки обычные жизненные ситуации переживают более остро и успокоится им гораздо сложнее. Развитие ЭИ не говорит о том, что подросток, с высоким уровнем ЭИ не будет проявлять свои эмоции или подавлять и скрывать их, напротив, ЭИ поможет предъявлять окружающим чувства в здоровой и уместной форме [15].

Особенностью подросткового возраста, помимо прочего, можно назвать эмоциональную нестабильность, возбудимость и выраженную взаимообусловленность на фоне гормональной перестройки организма.

Подростку, зачастую, сложно обработать эмоциональные сигналы и он не понимает, что он чувствует и что стало причиной этих ощущений. Именно в этот период остро стоит вопрос о психологической поддержке и сопровождении подростков в навыках управления эмоциональным состоянием [61].

Способность к пониманию эмоций начинает формироваться ещё в дошкольном возрасте, путем взаимодействия с родителями и сверстниками. К младшему школьному возрасту уже формируется навык различения силы и интенсивности эмоциональных переживаний. В подростковом возрасте происходит формирование способности к управлению своими эмоциональными состояниями и эмоциями других людей, путем считывания психических состояний окружающих. Но, зачастую, эмоциональная жизнь подростков амбивалентна, они могут одновременно любить и ненавидеть, что провоцирует противоречия в осознании эмоций [26].

На сегодняшний день, вопрос об оптимальном возрасте для наиболее эффективного развития ЭИ остается открытым. Такие авторы как: В.К. Загвоздкин, Д. Готман, Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова, Т.Ю. Кудряшова подходящим сензитивным периодом развития ЭИ считают детство, а Г.М. Бреслав, И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова полагают, что наиболее оптимальным является подростковый возраст. Ряд исследователей поддерживают идею о том, что фундамент ЭИ закладывается в детстве, но развивать его можно на протяжении всей жизни. Исходя из современного подхода непрерывного развития личности, можно рассматривать ЭИ как метакомпетенцию [64].

Мы в своей работе придерживаемся точки зрения о возможности развития ЭИ на протяжении всей жизни, но наиболее эффективным и более доступным будет развитие в сензитивный период – детство и подростковый возраст. Мы берем именно подростковый возраст, ввиду не только наиболее эффективного возраста для развития ЭИ, но и потому, что именно в кризисный период, в котором межличностное общение выходит на первый

план, в навыках понимания и управления эмоциями подростки очень нуждаются.

Ведущей деятельностью подростков становится интимно-личностное общение. Ввиду того, что подростки ощущают потребность в построении близких доверительных отношений с другими людьми и недостаточным уровнем развития ЭИ, возникает противоречие, которое необходимо разрешить [38].

Нельзя не отметить современные особенности подросткового общения, большая часть которого происходит в социальных сетях, мессенджерах, путем виртуальной коммуникации. Подростки имеют огромное количество контактов, но при этом не развивается способность к эмпатии, к осознанию чувств и регуляции эмоционального состояния. Происходит «обеднение» межличностного общения. Чрезмерное замещение личного общения виртуальным накладывает негативный отпечаток на эмоциональную компетентность. В исследовании влияния интернет-аддикции на эмоциональный интеллект следующих авторов: А.А. Антоненко, А.Б. Искандирова, А.С. Родионова, В.Л. Малыгин, Е.И. Вовченко, было выявлено общее снижение эмоционального интеллекта. Подростки, имеющие интернет-зависимость, демонстрируют снижение способности понимать эмоции по выражению лица собеседника, неспособность описать свои чувства, им сложно различать смешанные чувства, определить смену эмоций во времени. Анализ данного исследования доказывает важность именно личного общения для подростков. Конечно, без виртуального общения сложно представить современную жизнь, но не стоит забывать, что это лишь дополнительный инструмент взаимодействия, а не основной. В данном аспекте можно провести взаимосвязь, что чем выше ЭИ, тем менее склонен подросток к интернет-зависимости, а зависимому подростку можно помочь, путем развития ЭИ [63].

Помимо виртуального общения, многие подростки злоупотребляют компьютерными играми. В исследовании Е.А. Трухан и Н.С. Рыжковского

отмечена взаимосвязь между зависимостью от компьютерных игр и низким уровнем ЭИ. Результаты исследования показывают, что аддиктивные пользователи компьютерных игр с трудом способны управлять своими эмоциями, это выражается в повышенной агрессии и отрешенности от реальной жизни. Развитие ЭИ поможет таким подросткам отслеживать свое состояние, вернуться к реальности, научиться управлять своим эмоциональным состоянием и, как следствие, перестать злоупотреблять компьютерными играми [66].

Несмотря на то, что подростки большое количество времени посвящают общению, они стараются не рассказывать о своих чувствах и о своем эмоциональном состоянии, особенно родителям. Зачастую это происходит по причине непонимания своего состояния. В этом ключе интересны результаты исследований, касаемо насыщенности эмоциональной лексики у подростков Е.С. Ивановой по методике «Словарь эмоций». Большинство подростков имеют низкий уровень насыщенности эмоционального словаря – 71%, средним уровнем обладают – 29% подростков, а высокого уровня выявлено не было. Опираясь на приведенные результаты, можно сделать вывод о проблеме вербализации эмоций и чувств у подростков, по причине недостаточного развития эмоциональной лексики [33].

Что касается гендерного различия уровня ЭИ у подростков, родители девочек зачастую поощряют проявление эмпатии, а родители мальчиков контроль над эмоциями и независимость. Во взрослой жизни эти же мужчины демонстрируют низкий уровень эмпатии, что может быть из-за отсутствия эмоционального опыта в детском и подростковом возрасте. Результаты исследования А.Е. Каргиной подтверждают гендерные различия в развитии ЭИ. Испытуемые мужского пола более склонны к пониманию и управлению своих эмоций, а также проявляют высокий уровень самоконтроля, но менее склонны к эмпатии и сочувствию. Девочки более эмпатичны и способны управлять эмоциями других людей. То есть, по

результатам данных исследований, у девочек более развит межличностный интеллект, а у мальчиков внутриличностный [37].

Анализ особенностей ЭИ подростков, показывает, что подростковый возраст является, в целом, сензитивным по отношению к развитию ЭИ, так как в этот период происходит активное формирование личности [25].

Если посмотреть на отдельные компоненты ЭИ на различных этапах развития ребенка, то ЭИ начинает зарождаться еще в дошкольном возрасте. В 2-4 года дети начинают распознавать базовые эмоции: грусть, радость, страх, гнев, ребенок узнает всё больше слов для обозначения эмоций. В 5-6 лет ребенок может самостоятельно определить, что он чувствует и рассказать об этом родителям. То есть эмоциональный и когнитивный компонент развиваются уже в дошкольном возрасте [11].

В младшем школьном возрасте развивается эмпатия, школьники в процессе социализации научаются всё больше понимать эмоции других людей, сопереживать и эмоционально откликаться. Также в младшем школьном возрасте развивается рефлексия и появляются зачатки саморегуляции. Ребенок понимает, что у каждой эмоции есть причина, может установить причинно-следственную связь и начинает осознавать, что может управлять своим эмоциональным состоянием. На этом этапе возникают предпосылки к развитию поведенческого и рефлексивного компонента [24].

В своих исследованиях В.С. Мухина выделяет следующие компоненты ЭИ, которые необходимо развивать в подростковом возрасте:

1. Когнитивный. Способность распознавать и понимать свои эмоции и их влияние на поведение и принятие решений. В подростковом возрасте эта компонента может быть развита недостаточно, что может приводить к поведению, основанному только лишь на эмоциях. А также способность понимать эмоции других людей – эмпатия и социальная компетентность. Подросткам бывает сложно понимать чувства и мотивы других людей, так как у них ещё небольшой опыт взаимодействия с людьми.

2. Поведенческий. Способность управлять эмоциями – умение

контролировать свои эмоции и применять эффективные стратегии управления ими. В подростковом возрасте это осложнено гормональными изменениями и неопытностью. В этот же компонент входит мотивация – стремление к достижению целей и установка на конструктивные эмоции. Важно развивать у подростков мотивацию к учебе, хобби, спорту и другим занятиям, способствующим развитию [29].

3. Рефлексивный. Саморефлексия –это умение осмыслить и проанализировать свои действия в контексте своих эмоциональных переживаний и найти более эффективные способы реагирования на различные ситуации. В подростковом возрасте только начинает зарождаться способность выйти из ситуации в позицию наблюдателя и проанализировать свои мысли, чувства и поведение.

Следовательно, подростковый возраст наиболее сензитивен для развития когнитивного, поведенческого и рефлексивного компонента ЭИ, так как предпосылки к развитию заложены на предыдущем возрастном этапе [58].

Развитый ЭИ поможет подростку:

- 1) стать более успешным в учебе;
- 2) сохранять эмоциональное равновесие в критических ситуациях;
- 3) принимать свои собственные решения;
- 4) стать более популярным среди сверстников;
- 5) выстраивать позитивные межличностные отношения;
- 6) иметь адекватную самооценку;
- 7) снизить риск агрессивного и антисоциального поведения;
- 8) ощутить удовлетворенность жизнью, без лишней тревоги [65].

Таким образом, изучив особенности развития ЭИ подростков в психологических исследованиях различных авторов, можно резюмировать, что подростки ввиду возрастных особенностей нуждаются в развитии навыков ЭИ. Развитие когнитивного компонента поможет подросткам лучше понимать свои эмоции и эмоции других; навыки эмоционального компонента

– выражать свои чувства и эмоционально откликаться; развитие навыков регулятивного компонента – управлять своим эмоциональным состоянием; а навыки рефлексивного компонента – анализировать свои эмоции и чувства и замечать влияние эмоций на свое поведение и на других людей.

1.3. Возможности группового консультирования для развития эмоционального интеллекта подростков

Психологическое консультирование — это работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, где основным средством воздействия является определенным образом организованная беседа. Целью психологического консультирования является психологическая помощь и поддержка клиента [69].

Автор Ю.Е. Алешина определяет следующие принципы психологического консультирования:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту. Создание психологом безопасной и доверительной атмосферы возможно только при полном принятии клиента. Не осуждать, а стараться понять и поддержать.

2. Ориентация на нормы и ценности клиента. В консультировании психологу необходимо ориентироваться не на общепринятые социальные нормы, а на ценности клиента.

3. Запрет давать советы. Какой бы насыщенный ни был опыт психолога, он всё равно не знает, как будет лучше для клиента. К тому же, давая совет, психолог полностью берет на себя ответственность, а клиент снимает ее с себя.

4. Анонимность. Никакая информация консультаций не может быть разглашена без согласия клиента, психолог должен сохранять строгую конфиденциальность.

5. Разграничение личных и профессиональных отношений. Этот принцип основан на разделении близких и профессиональных отношений.

Недопустимо консультанту устанавливать дружеские отношения с клиентом, также автор с опасением относится к консультированию своих друзей и родственников.

6. Включенность клиента в процесс консультирования. Для соблюдения данного принципа психологу необходимо направлять беседу таким образом, чтобы клиенту была понятна логика и последовательность повествования. Клиента необходимо расположить, чтобы он чувствовал себя расслабленно и вел беседу открыто и эмоционально [5].

Выделяют следующие формы психологического консультирования:

- индивидуальное;
- групповое;
- семейное;
- профконсультирование;
- дистанционное консультирование.

В нашей работе мы будем использовать форму группового консультирования, так как для развития ЭИ в групповом формате можно использовать более эффективные техники и последующую отработку навыков в группе.

Групповое психологическое консультирование всё больше набирает популярность в обществе, одной из причин этого является более высокая эффективность в решении некоторых проблем, чем при индивидуальном консультировании. Члены группы могут отрабатывать полученные навыки внутри группы, что помогает приблизить реальные жизненные условия, получать обратную связь от участников, создавать большие возможности для моделирования, улучшить социальные навыки [45].

Несмотря на растущую популярность группового консультирования в обществе, существует недостаток психолого-педагогической литературы и программ для проведения групповых психологических встреч. Зачастую групповое консультирование рассматривается кратко, как одна из форм психологического консультирования.

Групповое консультирование – это терапевтическое взаимодействие между консультантом и группой клиентов, объединенных общей проблемой или запросом. Деятельность ведущего группы регулируется этическим кодексом психолога-консультанта [73].

Групповое консультирование имеет преимущества – помогает взглянуть на себя с разных сторон, глазами других участников, более гибко и менее оценочно относиться к другим людям, помогает улучшить межличностные отношения и более уверенно чувствовать себя в обществе [42].

При групповом консультировании важно не только техники консультирования, но и личность, и профессионализм руководителя группы. Чтобы участники группы успешно достигали своих целей в развитии, консультанту необходимо самому быть ориентированным на рост, и быть примером для членов группы. Результативное групповое консультирование неотделимо от качеств руководителя группы, как профессиональных, так и личных. Консультант, помимо психологических техник и организации групп, привносит в группу свои ценности, личные качества и жизненный опыт.

Обладая профессиональными и личными качествами, консультант сможет обеспечить своевременный и достаточный уровень развития и роста участников группы. Естественно, что в первые встречи группы могут возникнуть ошибки и затруднения, но с опытом консультанту необходимо развить на высоком уровне данные качества [39].

Групповое психологическое консультирование является эффективным для работы с подростками. Это связано с тем, что подростковый возраст характеризуется множеством изменений в физическом, психическом и социальном развитии, а также сопутствующими проблемами в этих областях. В группе подростки имеют возможность общаться с другими участниками, которые проходят через схожие трудности и получить обратную связь и поддержку. Группа помогает развивать социальные навыки, повысить уверенность в себе, учиться конструктивно решать проблемы и находить

внутренние ресурсы. Подростки часто ощущают отчужденность и одиночество, группа помогает обрести опору, поддержку и безопасные отношения. Групповое консультирование дает подростку возможность выразить свои чувства и переживания, преодолеть неуверенность. Не менее важно, что в группе подростки учатся взаимодействовать между собой и строить доверительные отношения, в которых они могут выразить себя и быть услышанными [42].

Консультирование подростков может быть осложнено проявлением сопротивления и негативного отношения к взаимодействию со взрослыми. Поэтому консультанту необходимо вовлечь подростков в терапевтический процесс, активизировать их мыслительные процессы, поддерживать интерес, побуждать и мотивировать к действиям, в рамках обозначенной проблематики [74].

В контексте нашей темы, нам интересны образовательные или темоцентрированные группы – группы, направленные на рост и развитие в рамках конкретной темы, в частности развития ЭИ.

Темоцентрированные группы имеют следующие цели:

- передача информации и опыта;
- поддержка и помощь консультанта;
- внутренняя поддержка группы.

Встречи темоцентрированных групп чаще всего проходят каждую неделю по два часа, продолжительность работы группы около четырех или пяти недель, максимум 16 недель, такие группы принято считать кратковременными. Эта разновидность групп дает членам возможность более глубокого самопознания в конкретной теме и возможность познать других людей и выявить более успешные способы коммуникации [43].

Групповое психологическое консультирование, направленное на развитие ЭИ поможет участникам справляться с эмоциональными проблемами и получить навыки управления эмоциями, лучше понимать себя и других людей. Одной из причин эффективности группового

консультирования в рамках нашей темы является динамика группы. Участники включаются в процесс, получают обратную связь и учатся на опыте других. Также групповое консультирование создает безопасную развивающую среду понимания и поддержки, где участники могут свободно проявляться и говорить о своих чувствах [20].

Групповое консультирование, как средство развития ЭИ может включать в себя различные направления и методики. Автор С.П. Деревянко выделяет следующие эффективные направления развития ЭИ: когнитивно-поведенческое, гуманистическое; и методы – когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, эмоционально-образная терапия, а также формат игры, дискуссии и т.д. Также может быть полезна проработка прошлых «застывших эмоций» клиента, которые формируют деструктивные стереотипные эмоциональные реакции [30].

Остановимся более подробно на методах группового консультирования, направленного на развитие ЭИ и их характеристиках.

Для развития когнитивного компонента ЭИ в групповом консультировании, будут эффективны техники когнитивно-поведенческого подхода и психогимнастики.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) базируется на предположении о том, что мысли, эмоции и поведение тесно связаны между собой. Для развития ЭИ, в частности, когнитивного компонента, будет полезно использовать таблицы эмоциональных состояний, вести дневники эмоций, разбор иррациональных установок, ограничивающих убеждений, стереотипов, касаемо эмоций и чувств человека. Использование КПТ в групповом формате работы наиболее эффективно по причине того, что обратная связь участников позволит посмотреть глубже на взаимосвязь эмоций и мыслей, расширит представление о том, что думают и чувствуют другие [50].

Психогимнастика – специальные упражнения, игры, пантомима направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики. Цель

психогимнастики – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. Психогимнастика используется в групповой работе и нацелена на взаимодействие между участниками. В рамках развития ЭИ станет полезным и эффективным инструментом для развития навыков понимания своих эмоций и эмоций других участников, поможет понять подросткам, что эмоции вызываются не столько конкретными ситуациями, а их восприятием этих ситуаций [2].

Для развития эмоционального компонента, в рамках развития ЭИ будут эффективны игры, психодраматические упражнения, которые будут направлены на проживание эмоций и сплочение участников группы.

Психодрама – психотерапевтический метод, созданный Я. Морено в 1920-х г., в котором участники играют роли, используя импровизацию и диалог, чтобы исследовать свои эмоции, отношение и поведение [12].

Важно создать благоприятную и безопасную среду для выражения эмоций, в игровой форме моделировать жизненные ситуации, в которых каждый участник сможет проявить себя и свои чувства и позволить это делать другим участникам. Психодрама позволяет увидеть реакции других участников на собственную эмоциональность и проследить свои ощущения от эмоций других [57]. Также, психодраматические упражнения являются профилактикой возникновения алекситимии, при которой человек регулярно подавляя свои эмоции, становится неспособен их ощущать и распознавать [36].

Развивая поведенческий компонент ЭИ – умение управлять своими эмоциями и эмоциями других людей, будет результативным в групповом консультировании использовать арт-терапевтические, медитативные техники и техники эмоционально-образной терапии, а также в рамках апробации нового поведения – психодраматические упражнения и КПТ.

Арт-терапия – это одно из направлений практической психологии, при котором используются различные виды творчества для решения

психологических проблем. С помощью творчества в групповом консультировании участники могут прожить свои эмоции и управлять своим психологическим состоянием, а также повлиять на эмоции других. В арт-терапии используются различные формы искусства, такие как рисование, скульптура, танец. В процессе работы психолог помогает участникам группы воплощать свои эмоции и чувства в творчестве, а затем анализировать, интерпретировать и выражать свои мысли и ощущения [41].

Использование медитативных техник, направленных на снижение интенсивности эмоций, снижение уровня стресса и психического напряжения, в групповом консультировании очень полезно. Это могут быть дыхательные упражнения, визуализация, техники мышечной релаксации. Это позволит научить участников группы управлять своим эмоциональным состоянием, с помощью простых инструментов, которые всегда под рукой [21].

Эмоционально-образная терапия (ЭОТ) – это подход, основанный на понимании того, что эмоции оказывают большое влияние на наше здоровье. ЭОТ предлагает различные техники работы с эмоциями, в которых особое место занимает работа с образами. В процессе выполнения участники визуализируют свои эмоции и находят способы, чтобы ими управлять. Основная цель ЭОТ – помочь человеку стать более эмоционально устойчивым и способным находить свой эмоциональный баланс [49].

В рамках развития поведенческого компонента ЭИ в групповом консультировании могут быть использованы психодраматические упражнения, где участники будут моделировать жизненные сценарии и учиться новым стратегиям эмоционального реагирования. Также для апробации новых моделей поведения будет эффективным использовать домашние задания, направленные на использование новых навыков в реальной жизни [47].

Для развития рефлексивного компонента ЭИ в групповом консультировании могут быть использованы – техники развития

осознанности и упражнения, направленные на научение анализу собственных эмоций, мыслей и поведения. Также для развития рефлексивного компонента эффективно использовать в группе анализ и рефлекссию после каждого упражнения и в завершении каждой консультации. Помимо саморефлексии у участников группы в процессе взаимодействия и групповой динамики развивается групповая рефлексивность. Понятие групповой рефлексивности было введено психологом М. Вестом, и звучало как склонность и готовность членов группы к открытому обсуждению их совместной деятельности, способов решения задач и групповых процессов [51].

Групповая рефлексивность включает:

- критическое осмысление результатов деятельности;
- планирование и анализ совместных действий;
- запрос обратной связи от участников.

Таким образом, опираясь на вышеприведенный анализ исследований по теме группового консультирования, можно сделать вывод о том, что групповое консультирование выбрано в качестве средства развития ЭИ обосновано и целесообразно. Рассмотрев различные методы и подходы группового консультирования, можно предположить, что интегративный подход будет наиболее результативным для развития ЭИ подростков. В нашей работе планируется использовать различные техники и упражнения из КПТ, ЭОТ, психодрамы, арт-терапии [18].

Выводы по Главе 1

Анализ теоретических основ по теме исследования показал, что:

1. Изучение ЭИ как отдельного феномена началось достаточно недавно, в конце XX века. Существуют различные подходы к исследованию ЭИ, в частности: модель способностей (Дж. Майер, П. Сэловей), смешанные модели (Д. Гоулман, Р. Бар-Он), интегративная (Д.В. Люсин, И.Н. Андреева).

2. Также у авторов различные подходы к возможности развития ЭИ. Одни исследователи предполагают, что эмоциональному интеллекту можно научиться, другие считают, что способности к пониманию и управлению эмоциями наследуются генетически.

3. Обобщая вышеприведенные теоретические основы, можно выделить основные компоненты ЭИ:

- 1) когнитивный компонент;
- 2) эмоциональный компонент;
- 3) регулятивный компонент;
- 4) рефлексивный компонент.

При этом развитие данных компонентов должно быть последовательным. Невозможно научиться управлению эмоциями других людей, не обладая навыком распознавания эмоций собственных.

4. Мы в своей работе поддерживаем точку зрения авторов: Г.М. Бреслав, И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова в том, что подростковый возраст является сензитивным для развития ЭИ.

5. В подростковом возрасте интимно-личностное общение выступает на первый план, но в то же время подросток испытывает нехватку знаний и опыта в этой сфере. Исходя из всех психических и физиологических особенностей данного возраста, подростки нуждаются в навыках понимания и регуляции эмоций. Поэтому развитие ЭИ в этот период жизни не только эффективно, но и необходимо для успешного преодоления кризисного периода.

6. При исследовании гендерных различий в уровне ЭИ подростков, выяснилось, что подростки мужского пола более склонны к пониманию и управлению своих эмоций, а также проявляют высокий уровень самоконтроля, но менее склонны к эмпатии и сочувствию. Девочки более эмпатичны и способны управлять эмоциями других людей. То есть у девочек более развит межличностный интеллект, а у мальчиков внутриличностный.

7. Групповое консультирование, как средство развития ЭИ – эффективный формат для работы с подростками. Участники группы смогут отработать все приобретенные навыки, в приближенных к жизни условиях и получать обратную связь от других участников.

8. Групповое консультирование, как средство развития ЭИ может включать в себя различные направления: когнитивно-поведенческое, гуманистическое; и различные методы: когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, игра, дискуссия, психогимнастика, психодрама и т.д.

Глава 2. Организация опытно-экспериментальной работы, направленной на развитие эмоционального интеллекта у подростков в процессе группового консультирования

2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Цель эмпирического исследования состоит в том, чтобы выявить уровень развития эмоционального интеллекта и его компонентов у старших подростков.

Эксперимент проводился на базе Краевого дворца пионеров г. Красноярска, школы молодого предпринимателя «Бизнес-класс». В нем приняли участие подростки в количестве 26 человек, в возрасте 14-17 лет, 14 девочек, 12 мальчиков.

После проведенного анализа научной литературы были выделены критерии и уровни развития ЭИ, определенные по уровню сформированности компонентов ЭИ, представленные в таблице.

Таблица 2. – Критерии и уровни развития эмоционального интеллекта у подростков

Компоненты	Уровни			Методики исследования
	Высокий	Средний	Низкий	
Когнитивный	Способность в полной мере осознавать и понимать свои эмоции и эмоции других людей. Понимает, каким образом та или иная эмоция скажется на поведении.	Способность осознавать эмоции неярко выражена. Не всегда может понять и описать какую эмоцию испытывает.	Способность осознавать эмоции развита слабо. Испытуемый не может определить и назвать свое эмоциональное состояние.	1. Опросник ЭИ Ин Д. В. Люсин, шкала ПЭ 2. «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла, шкала «Эмоциональная осведомленность».

Окончание Таблицы 2

Эмоциональ- ный	Способность проявлять свои эмоции. Проживание всего спектра эмоций.	Испытуемые со средними показателями склонны к подавлению эмоциональных проявлений.	Способность проявлять эмоции подавлена или развита слабо.	1. Шкала эмоционального отклика Меграбяна 2. «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла, шкала «Эмпатия»
Регулятив- ный	Способность управлять своими эмоциями. Берет на себя ответственность за свое эмоциональное состояние. Может контролировать интенсивность испытываемой эмоции.	Не всегда способен проанализировать свои и чужие эмоции, неярко выражена способность к рефлексии.	Слабо выражена способность к управлению эмоциями. Испытуемый считает, что его эмоции связаны с внешними обстоятельствам и и управлять ими кажется невозможным.	1. Опросник ЭМИн Д. В. Люсин, шкала УЭ 2. «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла, шкалы: «Управление своими эмоциями», «Самотивация».
Рефлексив- ный	Способность проанализировать свои и чужие эмоции и поведение, обусловленное данными эмоциями.	Не всегда способен проанализировать свои и чужие эмоции, неярко выражена способность к рефлексии.	Слабо выражена способность к рефлексии.	1. «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла, шкала «Управление эмоциями других».

Несмотря на то, что современная литература, направленная на изучение ЭИ обширна, нет единого мнения касательно измерения уровня ЭИ [79].

В нашей работе, для изучения особенностей развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, исходя из критериев, был подобран следующий диагностический комплекс.

1. «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ). Направлен на исследование особенностей распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства и осознавать их причины в каждой конкретной жизненной ситуации. Методика также предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в

эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

Опросник включает пять шкал:

1. Эмоциональная осведомленность – это владение словарем эмоций и его пополнение, осознание и понимание своих эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью способны описать свои чувства и объяснить свое внутреннее состояние.

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная гибкость в различных ситуациях, человек, оценивая обстоятельства может понять уместность проявления той или иной эмоции. Люди с высоким уровнем развития по данной шкале умеют проживать свои эмоции и управлять ими, в зависимости от сложившейся ситуации.

3. Самомотивация – способность управлять своим поведением, управляя своим эмоциональным состоянием. Высокий уровень самомотивации позволяет действовать, согласно цели, управляя своими эмоциями и чувствами.

4. Эмпатия – это способность сочувствовать и сопереживать другому человеку, считывая его эмоциональное состояние. Высокий уровень эмпатии позволяет понимать эмоции других и оказать поддержку.

5. Управление эмоциями других людей – способность не только понимать эмоции других людей, но и умение воздействовать или изменить эмоциональное состояние другого человека.

Подсчет результатов: по каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем выше сумма баллов, тем более высокий уровень развития по данной шкале, следовательно, более проявлены качества. Уровни эмоционального интеллекта по каждой шкале по отдельности, 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 [44].

1. Опросник ЭМИн (Д.В. Люсин). Измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который определяется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Компоненты в структуре ЭИ:

1. МЭИ – межличностный ЭИ – понимание эмоций других людей и управление ими.

2. ВЭИ – внутриличностный ЭИ – понимание своих эмоций и управление ими.

3. ПЭ – понимание своих эмоций и управление ими.

4. УЭ – способность к управлению своими эмоциями и эмоциями других людей.

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым участники эксперимента должны выразить степень своего согласия, используя четырех-балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал, то есть:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Можно также использовать интегративный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Следует иметь в виду, однако, что интерпретация отдельных шкал более информативна, т.к. они относительно независимы (корреляция между МЭИ и ВЭИ составляет 0,447, корреляция между ПЭ и УЭ составляет 0,529).

Рассмотрим характеристики каждой из субшкал в структуре ЭИ.

Межличностный ЭИ:

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

2. Шкала МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный ЭИ:

1. Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

2. Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и управлять нежелательными.

3. Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Также по данной методике можно рассчитать интегративный уровень ЭИ (ОЭИ), путем сложения следующих шкал:

$$\text{ОЭИ} = \text{МП} + \text{МУ} + \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

Определено три уровня развития ЭИ по каждой шкале, в зависимости от количества набранных баллов, данные представлены в таблице [52].

Таблица 3. – Уровни развития ЭИ по шкалам методики Д.В. Люсина

Показатель	Низкий	Средний	Высокий
МП	0-22	23-26	27 и более
МУ	0-17	18-21	22 и более
ВП	1-16	17-21	22 и более
ВУ	0-12	13-15	16 и более
ВЭ	0-9	10-12	13 и более
МЭИ	0-39	40-46	47 и более
ВЭИ	0-38	39-47	48 и более
ПЭ	0-39	40-47	48 и более
УЭ	0-39	40-47	48 и более
ОЭИ	0-78	79-92	93 и более

3. Опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн). Измеряет степень эмоционального отклика как способность приобщаться к эмоциональным переживаниям другого человека, переживать его эмоциональные состояния как свои собственные, сочувствовать ему, прийти в нужный момент на помощь, создать в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа – как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации общения. Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

Определены следующие уровни выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии):

- 90 – 81 балл – высокий уровень;

- 37 – 62 балла – средний уровень;
- 36 – и менее – низкий уровень [71].

Представим анализ и интерпретацию результатов констатирующего эксперимента.

Рассмотрим результаты по критерию «Когнитивный» на рисунке.



Рис. 3. – Распределение подростков по критерию «Когнитивный» на этапе констатирующего эксперимента, %

По результатам опросника EQ Холла 27% (7 человек) обладают высоким уровнем по шкале «Эмоциональная осведомленность», 19% (5 человек) имеют средний уровень, а 54% (14 человек) показали низкий уровень.

По методике «Опросник ЭМИн» по шкале «Понимание эмоций» были получены следующие показатели: 15% (4 человека) имеют высокий уровень, 23% (6 человек) – средний уровень, 62% (16 человек) – низкий уровень.

Подростков с высоким уровнем оказалось меньшинство. Эти участники с легкостью могут определить, что они чувствуют, понимают причины своего эмоционального состояния и их словарь эмоций достаточно наполнен, чтобы описать любое свое чувство или эмоцию.

Подростки со средним уровнем не в полной мере понимают свои эмоции и не всегда могут точно определить, чем обусловлено их эмоциональное состояние, словарь эмоций более наполненный, но недостаточный.

По результатам констатирующего эксперимента по данному критерию мы наблюдаем, что большинство респондентов находятся на низком уровне, по двум используемым методикам. Исходя из полученных данных, мы можем предположить, что подростки затрудняются определить и назвать свое эмоциональное состояние. У большинства подростков нет осознания, как эмоции связаны с телом и как их идентифицировать, владеют не наполненным словарем эмоций.

При проведении эксперимента было отмечено, что подростки озвучивали свое пренебрежительное отношение к своему эмоциональному состоянию, о том, что они пытаются подавить свои эмоции и не обращать на них внимание. Такое отношение к эмоциям может являться причиной низкого уровня развития когнитивного компонента. Ведь для того, чтобы понимать свои эмоции и эмоции других людей, необходимо обратить на свои ощущения фокус внимания и подобрать нужное обозначение своему эмоциональному состоянию, что подросткам дается с трудом. Причиной такого отношения к эмоциям может служить направленность данной группы подростков на предпринимательство, так как их обучают целеполаганию, достижению результатов, несмотря ни на что, и в их обучении не уделяют внимания эмоциональному интеллекту. Но такая стратегия достаточно разрушительна и может привести к дистрессу, выгоранию, депрессии. Исходя из данных предположений в развивающей программе необходимо уделить внимание психологическому просвещению и показать участникам важность и актуальность развития эмоционального интеллекта как для жизни в целом, так и для предпринимательства.

Рассмотрим результаты по критерию «Эмоциональный» на рисунке.

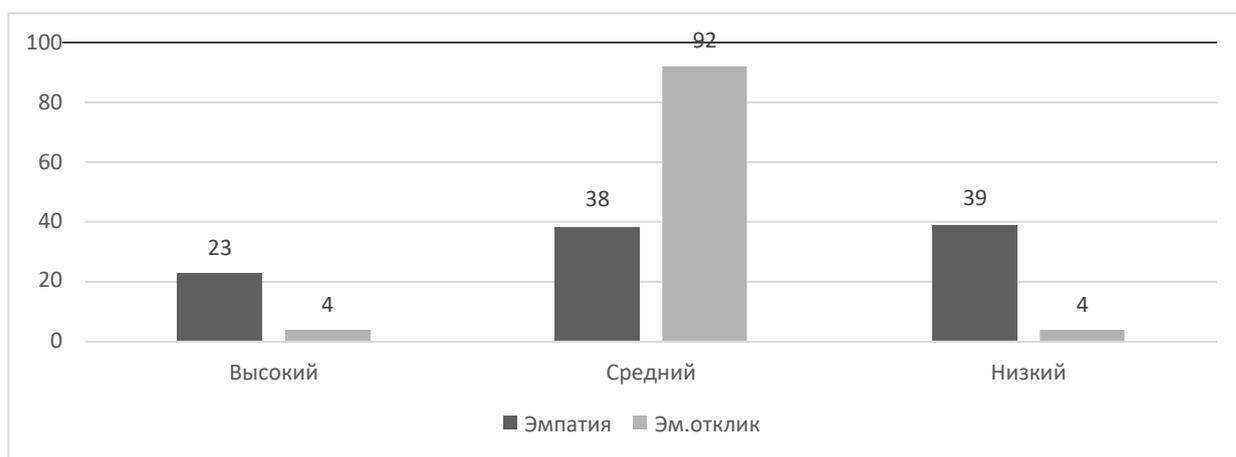


Рис. 4. – Распределение подростков по критерию «Эмоциональный на этапе констатирующего эксперимента, %

По методике «Опросник Холла» по шкале «Эмпатия» были получены следующие показатели: 23% (6 человек) имеют высокий уровень, 38% (10 человек) – средний уровень, 39% (10 человек) – низкий уровень.

По результатам опросника «Шкала эмоционального отклика» 4% (1 человек) обладают высоким уровнем, 92% (24 человека) имеют средний уровень, а 4% (1 человек) показали низкий уровень.

Большинство подростков имеют средний и низкий уровни эмпатии, и большая часть участников имеет средний уровень по шкале «Эмоциональный отклик». Это отражает, что подростки способны, но не в полной мере и не в каждой ситуации прочувствовать эмоции человека, проникнуться и сопереживать. Тем не менее эмоциональный компонент у данной группы подростков развит лучше, чем когнитивный. Исходя из этого можно предположить, что у подростков больше развит интуитивный канал эмпатии, опирающийся на работу зеркальных нейронов, а сознательного внимания к эмоциям недостаточно.

Причиной невысокого уровня развития эмоциональности может быть запрет общества на проявление эмоций и различные стереотипы, касаемо эмоций. Например, «Плакать – стыдно», «Много смеешься – скоро плакать будешь», «Если злишься, значит ты плохой», «Плачут только девчонки» и

так далее. Такие конструкты негативно влияют на развитие эмоциональности, так как дают запреты на проживание и проявление эмоций, но самое главное не дают альтернатив. Существуют способы экологичного проживания эмоций – дыхательные техники; рисунок; танец; поделиться своими эмоциями; описать на бумаге; покричать в безопасном месте; спорт и многое другое. В нашей консультативной работе планируется уделить внимание экологичным способам проживания эмоций и научить пользоваться этими инструментами подростков.

Следующий критерий «Регулятивный», рассмотрим полученные показатели на рисунке.



Рис. 5. – Распределение подростков по критерию «Регулятивный» на этапе констатирующего эксперимента, %

По результатам опросника EQ Холла 4% (1 человек) обладают высоким уровнем по шкале «Управление своими эмоциями», 4% (1 человек) имеют средний уровень, а 92% (24 человека) показали низкий уровень.

По методике «Опросник ЭМИн» по шкале «УЭ» были получены следующие показатели: 12% (3 человек) имеют высокий уровень, 23% (6 человека) – средний уровень, 65% (17 человек) – низкий уровень.

По шкале «Самомотивация» 19% (5 человек) подростков обладают высоким уровнем, что показывает их умение регулировать свое поведение с помощью управления эмоциями. 23% (6 человек) имеют средний уровень, это отражает, что подростки не в полной мере могут контролировать

поведение под влиянием эмоций. 58% (15 человек) респондентов показали низкий уровень, эти подростки испытывают сложности с контролем над своим поведением под влиянием эмоций.

Большинство респондентов показали низкий уровень по всем трем шкалам, что отражает трудности подростков в управлении своими эмоциями. Они не способны снижать интенсивность эмоциональных переживаний, вызывать в себе необходимые эмоции, в соответствии с целями и регулировать их в зависимости от ситуации. Возникает противоречие между желанием подростков развиваться в предпринимательстве, строить проекты, достигать своих целей и неумением управлять эмоциями, которые оказывают основное влияние на принятие решений, мотивацию и взаимодействие с людьми. В разработке развивающей программы необходимо учесть данное противоречие и его разрешить, это можно сделать с помощью практических упражнений и моделирования ситуаций, в которых будет показано, насколько успешнее может быть результат, если человек умеет управлять своими эмоциями.

Рассмотрим полученные показатели по критерию «Рефлексивный» на рисунке.

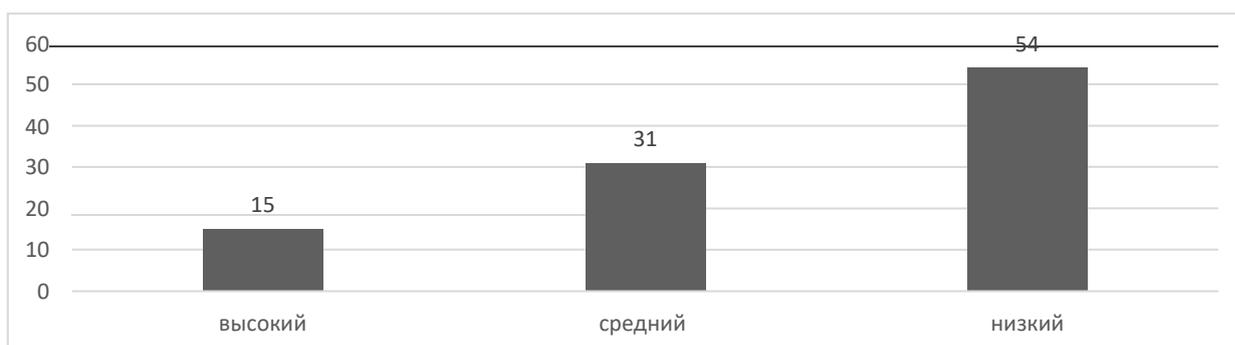


Рис. 6. – Распределение подростков по критерию «Рефлексивный» на этапе констатирующего эксперимента, %

По результатам опросника EQХолла 15% (4 человека) обладают высоким уровнем по шкале «Управление эмоциями других», 27% (7 человек) имеют средний уровень, а 58% (15 человек) показали низкий уровень.

У большинства подростков возникают сложности с анализом своего эмоционального состояния и эмоций других людей, они не владеют инструментами управления эмоциями других, используя, зачастую, манипуляции для достижения результата. Подростковый возраст наиболее сензитивен к развитию рефлексии, поэтому необходимо научить подростков выходить в позицию «наблюдателя» и анализировать ситуацию со стороны, а не изнутри. Для этого в групповой работе необходимо давать возможность участникам рефлексировать и обсуждать с группой свои мысли, чувства и состояния, а также давать другим участникам обратную связь. Кроме того, для лучшего навыка рефлексии планируется повышать уровень осознанности участников, с помощью различных техник.

Далее рассмотрим распределение подростков по общему уровню развития ЭИ на рисунке.

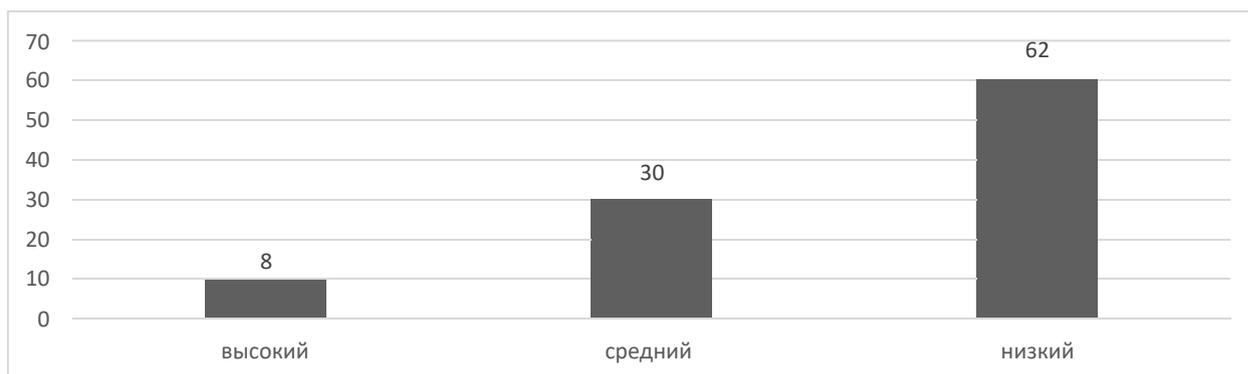


Рис. 7. – Общий уровень ЭИ подростков на этапе констатирующего эксперимента, %

Подростков с высоким общим уровнем ЭИ меньшинство – 8% (2 человека), эти участники обладают богатым словарем эмоций, умеют распознавать свои эмоции, знают способы управления эмоциональным состоянием и используют эти способы на практике. Также участники, имеющие высокий общий уровень ЭИ отлично ориентируются в эмоциях других людей, достаточно эмпатичны и умело владеют способами экологичного управления эмоциями других людей. Таким детям проще устанавливать доверительные отношения, находить друзей и разрешать

конфликтные ситуации. Опираясь на исследование О.В. Гукаленко, в котором описывается взаимосвязь ЭИ с учебной и социальной успешностью школьников, можно отметить, что подростки с высоким уровнем ЭИ показывают более высокие результаты в учебной деятельности, ведут активную общественную жизнь [23].

Участники со средним уровнем развития общего ЭИ, которых по полученным результатам – 30% (8 человек), обладают недостаточным словарем эмоций. Определяя, зачастую, только базовые эмоции, они затрудняются определить и назвать свои ощущения, а соответственно возникают сложности с пониманием своих эмоций. Как следствие, возникают и затруднения в управлении своим эмоциональным состоянием, так как не всегда понятно, что именно чувствует подросток. Подростки со средним уровнем ЭИ иногда испытывают сложности в общении, в установлении контактов, так как им не всегда удается понять эмоции собеседника.

Большинство участников эксперимента – 62% (16 человек) имеют низкий уровень развития общего ЭИ. Подростки с низким уровнем ЭИ чаще не понимают, какие эмоции они переживают и почему. Также у участников с низким уровнем развития ЭИ скудный эмоциональный словарь, им не хватает слов, чтобы описать, что они чувствуют. Им сложно понять и чувства других людей, они недостаточно эмпатичны, и часто используют манипулятивные способы управления другими людьми. Также подростки с низким уровнем ЭИ зачастую склонны к проявлению девиантного поведения, что отражено в исследовании автора С.А Водяха. Исходя из этого можно предположить, что изменение показателей ЭИ станет профилактикой девиантного поведения среди подростков [13]. Низкие показатели общего ЭИ оказывают влияние на межличностное общение, они часто не умеют управлять своими эмоциями, из-за чего возникают деструктивные конфликтные ситуации. Также подростки с низким уровнем ЭИ сталкиваются со сложностью управления агрессией, что подтверждается в исследованиях Э.Ф. Коккаро, в которых была выявлена взаимосвязь между

агрессией и низким уровнем ЭИ [76].

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о низком уровне развития ЭИ у подростков по всем выделенным критериям. У респондентов по показателям, отражающим внутриличностный ЭИ – затруднено как понимание своих эмоций, так и управление своими эмоциями, недостаточно развитый словарь эмоций. Что касается межличностного интеллекта, единственным показателем, по которому большинство подростков имеют средний уровень – эмоциональный отклик. Подростки в меру интуитивно эмпатичны, но не умеют определять эмоции сознательно. У респондентов нет понимания каким образом возможно регулировать эмоциональное состояние других людей.

Рассмотрим распределение мальчиков и девочек по уровню общего ЭИ на рисунке.

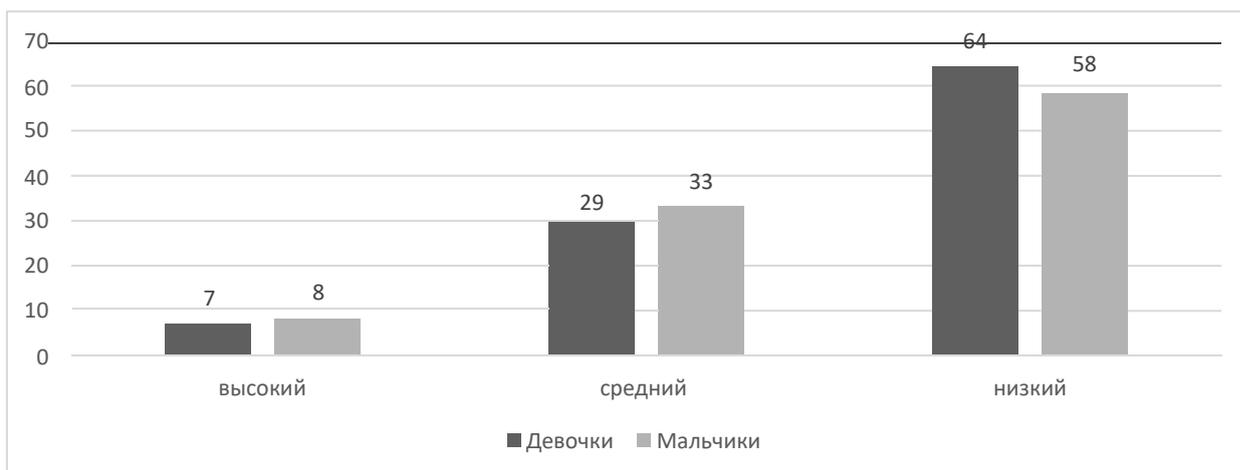


Рис. 8. – Общий уровень ЭИ девочек и мальчиков на этапе констатирующего эксперимента, %

Что касается гендерных различий в уровне развития общего уровня ЭИ, то в результате констатирующего эксперимента различия у девочек и мальчиков несущественны и распределение по уровням примерно на одном уровне.

Таким образом, на основании полученных данных, можно заключить, что работа над повышением уровня ЭИ подростков, с помощью группового

консультирования, не только возможна, но и необходима.

Групповое консультирование позволит подросткам найти контакт со своими эмоциями, научиться их идентифицировать и управлять своим состоянием. Также группа позволит подросткам в безопасной и доверительной среде попрактиковаться в управлении эмоциями других людей, учиться выстраивать отношения сотрудничества и лучше понимать чувства других.

2.2. Разработка и апробация программы групповых консультаций, направленной на развитие эмоционального интеллекта у подростков

Исходя из результатов проведенного констатирующего эксперимента, была выделена группа подростков (8 человек), которые наиболее нуждаются и желают повысить уровень ЭИ.

В качестве наиболее эффективной формы для развития ЭИ было выбрано групповое консультирование, так как группа поможет максимально результативно развивать выделенные компоненты ЭИ, активно моделировать жизненные ситуации и тренироваться навыкам ЭИ с участниками группы.

В результате была разработана программа развития ЭИ подростков в интегративном подходе, включающая в себя: техники КПТ, психодрамы, техники осознанности, ЭОТ, медитативные упражнения и арт-терапию.

Целью разработки развивающей программы является повышение уровня ЭИ подростков.

Задачи программы:

1. Расширение словаря эмоций.
2. Развитие навыка понимания и проживания своих эмоций.
3. Развитие навыка управления своим эмоциональным состоянием.
4. Развитие навыка понимания эмоций других людей невербально.
5. Развитие навыков эмпатии.
6. Развития навыков управления эмоциями других людей.

7. Улучшение навыков обратной связи и рефлексии.

Программа групповых встреч состоит из 11 консультаций, 1 встреча в неделю, продолжительность встречи – 90 минут. Количество участников – 8 человек. Встречи осуществляются на базе Краевого дворца пионеров г. Красноярск, школа молодого предпринимателя «Бизнес-класс».

В экспериментальную группу вошли подростки с низким уровнем развития ЭИ, список участников представлен в таблице.

Таблица 4. – Участники групповых консультаций

№	Имя	Общий уровень ЭИ
1	Участник 1	низкий
2	Участник 2	низкий
3	Участник 3	низкий
4	Участник 4	низкий
5	Участник 5	низкий
6	Участник 6	низкий
7	Участник 7	низкий
8	Участник 8	низкий

Структура консультационных встреч по развитию ЭИ:

1. Вводная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

Вводная часть включает в себя приветствие, разминку, обсуждение целей и запросов участников группы. На первом занятии вводная часть заняла больше времени, так как включала в себя знакомство, обсуждение правил работы в группе, создание благоприятной и доверительной атмосферы.

Основная часть встречи включает в себя теоретическое обсуждение по теме консультации, в формате дискуссии; практические упражнения, игры,

направленные на развитие уровня ЭИ.

Заключительная часть включает в себя рефлекссию участников, разъяснение домашнего задания и завершение работы.

Таблица 5. – Развивающая программа, направленная на развитие ЭИ подростков

№	Тема	Цель	Содержание встречи	Оборудование
1	Знакомство с эмоциональным спектром.	Установить доверительный контакт, сформировать у подростков понимание актуальности развития ЭИ, познакомить с тем, где живут эмоции в теле.	1. Ритуал начала занятия. 2. Обсуждение правил групповых встреч. 3. Обсуждение общих и индивидуальных целей участников. 4. Упражнение «Самопрезентация». 5. Консультативная дискуссия по теме. 6. Упражнение «Эмоциональный фантом». 7. Составление словарика эмоций. 8. Домашнее задание. 9. Рефлексия. 10. Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, клубок ниток.
2	Осознание и понимание своих эмоций.	Развить у подростков навык осознания и понимания своих эмоций.	1. Ритуал приветствия. 2. Разминка «Я-эмоция». 3. Обсуждение прошлой встречи и домашнего задания. 4. Консультативная дискуссия по теме. 5. Упражнение «Магазин эмоций». 6. Рефлексия 7. Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Продолжение Таблицы 5

3	Осознание и понимание эмоций других людей.	Развить у подростков навык осознания и понимания эмоций других людей.	1.Ритуал приветствия. 2.Разминка «Передай эмоцию». 3.Консультативная дискуссия по теме. 4.Упражнение «Определить эмоцию по картинкам» 5.Игра «Угадай эмоцию» 6.Рефлексия. 7.Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.
4	Распознавание эмоций.	Развить у подростков навык понимания, как их действия вызывают эмоции у других людей.	1. Ритуал приветствия. 2. Консультативная дискуссия по теме. 3. Упражнение «Сторителлинг». 4. Вежливый отказ, отстаивание мнения, просьба о помощи, преодоление обвинения. 5. Рефлексия. 6. Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.
5	Эмпатия.	Развить у подростков навык эмпатии.	1.Ритуал приветствия. 2. Разминка. «Нарисуй за минуту». 3. Обсуждение и разбор запросов участников в области эмпатии. 4. Упражнение «Глаза в глаза». 5.Упражнение «Поддержка» 5. Рефлексия. 6. Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, карандаши, листы бумаги.
6	Экологичное проживание эмоций.	Научить подростков здоровым и экологичным способам проживания эмоций.	1. Ритуал приветствия. 2. Дискуссия по теме «Проживание и подавление эмоций». 3. Рисунок как способ проживания эмоций. 4. Упражнение «Терапевтическое письмо». 5. ДЗ. 6. Рефлексия. 7. Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, карандаши, листы бумаги.

Продолжение Таблицы 5

7	Управление своими эмоциями «Тушим пожар».	Научить подростков способам регуляции эмоций, которые уже возникли.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Дискуссия по теме «Техники управления эмоциями». 3. Дыхательные техники. 4. Упражнение «Саморегуляция с помощью образов эмоциональных состояний».ЭОТ. 5. ДЗ: составить «чемоданчик самопомощи». 6. Рефлексия. 7. Ритуал завершения. 	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.
8	Управление своими эмоциями «Превентивные меры».	Научить подростков техникам, которые помогут вызывать в себе эффективные эмоции.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Консультативная дискуссия по теме. 3. Техники осознанности: «5-4-3-2-1», «Взгляд непосвященного». 4.Переформулирование иррациональных убеждений. 5. ДЗ. Схема ABC 6. Рефлексия. 7. Ритуал завершения. 	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.
9	Самомотивация.	Развить у подростков навык регулирования своего поведения, с помощью эмоций.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Консультационная беседа по теме. 3. Постановка целей по «Smart». 4. Техника с МАК-картами «Косячный расклад». 5. Рефлексия. 6. ДЗ 7.Ритуал завершения. 	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.
10	Управление эмоциями других людей.	Развить у подростков навык управления эмоциями других людей.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия. 2. Консультационная дискуссия по теме. 3. Обратная связь и мотивирующая речь. 4. Ролевая игра «Жизнь как она есть» [46]. 5. Рефлексия. 6. Ритуал завершения. 	Проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

11	ЭИ в разрешении конфликтов и подведение итогов.	Научить подростков управлять конфликтными ситуациями.	1. Ритуал приветствия. 2. Дискуссия по теме: «Конструктивный конфликт». 3. Обсуждение фильма «Чучело». 4. Подведение итогов консультационной работы. Рефлексия. 5. Ритуал завершения.	Проектор, флешка с презентацией, фильм, доска, маркеры.
----	---	---	---	---

Подробное содержание групповых встреч развивающей программы по развитию ЭИ подростков представлено в Приложении Б.

Первое занятие в группе было посвящено установлению доверительного контакта между психологом и участниками, и у подростков между собой. Облегчало процесс то, что участники уже знакомы между собой и они чувствовали себя достаточно уверенно, хоть и немного взволнованно. Участники активно включились в процесс создания «Эмоционального фантома» [4], обсуждали, где в теле ощущают эмоции, подшучивали и удивлялись, что каждый по-разному чувствует одну и ту же эмоцию. Затруднения возникли при составлении словаря эмоций, подростки ощутили на практике, что не находят слов для описания эмоций, часто путали мысли и эмоции. Интересным было то, что подростки придумывали свои слова для определения эмоций разной степени интенсивности, например, «грустинка», «печалька», «обидка». В результате собрали наполненный эмоциональный словарь. По окончании первой встречи участники ощущали воодушевление и интерес, в группе ощущались сплоченность и доверие. Но рефлексия в завершении давалась участникам с трудом.

Вторая встреча была направлена на осознание и понимание своих эмоций. Домашнее задание – ведение дневника эмоций оказалось сложным для участников, так как требовало концентрации и дисциплины, его выполнили не все. Тем не менее участники отметили, что стали больше

обращать внимания на свои эмоции и стали задавать себе вопрос: «А что я чувствую сейчас?». Интересной и увлекательной стала игра «Волшебный магазин эмоций», подростки с радостью включались в процесс. Но в самой игре возникали затруднения, так как участники хотели избавиться от всех условно отрицательных эмоций и приобрести больше условно положительных. В игре для них стало открытием, что все эмоции нужные и важные, что каждая эмоция несет пользу и необходима в различных жизненных ситуациях. Подростки в обсуждении пришли к выводу, что и гнев, и грусть, и страх им необходимы в жизни, что ими нужно научиться управлять. В контексте вспомнили анимационный фильм «Головоломка» и осознали, какой важный смысл в нем сокрыт. Некоторые участники даже осознали, что именно этих, условно отрицательных эмоций им и не хватает. Например, злости, чтобы отстоять свои личные границы и защитить себя. В заключении встречи подростки отметили, что для них было много осознаний и, что конструкция о «положительных и отрицательных» эмоциях у них разрушилась. В завершении встречи подростки были слегка задумчивыми и усталыми.

Следующая встреча была посвящена пониманию эмоций других людей, эта тема очень интересовала подростков, ведь в их возрасте общение и взаимоотношения играют важную роль. Любопытным стало то, что подростки отлично справились с заданием угадать эмоцию по картинкам, они успешно распознают эмоции по невербальным проявлениям. Но в то же время признаются, что в реальной жизни совершенно не так. В жизни они сталкиваются с тем, что не обращают на это внимания, думают о себе, что сказать, ответить и не замечают невербальных сигналов собеседника. В результате проделанных упражнений у подростков появилось понимание, что для того, чтобы понимать эмоции других необходимо направлять фокус внимания на свои эмоции и на эмоциональные проявления других людей. Только в этом случае коммуникация станет приятной и эффективной. К третьей встрече ощутима групповая динамика, все участники активно

участвуют в дискуссии, не боятся высказывать мнение и с желанием делятся своими впечатлениями о прошедшей встрече и проделанной работе.

На четвертой встрече участники исследовали как их действия и слова влияют на эмоции других людей. Подростки были впечатлены, как истории, которые они рассказывают, по-разному влияют на других людей. Например, участник, рассказывая смешную историю, был удивлен, что кто-то почувствовал неловкость, что все смеются, а для него это не смешно, а кто-то даже нашел в смешной истории причину для грусти. Для другого участника трудным было рассказать личную историю, связанную со стыдом. Но преодолев сопротивление ему очень легчало, так как он никогда этим переживанием не делился, а остальные участники оказали ему поддержку, без осуждения. В этот момент сильнее ощущалось сплочение и теплая доверительная атмосфера в группе. Интересным было то, как в следующем упражнении подростки отлично отстаивали свое мнение и применяли навыки вежливого отказа, не переходя границ других участников, с этим они справились отлично. Но с заданием просьбы о помощи, некоторые участники мужского пола даже не хотели его выполнять, отвечая, что им помощь не нужна, они всегда справляются сами. В следствии этого, мы подискутировали на тему того, что в просьбе о помощи нет ничего постыдного и унижительного, они согласились, что иногда это бывает уместно и полезно, и что для помогающего это тоже может быть приятно. Данная встреча прошла продуктивно, трудности, с которыми сталкивались участники, были преодолены, отношения в группе стали более близкими. В завершении встречи подростки отметили, что чувствуют себя расслабленно и, что занятие было очень энергозатратным.

Пятая встреча была посвящена развитию эмпатии. Участники были рады провести разминку в виде рисования своего настроения, с воодушевлением разглядывали рисунки других и пытались угадать настроение других участников. На этой встрече было предложено разобрать конкретные затруднения участников, касаемо эмпатии. Запросы высказал

каждый из участников, но некоторые высказывали свои запросы не о своих компетенциях, а как недовольство тем, что окружающие к ним недостаточно эмпатичны. Разбирали, что эмпатичность других людей мы исправить не можем, но можем о своих чувствах рассказать вербально. В упражнении на искренность были затруднения, участники не сразу смогли раскрыться и были зажаты друг с другом. Возникло напряжение в общей атмосфере группы. Было принято решение начать с ведущей группы и использовать технику самораскрытия. После того, как подростки услышали искреннюю и трогательную историю психолога, они прониклись и дали обратную связь. Контакт был восстановлен, и участники смогли выполнить упражнение эмоционально вовлекаясь. Трудным оказалось и упражнение, нацеленное на навыки оказывать поддержку. Для подростков было привычно оказывать поддержку в виде фраз: «все будет хорошо», «ничего страшного не случилось», «успокойся» и так далее. Для них стало открытием, что все эти слова обесценивают переживания человека. На собственном опыте они убедились, что отличный вариант, это уточнить о том, какая нужна поддержка человеку, ведь зачастую люди хотят, чтобы их просто выслушали. На этой встрече мы часто сталкивались с сопротивлением, но в заключении участники ощущали благодарность друг к другу и стали лучше понимать себя и друг друга.

На следующей встрече работа была направлена различным способам экологичного проживания эмоций. Участники были очень рады арт-терапии, которую мы использовали на встрече, как один из способов проживания эмоций [48]. Участники с удовольствием рисовали свои переживания, при этом отмечали, что эмоции действительно трансформируются, становится спокойнее и расслабленнее, а сам процесс рисования очень увлекателен и необычен тем, что не нужно акцентировать внимание на красоте рисунка, а можно отпустить себя, рисовать так, как захочется. Упражнение «Терапевтическое письмо» понравилось в основном девочкам, так как это похоже на ведение личного дневника, что для них оказалось близко. Парням

больше откликнулись телесные способы проживания эмоций, физические нагрузки, покричать и так далее. Интересным было то, что участники отмечали, что до этой встречи у них было непонимание различия управления эмоциями и их подавлением. В завершении встречи возникло понимание как можно проживать эмоции экологично, каждый участник зафиксировал себе способы, которые больше всего понравились и высказал намерение использовать эти способы в жизни.

Седьмая встреча была направлена на управление эмоциями, которые уже возникли. Участники очень ждали эту тему и формулировали основную проблему в неумении справиться со своими эмоциями. Изначально дыхательные упражнения показались подросткам незначительными и неинтересными, но после того, как мы все вместе попрактиковались, они заметили изменения не только эмоций, но и улучшение физического состояния. Сложности возникли в упражнении на воображение и представлении эмоций в виде образов. У участников было много вопросов, какой образ должен быть, им было сложно отпустить рациональность и поддаться воображению. Далее мы сделали технику релаксации, которая помогла расслабиться и отпустить рациональное сопротивление. Подросткам удалось поработать с образами и отпустить в свободный поток воображение. В целом, упражнение получилось завершить, но участникам оно показалось трудным. В результате проделанной работы на этой встрече, участникам понравились самые простые способы управления эмоциями – дыхание, релаксация и физическая активность.

На следующей встрече мы обсуждали проактивные способы управления эмоциями, превентивные меры. На этой встрече часть времени было посвящено практикам осознанности. Подростки с интересом их изучали и выполняли. Особенно заинтересовала и вдохновила техника «Взгляд непосвященного», в которой предлагалось взглянуть на привычные вещи, как на что-то новое и особенное. Участники даже коллективно придумали пойти на экскурсию по родному городу, как будто они в путешествии. Трудным

было упражнение на переформулирование иррациональных убеждений. Некоторые участники не соглашались с иррациональностью своих убеждений, преодолеть это помогла группа, которая показала какими могут альтернативные варианты и взгляды на ситуацию. В результате возникали спорные ситуации, в которых нам помогали навыки понимания эмоций. В сильно эмоциональных ситуациях мы останавливались и фиксировали эмоции, затем выбирали как нам управлять своим состоянием. В заключении упражнения все остались довольны тем, что удалось на практике эффективно использовать инструменты управления эмоциями, которые мы разобрали.

Девятая встреча была направлена на укрепление навыков самомотивации. Полезным было упражнение по навыкам постановки целей, большинство участников не использовало целеполагание в жизни. Когда мы расписали их мечты в конкретные цели и разбили на пошаговый план, они стали понятными и достижимыми. Многие уже расписали план действий на ближайшие дни. В упражнении с МАК-картами столкнулись с затруднением, подростки воспринимали картинку крайне рационально, говорили о том, что карта не подходит к теме и т.д. Мы публично разобрали ситуацию одного из участников, с демонстрацией и комментариями как лучше всего работать с картами. Далее работа стала продуктивнее и удалось завершить упражнение.

Следующая встреча была посвящена управлению эмоциями других людей. На этой встрече была ценная дискуссия о манипулировании людьми, участники признавались, что часто используют такой способ получить желаемый результат, даже не осознавая этого. Обсудили негативное влияние манипуляций на отношения, подростки согласились с тем, что это неприятно, когда ими манипулируют и озвучили намерение их не использовать. С упражнениями на конструктивную обратную связь и мотивирующую речь справились хорошо, были активны и включены в процесс. Очень интересной была ролевая игра, не всем удалось сразу включиться в роль, но постепенно игра стала наполняться эмоционально. Подростки ощутили на себе, как непросто перенести все приобретенные навыки в жизненные сценарии. Мы

останавливались, обсуждали конфликты и находили различные варианты разрешения. После игры все участники были под впечатлением и особенно активно делились впечатлениями и мнениями, как можно было поступить иначе, рассказывали о своих чувствах относительно других персонажей игры. Было заметно то, что подростки стали гораздо более эмоционально осведомленными, более осознанными, научились замечать и отделять эмоциональный контекст от ситуации.

Заключительная встреча была направлена на обсуждение использования ЭИ в конфликтных ситуациях, обсуждению фильма «Чучело» и подведению итогов [70]. Встреча была более продолжительной, чем планировалось, но очень продуктивной. Так как уже на прошлой встрече мы затронули тему конфликтов в ролевой игре, обсуждение стало продолжением проигранной ситуации. Обсуждение фильма вызвало бурю эмоций и споров, сам процесс обсуждения требовал использования навыков ЭИ на практике. Фильм очень затронул участников, так как тема буллинга и конфликтов среди подростков, для них была актуальной. Участники предлагали различные стратегии поведения для героев фильма, выражали симпатии и антипатии героям и сопереживали главной героине. Один из участников признался, что подвергался буллингу в школе и что ему близка эта история. Мы обсудили, как можно использовать навыки ЭИ в конфликтах и о том, что обращаться за помощью – не стыдно. После обсуждения фильма мы подвели итоги нашей работы, провели рефлексию и поделились впечатлениями. Интересным было то, что участники не только сами трудились над совершенствованием навыков ЭИ, но и делились полученными знаниями с одноклассниками и родителями. Особенно ценно, что подростки стали использовать навыки в реальных ситуациях и поделились трудностями и победами. Завершение работы проходило в теплой, дружественной атмосфере, было заметно, как подростки сплотились и стали ближе.

Для того, чтобы определить эффективность проведенной групповой работы, направленной на повышение уровня ЭИ, был проведен контрольный

этап эмпирического исследования с подростками.

2.3. Анализ результатов формирующего эксперимента, и их обсуждение

Далее представим результаты формирующего эксперимента, диагностика проводилась, с использованием тех же методик, что и на констатирующем этапе – опросник ЭМИн (Д.В. Люсин); «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ); опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн).

Рассмотрим результаты экспериментальной группы по критерию «Когнитивный» на рисунке.

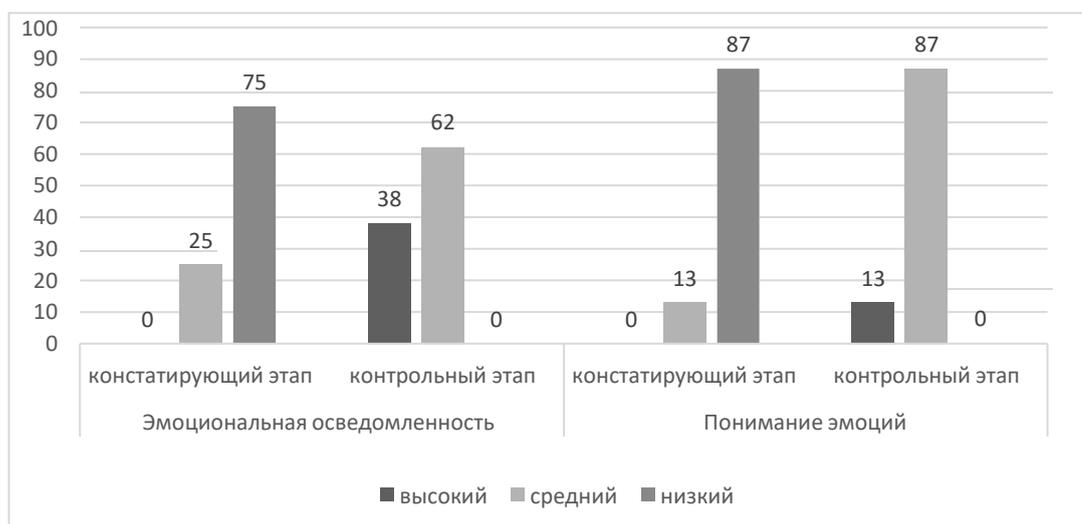


Рис. 9. – Сравнительные данные экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по критерию «Когнитивный» ЭИ, %

По шкале «Эмоциональная осведомленность» мы наблюдаем прирост участников со средним уровнем – было на констатирующем этапе – 25% (2 человека), стало на контрольном этапе – 62% (5 человек). После проведения групповой работы появились участники с высоким уровнем – 38% (3 человека), на констатирующем этапе показатели высокого уровня отсутствовали. Ни один участник по данной шкале на контрольном этапе не

показал результатов низкого уровня.

По шкале «Понимание эмоций» также наблюдается прирост участников со средним уровнем – было на констатирующем этапе – 13% (1 человек), стало на контрольном этапе – 87% (7 человек). 13% (1 человек) участников показали высокий уровень на контрольном этапе. Участников с низким уровнем по данной шкале на контрольном этапе не наблюдается.

В результате проведения эксперимента у участников прослеживается положительная динамика по критерию «Когнитивный». В ходе проведения развивающей программы, участники научились распознаванию, осознанию, пониманию своих эмоций и эмоций других людей, расширяли свой эмоциональный словарь, восстанавливали связь со своими ощущениями в теле и учились их вербализировать. Упражнение «Эмоциональный фантом» помогло подросткам идентифицировать свои ощущения в теле. С помощью расширения словаря эмоций участники получили обширные названия спектра эмоций, с градацией по степени интенсивности проявления эмоций. Также подростки учились восстанавливать причинно-следственную связь, чтобы выявлять причину своих эмоций. На контрольном этапе появились участники с высоким уровнем развития, которые обладают богатым словарем эмоций, они отлично идентифицируют свои ощущения в теле и могут связать их с эмоцией. Эти подростки в полной мере освоили навыки осознания и понимания своих эмоций, находятся в контакте со своим эмоциональным состоянием. Большинство участников показали средний уровень по двум шкалам, что является отличным результатом групповой консультационной работы, подростки стали лучше понимать, что они чувствуют, находить слова, чтобы эти чувства вербализировать. Также показателем эффективности проделанной работы можно считать отсутствие у участников показателей низкого уровня развития ЭИ по критерию «Когнитивный», у каждого участника прослеживается индивидуальная положительная динамика. Участники экспериментальной группы по критерию «Когнитивный» показали наиболее успешное развитие, в сравнении с

другими критериями. Это может быть связано с тем, что у данной группы подростков наблюдается более проявленный интерес к рациональному аспекту ЭИ. Развитые навыки помогут подросткам более осознанно относиться к своему эмоциональному состоянию, идентифицировать свои чувства и тем самым для них откроется горизонт для управления своими эмоциями. Также, полученные навыки помогут лучше понимать других людей и, как следствие, выстраивать более гармоничные взаимоотношения.

Рассмотрим результаты экспериментальной группы на контрольном этапе по критерию «Эмоциональный» на рисунке.

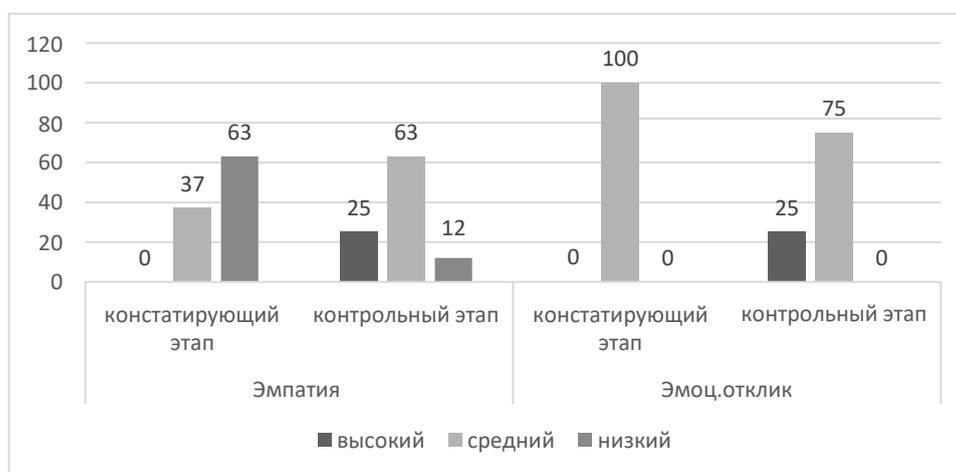


Рис. 10. – Сравнительные данные экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по критерию «Эмоциональный» ЭИ, %

По результатам контрольного этапа по критерию «Эмоциональный» мы наблюдаем, что в отличие от констатирующего этапа, появились участники с высоким уровнем по шкале «Эмпатия» 25% (2 человека). Также по данной шкале увеличилось количество участников со средним уровнем – было на констатирующем этапе – 37% (3 человека), стало на контрольном этапе – 63% (5 человек). Участников с низким уровнем стало гораздо меньше – было на констатирующем этапе – 63% (5 человек), стало на контрольном этапе – 12% (1 человек).

По шкале «Эмоциональный отклик» на констатирующем этапе все участники экспериментальной группы показали средний уровень. А на контрольном этапе 25% (2 человека) участников выросли по показателям до высокого уровня, 75% (6 человек) подростков показали средний уровень по данной шкале. Несмотря на то, что участники со средним уровнем не продвинулись на уровень выше, заметно улучшение их показателей в рамках уровня.

По критерию «Эмоциональный» мы наблюдаем положительную динамику в рамках эксперимента. К контрольному этапу появились участники с высоким уровнем, которые в полной мере способны проявлять эмпатию и эмоционально откликаться. По шкале «Эмпатия» стало больше участников со средним уровнем, что отражает способность подростков чувствовать, сопереживать, эмоционально вовлекаться, и поддерживать других людей, что благотворно отражается на взаимоотношениях с окружающими. Данные показатели, подтверждают, что в рамках групповой консультационной работы подростки научились принимать свои эмоции и получили навыки экологичного проживания своих эмоций, а также проявлению эмпатии к другим. В групповой работе подростки проявляли интерес и сочувствие друг к другу, заметили, насколько по-разному эмоционально они переживают различные ситуации, научились оказывать поддержку и помогали справляться с трудными ситуациями. В процессе групповых встреч участники проживали различные эмоции, давали им место и научились экологичным способам проживания эмоций, а также разрешали друг другу быть эмоциональными. Полученные навыки помогут подросткам вовремя и эффективно проживать свои эмоции, тем самым создавать вклад в свое психологическое благополучие, не приводя себя к подавлению эмоций и дистрессу. Также, эти навыки важны для доверительного межличностного общения, в котором участники смогут открыто говорить о своих эмоциях и позволять это делать собеседнику.

Рассмотрим результаты экспериментальной группы на контрольном

этапе по критерию «Регулятивный» на рисунке.

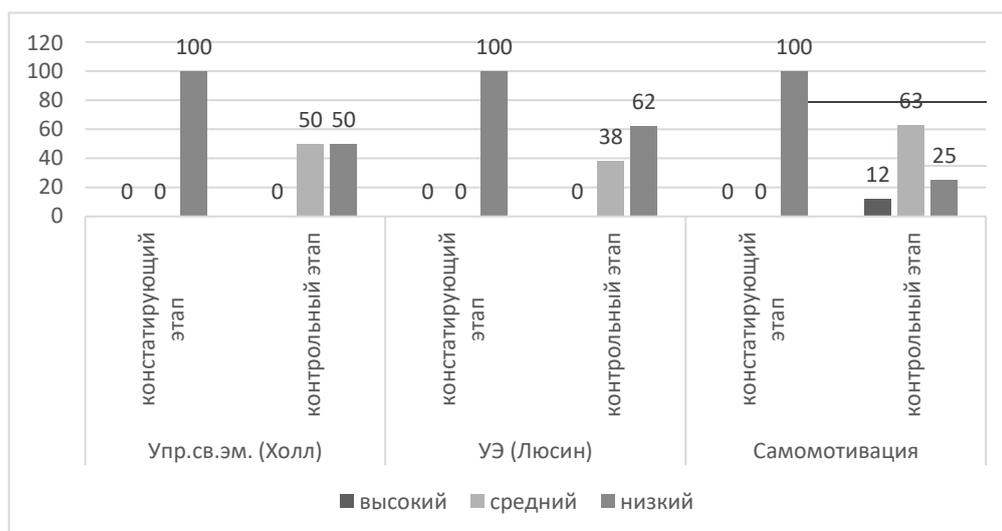


Рис. 11. – Сравнительные данные экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по критерию «Регулятивный» ЭИ, %

По результатам эксперимента по критерию «Регулятивный» на контрольном этапе, по шкале «Управление своими эмоциями», 50% (4 человека) участников показали средний уровень, в отличие от результатов на констатирующем этапе, где все участники экспериментальной группы продемонстрировали низкий уровень развития по данной шкале.

По шкале «УЭ» к контрольному этапу также произошли позитивные сдвиги. На констатирующем этапе все участники показали низкий уровень развития, а на контрольном этапе часть группы – 38% (3 человека) продемонстрировали средний уровень.

По шкале «Самомотивация» на констатирующем этапе все участники имели показатели низкого уровня развития, а на контрольном этапе мы наблюдаем положительную динамику – 12% (1 человек) достигли показателей высокого уровня, у 63% (5 человек) участников отмечены показатели среднего уровня, на низком уровне остались 25% (2 человека).

Исходя из сравнительных данных результатов по критерию

«Регулятивный», в целом мы наблюдаем положительную динамику. Участники в ходе групповых встреч познакомились с различными способами управления своими эмоциями и тренировались использовать их на практике. Большинство участников постепенно получают навык использования этих способов в реальной жизни. Развитие данного критерия происходило затруднительнее, чем остальных. Подростки получили навыки управления эмоциями в группе, в безопасной, доверительной атмосфере, но в реальной жизни это оказалось сложнее. Подростки признавались, что далеко не всегда удастся в жизненных ситуациях это применить. Важно постепенно внедрять новые навыки в реальную жизнь и со временем это станет полезной привычкой. Но несмотря на то, что не все подростки продвинулись по показателям на более высокий уровень, в рамках уровня у всех наблюдается положительная динамика. Полученные навыки станут отличным началом на пути к осознанному управлению своим эмоциональным состоянием, что поможет и в учебном процессе, и во взаимоотношениях с другими людьми, и в целом, отразится на общем самочувствии участников.

Рассмотрим результаты экспериментальной группы по критерию «Рефлексивный» на рисунке.

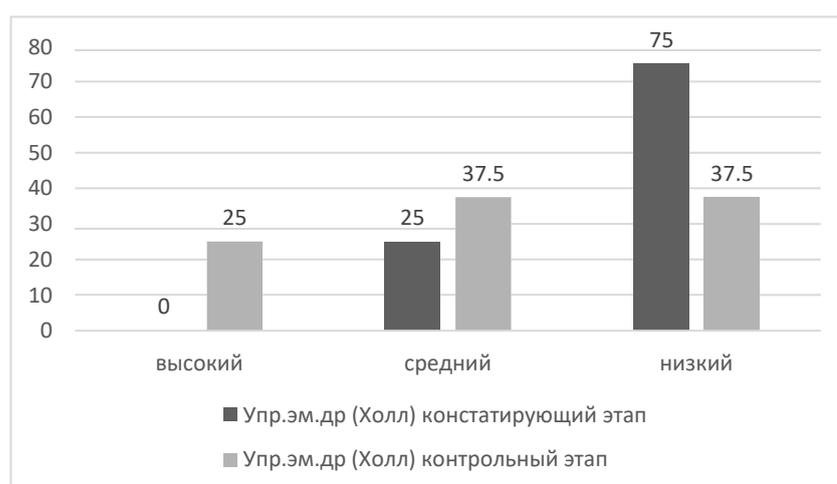


Рис. 12. – Сравнительные данные экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по критерию «Рефлексивный» ЭИ, %

По критерию «Рефлексивный» (шкала «Управление эмоциями других») экспериментальная группа на контрольном этапе показала позитивные изменения. На констатирующем этапе отсутствовали участники с высоким уровнем, на контрольном этапе мы наблюдаем 25% (2 человека) с показателями высокого уровня. Эти подростки в полной мере способны к анализу своих эмоций и осознают влияние своего поведения на эмоции других людей. Участники с высоким показателем имеют навыки саморефлексии и способность к регуляции своего поведения, с учетом влияния на эмоции других людей.

На контрольном этапе увеличилось количество участников на среднем уровне – было на констатирующем этапе – 25% (2 человека), стало на контрольном этапе – 37,5% (3 человека). А количество участников, обладающих низким уровнем, снизилось с 75% (6 человек) до 37,5% (3 человека). Данные результаты отражают эффективность проделанной работы в процессе групповых консультационных встреч. В начале консультационной работы рефлексия в группе участникам давалась затруднительно, им было сложно обобщить и проанализировать полученный опыт. Постепенно подростки обучались рефлексии и анализу своих чувств, мыслей и действий, что повлияло на повышение уровня осознанности и улучшение навыков управления эмоциями других. В завершении встреч для них это стало привычным процессом, который не вызывал большого сопротивления, участники с различной степенью глубины научились анализировать проживаемый опыт. Подростки находятся на пороге взрослой жизни, а рефлексия – важный навык взрослого осознанного человека. Эти навыки помогут подросткам в более глубоком понимании себя, своих ценностей, желаний и потребностей, а также улучшить контакты с людьми, понимая, как они могут повлиять на эмоции других людей.

Обобщая данные по всем критериям, мы выделили общий уровень ЭИ подростков экспериментальной группы, рассмотрим на рисунке.

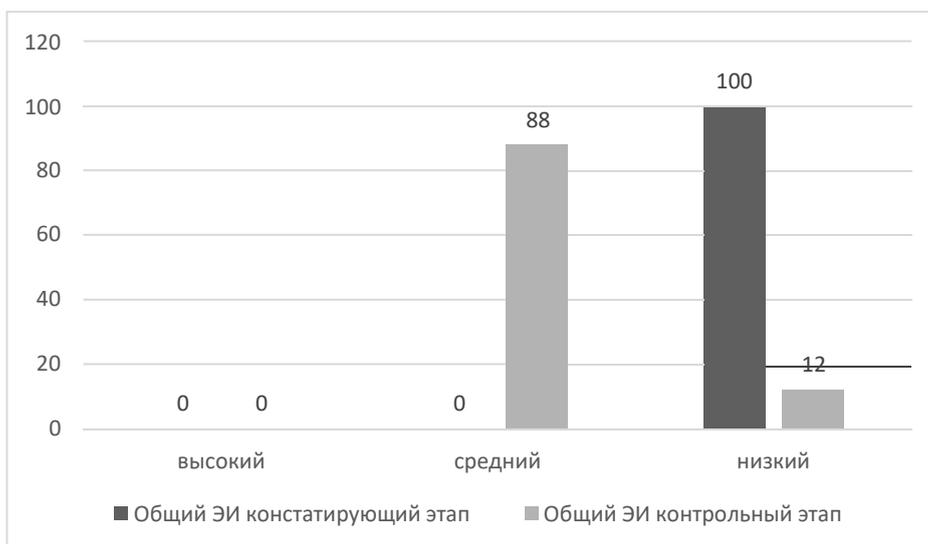


Рис. 13. – Сравнительные данные на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по уровню развития общего ЭИ у подростков экспериментальной группы, %

Исходя из полученных данных, на констатирующем этапе все участники экспериментальной группы показали низкий уровень развития общего ЭИ. Подростки не имели навыков понимания эмоций и их регуляции, с пренебрежением относились к своему эмоциональному состоянию, были склонны к подавлению эмоций, ощущали затруднения в межличностных отношениях. На контрольном этапе 88% (7 человек) участников показали средний уровень развития общего ЭИ и 12% (1 человек) низкий уровень. Данные показатели отражают, что подростки стали больше уделять внимания своим эмоциям, распознавать свое эмоциональное состояние, пополнили свой «словарь эмоций», стали лучше понимать эмоции других людей. Также научились способам управления своих эмоций, улучшили навыки взаимодействия с другими людьми, стали более эмпатичны. Группа помогла участникам развить навыки рефлексии и анализа своих чувств, мыслей и поведения. Полученные навыки помогут подросткам во многих аспектах жизни. Умение понимать свои эмоции и эмоции окружающих людей позволит лучше управлять своими реакциями, адаптироваться к новым ситуациям и конструктивно разрешать затруднительные ситуации. Также

навыки ЭИ помогут устанавливать и поддерживать открытые и доверительные отношения, быть более эмпатичными. В целом, развитые навыки ЭИ помогут подросткам управлять своей жизнью, принимать осознанные решения и строить здоровые отношения с окружающими.

Таким образом, по результатам эксперимента по всем выделенным критериям ЭИ наблюдается положительная динамика, что доказывает эффективность и результативность проделанной групповой работы.

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня развития эмоционального интеллекта до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона. Статистический анализ результатов отразил достоверность сдвига в значениях с вероятностью 95 %, подробный статистический расчет представлен в Приложении Г.

Исходя из приведенных результатов, можно сделать вывод, что проделанная работа в рамках группового психологического консультирования подростков с целью развития ЭИ, оказала положительный эффект на участников, повысив их уровень ЭИ как в целом, так и отдельных компонентов.

Выводы по Главе 2

Исходя из полученных результатов исследования, можно сделать следующие выводы:

1. В ходе проведения эмпирического исследования нами были выделены высокий, средний, низкий уровни развития ЭИ подростков по сформулированным критериям. Для подростков с высоким уровнем характерно: в полной мере осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей, способность экологичного проживания всего спектра эмоций, способность управлять своими эмоциями, брать на себя ответственность за свое эмоциональное состояние, способность анализировать свои и чужие эмоции и поведение, обусловленное данными эмоциями. Для подростков со средним уровнем характерно: способность осознавать эмоции неярко выражена, склонны к подавлению эмоциональных проявлений, не всегда способны проанализировать свои и чужие эмоции, неярко выражена способность к рефлексии, не во всех случаях способны проанализировать свои и чужие эмоции, неярко выражена способность к рефлексии. Для подростков с низким уровнем характерно: не способны определить и назвать свое эмоциональное состояние, способность проявлять эмоции подавлена или развита слабо, слабо выражена способность к управлению эмоциями, слабо выражена способность к рефлексии.

2. Был подобран диагностический комплекс, в результате реализации которого на констатирующем этапе эксперимента по общему уровню ЭИ были получены данные: 62% участников с низким уровнем, 31% – со средним уровнем и 8% – с высоким уровнем. Что отражает высокую потребность в психологическом консультировании, направленном на развитие ЭИ. В частности, по всем выделенным критериям большинство подростков показали низкий уровень развития ЭИ. Данные результаты послужили основанием для группового консультирования в интегративном подходе, нацеленном на развитие компонентов ЭИ.

3. В результате исследования была разработана и апробирована программа групповых консультаций в интегративном подходе, с использованием арт-терапии, техник когнитивно-поведенческой терапии, эмоционально-образной терапии, техник осознанности, медитативных упражнений. Программа включила в себя – дискуссии, игры, моделирование ситуаций, домашние задания, различные упражнения.

4. Для апробации программы была выделена экспериментальная группа – 8 человек с низким уровнем общего ЭИ, которые высказали желание участвовать в формирующем эксперименте. Было проведено 11 встреч, продолжительностью 90 минут, на базе Краевого Дворца Пионеров. Участники активно вовлекались в процесс, дискутировали, выполняли упражнения, участвовали в играх и были заинтересованы и увлечены процессом консультирования.

5. В результате проведения групповых встреч удалось повысить как уровень ЭИ подростков в рамках обозначенных критериев – «Когнитивный», «Эмоциональный», «Регулятивный», «Рефлексивный», так и уровень общего ЭИ. На констатирующем этапе все участники экспериментальной группы показали низкий уровень общего ЭИ, а на контрольном этапе 88% участников продемонстрировали средний уровень, что говорит о том, что подростки стали более эмоционально осведомленными, стали понимать и проживать свои эмоции, а также научились способам саморегуляции. Кроме того, они стали более эмпатичны, научились лучше распознавать эмоции других людей и разрешать конфликтные ситуации, с помощью управления эмоциями.

6. Была проведена статистическая проверка данных, с помощью Т-критерия Вилкоксона, результаты которой отражают значимость различий, полученных данных, до и после проведения группового психологического консультирования.

7. Таким образом, полученные результаты отражают результативность и эффективность проведенной групповой работы, в целях развития ЭИ

подростков, тем самым мы подтверждаем гипотезу исследования.

Заключение

Диссертация на соискание степени магистра была ориентирована на теоретическое обоснование и экспериментальную апробацию программы группового психологического консультирования в интегративном подходе, с целью развития ЭИ подростков.

Актуальность проблемы развития ЭИ подростков главным образом состоит в том, что существует противоречие между важностью развития навыков ЭИ и приоритетом в образовании на развитие только умственных способностей подростков. Несмотря на то, что развитие ЭИ необходимо для психологического благополучия и идея развития становится всё более популярной, существует нехватка структурированных разработанных программ развития ЭИ для подростков.

В рамках нашего исследования мы разработали и апробировали программу группового консультирования, целью которой является повышение уровня ЭИ подростков.

В ходе теоретического анализа нами были рассмотрены основные модели ЭИ, мы будем придерживаться модели и определения понятия ЭИ Д.В. Люсина. На основе изученных структурных моделей ЭИ различных авторов, были выделены следующие компоненты ЭИ – когнитивный, эмоциональный, регулятивный, рефлексивный.

Рассмотрели особенности развития ЭИ в подростковом возрасте и возможности группового консультирования для развития ЭИ подростков.

Для проведения эмпирического исследования был подобран диагностический комплекс, реализация которого показала, что преобладающий уровень развития ЭИ у подростков – низкий. Подростки с низким уровнем ЭИ чаще не понимают, какие эмоции они переживают и почему. Также у них, зачастую, скудный эмоциональный словарь. Им сложно понять и чувства других людей, они недостаточно эмпатичны, и часто используют манипулятивные способы управления другими людьми. Развитие

у подростков выделенных компонентов ЭИ – стало основной задачей нашей работы. На основании полученных результатов нами была разработана и апробирована программа развития ЭИ подростков. Целью развивающей программы является повышение уровня ЭИ подростков.

Программа разработана в интегративном подходе, с использованием техник арт-терапии, когнитивно-поведенческого подхода, эмоционально-образной терапии. В программе были использованы дискуссии, игры, арт-терапия, моделирование ситуаций, в которых подростки учились распознавать свои эмоции, вербализировать их и понимать эмоции других, что способствовало развитию ЭИ.

Анализ динамики и результатов показал, что по итогам контрольного этапа исследования по общему уровню наблюдается положительная динамика, на констатирующем этапе все участники показывали низкий уровень, на контрольном этапе 88% участников демонстрируют средний уровень общего ЭИ. Также по каждому отдельному критерию мы видим положительные изменения и повышение показателей, что доказывает эффективность и результативность проделанной групповой работы. Была проведена статистическая проверка данных, с помощью Т-критерия Вилкоксона, результаты которой отражают значимость различий, полученных данных, до и после проведения группового психологического консультирования. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась. Материалы работы могут быть полезны в групповом, индивидуальном консультировании, социально-психологических тренингах, семинарах и учебных программах по развитию эмоционального интеллекта подростков.

Список используемых источников

1. Авдулова Т.П. Психология Подросткового Возраста. М.: Академия, 2012. 394 с.
2. Акимова А.М, Резанович И.В. Использование психогимнастики как средства коррекции межличностных отношений подростков // Инновационные научные исследования: сетевой журнал. 2021. №1-1(3). С. 84-91
3. Александрова Н.П. К вопросу о сущности понятия «Эмоциональный интеллект» // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2009. С. 71-75
4. Алешина А., Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: МИФ, 2013. 430 с.
5. Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 208 с.
6. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57-65
7. Андреева И.Н. Структура и типология эмоционального интеллекта.: дис. док. псих. наук: 19.00.01: утв. 17.10.2017. М., 2017. 48 с.
8. Анохина А.С. Психофизиологические основы эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №58-2.
9. Батурин Н.А., Матвеева Л.Г. Социальный и эмоциональный интеллект: Мифы и реальность. //Психология. Психофизиология. 2009. С. 4-10
10. Богайчук Д.С., Власова Ю.А. Сущность и содержание понятия «эмоциональный интеллект» в психологических теориях. // Тенденции развития науки и образования. 2020. С. 7-12
11. Валиуллина Е.В. Компоненты эмоционального интеллекта в юношескомвозрасте. // Вестник белгородского института развития

образования. 2020. №3. С. 85-93

12. Вальтер Холл, Айхингер А. Психодрама в детской групповой терапии. М.: Генезис, 2005. 330 с.

13. Водяха С.А. Эмоциональный интеллект и склонность к употреблению психоактивных веществ в юношеском возрасте. // Педагогическое образование в России. 2023. №1. С. 87-94

14. Выготский Л.С. Психология. СПб.: Речь, 2010. 1004 с.

15. Гайнанова Л.Р. Особенности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Межпоколенческие отношения: современный дискурс и стратегические выборы в психолого-педагогической науке и практике. 2020. №1.

16. Галиева И.И., Махиянова Г.М. Современные подходы к понятию эмоциональный интеллект. // Аллея науки. 2018. С. 440-443

17. Гарднер Г. Теория множественного интеллекта. СПб.: Киев. 2002. 501 с.

18. Глэддинг С. Психологическое консультирование. СПб.: Питер, 2002, 736 с.

19. Голованов В.П. Эмоциональный интеллект как важнейший навык будущего. // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2020. С. 22-25

20. Горбатюк Р.В. Современные подходы в психологическом консультировании подростков // Проблема процесса саморазвития и самоорганизации в психологии и педагогике. 2019. С. 19-22

21. Гоулман Д, Ринпоче Ц. Эмоциональная устойчивость. М.: МИФ, 2023, 240 с.

22. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: Аст, 2012. 478 с.

23. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников. // Педагогическое образование. 2022. №2. С. 14-25

24. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта

подростков. // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. 2007. №2.

25. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореферат дис. кан. псих. наук : 19.00.01: М., 2011. 22 с.

26. Дегтярёв А.В. Эмоциональный интеллект: становление понятия в психологии // Психолого-педагогические исследования. 2012. Том. 4, №2. Портал психологических изданий PsyJournals.ru // URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n2/53525_full.shtml (дата обращения: 14.09.2023).

27. Дэвидсон Р, Бегли Ш. Эмоциональная жизнь мозга. СПб.: Питер, 2017, 330 с.

28. Ерыгина А.В. Эмоциональный интеллект как фактор успешности. // Экономический вектор. 2021. № 2.

29. Загвоздкин В.К. Эмоциональный интеллект и его развитие в условиях семейного воспитания. // Культурно-историческая психология. 2008. № 2. С. 97 -103

30. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта. // Проблемы современного педагогического образования. 2021. №71-1.

31. Иванова В.М. Психологические особенности подросткового возраста. // Экспериментальная наука: механизмы, трансформация, регулирование. 2022. №1. С. 137-139

32. Иванова Е.С. Дистанционный интернет-тренажер – новейший способ развития эмоционального интеллекта. // Педагогическое образование в России, 2013. №4. С.93

33. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. // Образование и наука. 2011. №1.

34. Изард К. Психология эмоций. М.: Русская школа управления, 2020, 320 с.

35. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 205 с.

36. Каганова Д.С., Ильина У.И. Психодрама как один из возможных методов борьбы с алекситимией. // Актуальные проблемы социальных и психологических наук: Теория, методология, практика. 2023. С.38-40
37. Каргина А.Е., Морозова И.С. Гендерные различия параметров эмоционального интеллекта подростков. // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. №9.
38. Карпов А.В., Петровская А.С. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4.
39. Киселева А.А., Кузьмин М.Ю. Терапевтические факторы, обеспечивающие эффективность группового психологического консультирования: Литературный обзор. // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №2. С.40-49
40. Клементинская Е.А., Назарова У.А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости. // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория. 2022. № 1. С. 9–27.
41. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2010. 197 с.
42. Корепанова Е.В., Максимова К.Ю. Особенности психологического консультирования подростков. // Наука и образование. 2021. С.14-17
43. Кори Д. Теория и практика группового консультирования. М.: Эксмо, 2003. 640 с.
44. Кочетова Ю.А. Методы диагностики эмоционального интеллекта. // Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4. С. 106-114.
45. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. М.: Академический Проект, 2000. 240 с.
46. Кэмерон-Бэндлер Л., Лебо М. Заложник эмоций. СПб.: ПраймЕврознак, 2018. 109 с.

47. Лейтц Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М.: Когито-центр, 2017. 430 с.
48. Леонтьева Т.В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии. // Молодой ученый. 2019. № 5.
49. Линде Н. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. М.: Издательские решения, 2018. 490 с.
50. Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии. СПб.: Питер, 2017. 414 с.
51. Лучинина А.О. Особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков. // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. №05.
52. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн. // ПсихДиагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22.
53. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. 2004. №1. С. 29-36
54. Манойлова. М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. Псков: ПГПИ, 2004. 140 с.
55. Мешкова Н.В., Бочкова М.Н. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования // Современная зарубежная психология. 2018. Том 7. № 2. С. 49–59.
56. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста. М.: Юрайт, 2016. 348 с.
57. Морено Я. Основы социометрии, групповой психотерапии и социодрамы. СПб.: Питер, 2021. 443 с.
58. Мухина В.С. Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2003. 456 с.
59. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. М.: Тривола, 1998. 352 с.
60. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: о возможности

усовершенствования модели и теста Мэйера-Сэловея-Карузо //Вестник Московского университета.Серия 14. Психология. 2010. № 3. С. 52-64

61. Плешивцев А.Ю., Стенин С.В. Проблемы социального становления школьника подросткового возраста // Наука и школа. 2021. № 4. С. 243–248.

62. Салимзянов И.И. Физиологические и психологические особенности подросткового возраста. // Проблемы внедрения результатов инновационных исследований и пути их решения. 2023. С.119-122

63. Салогуб Е.В. Проблема развития эмоционального интеллекта подростков в современных исследованиях. // Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения. 2014. №1. С. 95-106

64. Сарипбекова А.Т., Жолдасбекова А.К. Развитие эмоционального интеллекта у подростков. // Наука в современном мире. 2018. С.134-137

65. Сергиенко Е., Хлевная Е., Киселёва Т. Эмоциональный интеллект ребёнка и здравый смысл его родителей. М.: Издательство АСТ, 2021. 240 с.

66. Трухан Е. А., Рыжковский Н. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и увлеченности компьютерными играми у подростков. // Вестник Омского университета. Серия «Психология». 2019. № 1. С. 4–11

67. Файзиева Г.У. Эмоциональный интеллект. // Научный импульс. 2023. №12. С. 68-72

68. Фоменко И.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка // Вестник ТГПИ. 2014. С.20-24

69. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. Групповое психологическое консультирование. М.: Юрайт, 2020, 423 с.

70. Шевченко С.И. Использование видеоматериалов в работе с подростками // Материалы VIII Всероссийской Недели психологии образования. 2018. С. 120-123

71. Шнайдер М.И. Основные направления исследования эмоционального интеллекта. // Гуманизация образования. 2016. С. 58-63

72. Экман П. Психология эмоций. Спб.: Питер, 2018. 446 с.
73. Этический кодекс педагога-психолога Службы практической психологии образования России. [Электронный ресурс]. URL: <http://practic.childpsy.ru/document/detail.php?ID=22832> (дата обращения 20.03.2022)
74. Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. М.: Психотерапия, 2007. 576 с.
75. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory (EQ - i): technical Manual. - Toronto, Canada: Multi - Health Systems, 2007. P. 86–93
76. Emotional intelligence and impulsive aggression in Intermittent Explosive Disorder / E.F. Coccaro [et al.] // Journal of Psychiatric Research. 2015. Vol. 61. P. 135–140.
77. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence // Handbook of intelligence. 2000. Т. 2. P. 396–420.
78. Neurobiological correlates of Emotional Intelligence in voice and face perception networks / K.N. Karle [et al.] // Social and Affective Neuroscience. 2018. Vol. 13. № 2. P. 233–244.
79. Self- and other-focused emotional intelligence: development and validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS) / K.A. Pekaar [et al.] // Personality and individual differences. 2018. Vol. 120. P. 222– 223.

Приложения

Таблица 1. – Результаты диагностики ЭИ по выделенным критериям на этапе констатирующего эксперимента, в баллах

№	Имя	Когнитивный		Эмоциональный		Регулятивный			Рефлексивный
		Эмоц.осведомленность	Понимание эмоций	Эмпатия	Эмоц. Отклик	Упр. своими эмоциями	Упр. эмоциям и	Самомотивация	Упр.эм.других
1	Участник 1	6	33	12	56	-4	24	8	6
2	Участник 2	14	50	14	77	-2	40	11	12
3	Участник 3	-2	30	8	51	-7	26	7	2
4	Участник 4	10	30	-5	62	8	27	8	6
5	Участник 5	14	43	12	60	3	51	18	15
6	Участник 6	14	43	15	52	13	49	17	16
7	Участник 7	5	34	5	69	-6	23	7	5
8	Участник 8	6	28	3	64	-1	24	6	1
9	Участник 9	13	31	8	82	-9	25	6	9
10	Участник 10	15	40	18	79	-1	41	18	16
11	Участник 11	18	51	18	65	6	48	18	12
12	Участник 12	4	16	8	57	-4	12	-4	-1
13	Участник 13	6	36	3	56	4	40	5	5
14	Участник 14	9	33	1	65	14	23	8	1
15	Участник 15	11	29	-5	65	-10	23	6	0
16	Участник 16	15	48	17	80	5	40	13	8
17	Участник 17	7	28	-1	58	4	18	9	-1
18	Участник 18	16	40	-1	72	-5	23	6	2
19	Участник 19	3	29	10	70	-13	22	2	12
20	Участник 20	1	35	8	36	5	41	9	12
21	Участник 21	7	30	8	60	-12	22	4	11
22	Участник 22	-2	40	1	57	4	26	8	3
23	Участник 23	12	49	15	77	-6	40	15	18

Приложение А
Окончание Таблицы 1

24	Участник 24	-4	40	12	46	-3	23	4	10
25	Участник 25	4	36	-5	75	-9	35	5	2
26	Участник 26	-12	25	8	81	-17	15	-17	-16

Таблица 2. –Распределение подростков по уровню ЭИ по выделенным критериям на этапе констатирующего эксперимента

Ном ер	Имя	Когнитивный		Эмоциональный		Регулятивный			Рефлексивный	Общий уровень ЭИ
		Эмоц.осведом ленность	Понимание эмоций	Эмпатия	Эмоц. Отклик	Упр. своими эмоциями	Упр. эмоциями	Самомотив ация	Упр.эм.других	
1	Участник 1	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
2	Участник 2	высокий	высокий	высокий	средний	низкий	средний	низкий	средний	средний
3	Участник 3	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
4	Участник 4	средний	низкий	низкий	средний	средний	низкий	средний	низкий	средний
5	Участник 5	высокий	средний	средний	средний	низкий	высокий	высокий	высокий	средний
6	Участник 6	высокий	средний	высокий	средний	низкий	высокий	высокий	высокий	высокий
7	Участник 7	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
8	Участник 8	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
9	Участник 9	средний	низкий	средний	высокий	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
10	Участник 10	высокий	средний	высокий	средний	низкий	средний	высокий	высокий	средний
11	Участник 11	высокий	высокий	высокий	средний	низкий	высокий	высокий	средний	Высокий
12	Участник 12	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
13	Участник 13	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	средний	низкий	низкий	низкий
14	Участник 14	средний	низкий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	низкий	средний
15	Участник 15	средний	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
16	Участник 16	высокий	высокий	высокий	средний	низкий	средний	низкий	средний	средний
17	Участник 17	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	средний	низкий	низкий

Приложение А
Окончание Таблицы 2

18	Участник 18	высокий	средний	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
19	Участник 19	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
20	Участник 20	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	средний	средний	средний	средний
21	Участник 21	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
22	Участник 22	низкий	средний	низкий	средний	низкий	низкий	средний	низкий	низкий
23	Участник 23	средний	высокий	высокий	средний	низкий	средний	высокий	высокий	средний
24	Участник 24	низкий	средний	средний	средний	низкий	низкий	низкий	средний	низкий
25	Участник 25	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
26	Участник 26	низкий	низкий	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий

Таблица 3. –Распределение подростков по общему уровню ЭИ по выделенным критериям

№	Имя	Общий уровень ЭИ
1	Участник 1	низкий
2	Участник 2	средний
3	Участник 3	низкий
4	Участник 4	средний
5	Участник 5	средний
6	Участник 6	высокий
7	Участник 7	низкий
8	Участник 8	низкий
9	Участник 9	низкий
10	Участник 10	средний
11	Участник 11	высокий
12	Участник 12	низкий
13	Участник 13	низкий
14	Участник 14	средний
15	Участник 15	низкий
16	Участник 16	средний
17	Участник 17	низкий
18	Участник 18	низкий
19	Участник 19	низкий
20	Участник 20	средний
21	Участник 21	низкий
22	Участник 22	низкий
23	Участник 23	средний
24	Участник 24	низкий
25	Участник 25	низкий
26	Участник 26	низкий

Программа групповых консультационных встреч, направленная на развитие ЭИ у подростков

Консультация №1

Тема: знакомство с эмоциональным спектром.

Цель: установить доверительный контакт, сформировать у подростков понимание актуальности развития ЭИ, познакомить с тем, где живут эмоции в теле.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, клубок ниток.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие и знакомство

«Добрый день! Меня зовут Анна Туценко, я психолог и предприниматель...»

У нас будет серия из 11 встреч, направленных на развитие ЭИ, каждая встреча будет длиться 1 час 30 минут.»

2. Правила работы в группе:

- добровольность участия;
- активность;
- конфиденциальность;
- высказываемся по очереди, если хочется сказать – поднимаем руку;
- пунктуальность;
- безопасность и комфорт;
- правило «Я-высказываний».

3. Обсуждение общих целей и индивидуальных запросов участников

«Поделитесь, пожалуйста, какие цели ставите перед собой на наши

встречи, каких результатов хотите достичь, над чем поработать?»

Участники фиксируют для себя цели.

Обсуждение общих целей групповой работы.

4. Упражнение для самопрезентации «Клубок»

Участники сидят в кругу. Ведущий кидает клубок любому участнику, который должен представиться и кратко рассказать о себе и ответить на вопрос: «Что я сейчас чувствую?». Далее - кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет кинуть мячик всем по очереди, не повторяясь. В финале участники вместе распутывают образовавшуюся «путаницу» из ниток.

Основной этап, 60 минут

1. Консультативная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Что такое эмоции?	Эмоция – это реакция организма на изменения.
Какие группы эмоции бывают?	Эмоции делят на первичные и вторичные. Деление на «плохие и хорошие» неверно. Для человека важны все эмоции, но иногда они бывают неуместными.
Чем эмоции отличаются от чувств?	Эти понятия похожие, но в них есть отличия. Чувства – более сложные конструкции, они могут состоять и различных эмоций и состояний. Эмоция менее продолжительна и проста.
Какие эмоции вы знаете?	Базовые эмоции: гнев, страх, грусть и радость.
Чем отличается осознание от понимания эмоций?	Понимание эмоций – это осознание плюс понимание причинно-следственной связи между ситуацией и эмоцией.

Что такое ЭИ и зачем он нужен?	Эмоциональный интеллект – это способность понимать свои эмоции и эмоции других людей и управлять ими.
Компоненты ЭИ	Когнитивный, эмоциональный, регулятивный, рефлексивный.

2. Упражнение «Эмоциональный фантом»

Цель: понимание, где эмоции «живут» в теле.

Инструкция:

1. Каждый участник у себя на листе, а ведущий на доске, рисует человечка.
2. Отмечаем совместно в дискуссии какую эмоцию и где в теле мы ощущаем, что это за ощущения?
3. Рисуем их на человечке.
4. Обсуждение.

3. Составление словарика эмоций

Цель: пополнение словаря эмоций.

Инструкция:

1. Выписываем основные эмоции – страх, гнев, грусть, радость.
2. Придумываем синонимы по интенсивности проявления.

4. Домашнее задание

Составление таблички «Дневник эмоций».

Цель: понимание своих эмоций в настоящем моменте.

Инструкция:

1. Составить таблицу

Дата и время	Эмоция	Ситуация/ причина

2. Поставить 3 будильника на одно и то же время на каждый день (утро, день, вечер). И в течение недели по звонку будильника отмечать в табличке свое эмоциональное состояние и его причину. Это упражнение необходимо выполнять каждый день до завершения групповой работы.

Завершающий этап, 15 минут

1. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что для вас было полезно?
2. Что было наиболее интересным?
3. Каких поставленных целей удалось достичь на сегодняшней встрече?
4. На следующем занятии мне бы хотелось?
5. Над чем я бы еще хотел поработать?
6. Я бы хотел поблагодарить...

2. Завершение

«Благодарю вас за продуктивную и активную работу и за ваше доверие. Мне было очень приятно с вами взаимодействовать. Призываю сделать домашнее задание, это важно для ваших результатов. До новых встреч!»

Консультация №2

Тема: осознание и понимание своих эмоций.

Цель: развить у подростков навык осознания и понимания своих эмоций.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие

«Добрый день! Сегодня мы продолжим развивать навыки ЭИ и на этой встрече мы будем учиться осознавать и понимать свое эмоциональное состояние. Не желает ли кто-нибудь что-либо сказать о нашей прошлой встрече? О чем вы думали и что чувствовали перед приходом на сегодняшнюю встречу?»

2. Разминка «Я-эмоция»

Каждый участник придумывает и рассказывает историю или сказку про: «Если бы я был эмоцией, то...».

3. Обсуждение прошлой встречи и домашнего задания

«Друзья, давайте вспомним, чем мы занимались на прошлой встрече?

Удалось ли вам выполнить домашнее задание? Что было наиболее сложным? Какие выводы для себя сделали?»

4. План работы на консультацию

«Чем мы займемся сегодня? Поговорим про осознанность, понимание эмоций, поиграем в «Волшебный магазин эмоций»».

Основной этап, 65 минут

1. Консультативная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Что такое осознание эмоций? С помощью чего мы можем осознавать свои эмоции?	Осознание эмоций — это умение определить эмоцию и правильно её назвать. Для осознания эмоций нам необходимы – органы чувств, сознание, слово.
Какие «вредные» установки про эмоции у вас есть?	Существует множество стереотипов, касаемо эмоций. Это могут быть: «Мальчики не плачут», «Девочки

	должны вести себя скромно.», «Если ты злишься – ты плохой.» Подобные стереотипы заставляют подавлять свои эмоции, следовательно, затрудняют их осознание и понимание.
<p>Почему важно проживать и выдерживать эмоции? Психосоматика.</p>	<p>Подавление эмоций наносит вред не только психике, но и нашему телу. Когда человек долгое время подавляет свои эмоции, они «застревают» в нашем теле и создают зажимы в мышцах, пагубно влияют на сердечно-сосудистую систему, пищеварение.</p> <p>Поэтому важно научиться осознать свое эмоциональное состояние и экологично прожить свои эмоции.</p>

2. Упражнение «Магазин эмоций»

Цель: научиться понимать с какими эмоциями бывают затруднения, каких эмоций не хватает, а какие проживаются слишком интенсивно.

Инструкция:

1. «Я приглашаю вас в особый магазин. Он называется волшебным, потому что в нем можно приобрести любые эмоции и чувства.

Вы можете купить как эмоции и чувства, которых у вас нет, так и те эмоции, которые есть, но в недостаточном количестве.

В магазине работает продавец, который с удовольствием обслужит вас, если у него найдутся те эмоции и чувства, которые вы просите. Этот магазин работает на условии бартера. Как только вы убедитесь, что в магазине есть то, что вам нужно, вам будет необходимо отдать какие-то эмоции или их часть взамен. Продавец умеет верно определять ценность и соразмерность бартера.

Посетить магазин может каждый, но никто не заставит вас совершать покупку, вы можете выйти с пустыми руками. Это нормально.

–Всё ли понятно? Есть ли вопросы?

Наш волшебный магазин окружен невидимыми стенами. Все находящиеся снаружи люди могут видеть то, что происходит внутри. Но те, кто находится в магазине не видят и не слышат то, что происходит снаружи.

Заходить в магазин строго по-одному.

Я буду продавцом и добро пожаловать первому покупателю».

2. Желаящие по очереди заходят в магазин и выбирают эмоцию, также выбирая, что отдадут взамен. Участник «примеряет» новую эмоцию в различных ситуациях. Что он будет чувствовать, что будет думать, говорить и как будет действовать с новой эмоцией.

3. Обсуждение в группе.

Завершающий этап, 10 минут

1. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что для вас было полезно?
2. Что было наиболее интересным?
3. Какие чувства я испытывал?
4. На следующем занятии мне бы хотелось?
5. Я бы хотел поблагодарить...

Завершение

«Спасибо большое за вашу смелость и доверие, вы большие молодцы! Давайте друг другу поаплодируем! Продолжайте заполнять дневник эмоций и до встречи на следующем занятии.»

Консультация №3

Тема: осознание и понимание эмоций других людей.

Цель: развить у подростков навык осознания и понимания эмоций других людей.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие

«Добрый день! Сегодня мы продолжим наши занятия на развитие ЭИ и на этой встрече мы будем нарабатывать навык осознания эмоционального состояния у других людей. Как сегодня чувствует себя каждый из вас?»

2.Разминка «Передай эмоцию»

Упражнение выполняется в круге. Ведущий пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. По окончании упражнения - обмен чувствами. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза.

2. План работы на встречу

Сегодня мы поговорим о:

- эмоциях других людей;
- как распознать эмоции;
- что такое эмпатия;
- невербальные проявления эмоциональных переживаний.

Основной этап, 60 минут

1. Консультативная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
С помощью чего мы можем понять эмоции других людей?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мы можем откровенно спросить. 2. Эмпатически почувствовать. 3. Проанализировать невербальные проявления.
Что такое эмпатия?	Эмпатия — это способность человека чувствовать эмоции, которые соответствуют эмоциям другого человека.
По каким невербальным проявлениям мы можем определить эмоции другого человека?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мимика. 2. Жесты. 3. Позы.

2. Упражнение «Определить эмоцию по картинкам»

Цель: научиться определять эмоцию по внешним проявлениям в мимике.

Инструкция: на слайдах изображены лица с различными эмоциями, участникам предлагается понять, что за эмоция и объяснить почему он так считает.

3. Упражнение «Угадай эмоцию»

Цель: освоить навыки выражения и определения эмоций по внешним признакам.

Инструкция: участникам предлагается по очереди без слов изобразить какую-либо эмоцию. Остальные участники пытаются определить. Первый угадавший показывает свою эмоцию и так далее.

В заключении игры обсуждение мыслей и чувств каждого в процессе игры.

Завершающий этап, 15 минут

1. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что для вас было полезно?
2. Что было наиболее интересным?
3. На следующем занятии мне бы хотелось?
4. Я бы хотел поблагодарить...

2. Завершение

«Мы сегодня активно поработали, спасибо большое за вашу включенность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №4

Тема: распознавание эмоций.

Цель: развить у подростков навык понимания как их действия вызывают эмоции у других людей.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие

«Добрый день! Сегодня мы продолжим наши занятия на развитие ЭИ и на этой встрече мы будем нарабатывать навык распознавания как ваше поведение влияет на эмоции других людей. Как сегодня чувствует себя каждый из вас?»

3. План работы на встречу

Сегодня мы поговорим о:

- влиянии поведения на эмоции других людей;
- влияние критики, отказа на эмоции других;
- как отстаивать свое мнение и попросить о помощи;

Основной этап, 60 минут

1. Консультативная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Как наши слова и действия влияют на эмоции других?	Слова и действия, которые мы совершаем, по-разному влияют на эмоции других людей. У кого-то критика может вызвать воодушевление и благодарность, у кого-то тревогу и раздражение. Для того, чтобы коммуникация была приятной и эффективной, важно замечать тонкие изменения в эмоциях людей.
Что такое эмоциональное «заражение»?	Это процесс передачи эмоционального состояния или настроения от одного человека к другому. Когда мы находимся вблизи эмоционально заряженных людей, часто неосознанно начинаем эмоционально реагировать на их состояние, принимая их эмоции и настроение.

2. Упражнение «Сторителлинг»

Цель: научиться обращать внимание на то, как слова участников, их истории влияют на собеседников.

Инструкция: каждый участник вытягивает карточку с эмоциональной окраской, с учетом которой он должен будет рассказать свою историю из жизни. Например, «ужасная история», «смешная история», «стыдная история» и т.д.

После каждой истории обсуждение, что чувствовали слушатели во время рассказа, как менялись их эмоции и почему.

3. Вежливый отказ, отстаивание мнения, просьба о помощи, преодоление обвинения

Цель: освоить навыки вежливого отказа, отстаивания своего мнения, научиться просить о помощи и преодолевать обвинения.

Инструкция: участники делятся в пары, каждая пара моделирует ситуацию по назначенной теме. В процессе обсуждаем с остальными участниками, что они чувствуют? И как поступили бы они.

В заключении игры обсуждение мыслей и чувств каждого, возникавшие в процессе.

Завершающий этап, 15 минут

3. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что для вас было полезно?
2. Что было наиболее интересным?
3. На следующем занятии мне бы хотелось?
4. Я бы хотел поблагодарить...

4. Завершение

«Мы сегодня активно поработали, спасибо большое за вашу включенность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №5

Тема: эмпатия.

Цель: развить у подростков навык эмпатии.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, карандаши, листы бумаги.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие

«Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы продолжим наши занятия на развитие ЭИ и на этой встрече мы поговорим об эмпатии. Не желает ли кто-нибудь что-либо сказать о нашей прошлой встрече?»

2. Разминка «Нарисуй за минуту»

За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу справа. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено.

3. План работы на встречу:

- обсуждение запросов участников;
- упражнение «Ваши способности к искренности»;
- упражнение «Поддержка».

Основной этап, 60 минут

1. Обсуждение и разбор запросов, проблем участников в области эмпатии

Обсуждение, что такое эмпатия?

«Дорогие участники, поделитесь, пожалуйста, какие случаются в вашей жизни затруднения в области эмпатии? Трудности могут заключаться, как и в недостатке эмпатии, так и в избытке. Получается ли проявить поддержку, сопереживание людям?»

Участники делятся своими переживаниями.

2. Упражнение на «Ваши способности к искренности»

Цель: открытая и искренняя беседа, проявление эмпатии к собеседнику.

Инструкция: Работа проводится в диадах. Партнеры садятся лицом друг к другу на расстоянии не более полутора метров и смотрят друг другу в глаза. Затем один из них делится с другим чем-либо действительно важным для него — своими опасениями, увлечениями или случаем из жизни, своими мыслями, чувствами. Слушающий пытается активно откликаться. Говорящий свободен в своих высказываниях. Он должен осознать свои чувства и

выразить их.

Упражнение выполняется поочередно.

Рефлексия: «Какие чувства вы испытываете к партнеру после разговора?»

3. Упражнение «Поддержка»

Цель: овладеть навыками оказывать поддержку.

Инструкция:

Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему.

Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

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

Завершающий этап, 15 минут

1. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что для вас было полезно?
2. Что было наиболее интересным?
3. На следующем занятии мне бы хотелось?
4. Я бы хотел поблагодарить...

2. Завершение

«Мы сегодня активно поработали, спасибо большое за вашу включенность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №6

Тема: экологичное проживание эмоций.

Цель: развить у подростков навык экологичного проживания эмоций.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, карандаши, листы бумаги.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие: «Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы продолжим наши занятия на развитие ЭИ и на этой встрече мы поговорим о проживании эмоций. Не желает ли кто-нибудь что-либо сказать, какие ваши ожидания на встречу?»

2. План работы на встречу:

1. Обсуждение способов экологичного проживания эмоций.
2. Практические упражнения проживания эмоций.

Основной этап, 60 минут

1. Консультационная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Как вы понимаете значение проживания и подавления эмоций?	Проживание эмоций – это заметить свои эмоции и дать им место, дать возможность их проявить. Подавление – это блокировка эмоций, непринятие и желание их не замечать и поскорее «заглушить».
Чем опасно подавление эмоций?	Подавление эмоций несет в себе разрушительный эффект. Во-первых, регулярное подавление эмоций ведет к неконструктивному поведению, так как

	<p>совсем от них избавиться невозможно, и они будут «фонить» в различных ситуациях. Во-вторых, эмоция всё равно найдет способ проявиться, но это может случиться неосознанно в неудобной ситуации и многократном размере. Может произойти своеобразный срыв. В-третьих, подавляя эмоции, вы рискуете, что они могут проявиться в теле, в виде психосоматических заболеваний.</p>
<p>Способы экологичного проживания эмоций.</p>	<p>Способы проживания эмоций:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проговорить; • записать; • нарисовать; • поплакать; • покричать; • потанцевать и т.д.

2. Рисунок, как способ проживания эмоций

Цель: научиться проживать эмоции, с помощью арт-терапии.

Инструкция:

1. Обсуждение арт-терапии как инструмента проживания эмоций.
2. Упражнение «Чего я боюсь».

Подростки в свободной форме рисуют свой страх. Затем ведущий предлагает ему раскрасить и дополнить рисунок так, чтобы тот начал нравиться. Упражнение помогает уменьшить проявления тревоги и страха.

Обсуждение.

3. Упражнение «Терапевтическое письмо»

Цель: научиться проживать эмоции, с помощью письма.

Инструкция:

Необходимо изложить в письменной форме то, что вас волнует и беспокоит.

В терапевтическом письме важны следующие моменты:

- необходимо взять чистый лист;
- нужно писать всё, что приходит в голову, не ограничивая себя;
- нельзя возвращаться к написанному и редактировать его;
- важно полностью выразить свои эмоции и боль в одном письме, а не писать по частям;
- даже если вы пишете письмо конкретному человеку, не нужно никому его показывать;
- в завершении от письма можно избавиться – порвать, выбросить или сжечь.

Обсуждение в группе, обратная связь.

Завершающий этап, 15 минут

1. Домашнее задание

Использовать в жизни любые 3 из полученных инструмента экологичного проживания эмоций.

2. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что хотели сделать в реальной жизни, чтобы проверить то, о чем сегодня узнали и чему научились?
2. Что было наиболее интересным?
3. Осталось ли сегодня что-либо, о чем могли бы продолжить дискуссию в следующий раз?
4. Я бы хотел поблагодарить...

3. Завершение

«Мы сегодня активно поработали, спасибо большое за вашу активность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №7

Тема: управление своими эмоциями «Тушим пожар».

Цель: научить подростков способам регуляции эмоций, которые уже возникли.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие: «Добрый день, дорогие друзья! На сегодняшней встрече мы поговорим об управлении эмоциональным состоянием и потренируемся на практике.

Расскажите, пожалуйста, о чем вы думали и что чувствовали перед приходом на сегодняшнюю встречу?»

2. План работы на встречу:

- обсуждение различных способов управления эмоциями;
- дыхательные практики;
- упражнение «Саморегуляция с помощью образов эмоциональных состояний».

Основной этап, 60 минут

1. Консультационная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Что означает: управлять своими эмоциями?	Управление эмоциями – это способность человека осознавать свои эмоции, проживать их, и уметь с ними взаимодействовать.
Алгоритм управления эмоциями.	1. Осознать свою эмоцию. 2. Понять свои цели в данной

	<p>ситуации.</p> <p>3. Определить какое эмоциональное состояние наиболее эффективно для достижения цели.</p> <p>4. Выбрать способ достичь нужного эмоционального состояния.</p> <p>5. Достичь нужного состояния, используя выбранный способ.</p>
Способы управления эмоциями.	<p>Телесные: физическая активность, дыхательные техники.</p> <p>Ментальные: вербализация чувств, записывание эмоций, переключение на логику, ресурсное состояние, «Гумблер» и т.д.</p>

4. Дыхательные практики

Цель: научиться управлять эмоциональным состоянием с помощью дыхания.

Инструкция: участники выполняют различные дыхательные техники, под инструкции ведущего.

1. Дыхание по квадрату. Квадратное дыхание – это дыхательная практика, которая помогает снять стресс, улучшить концентрацию и релаксацию.

Расположитесь максимально комфортно, расслабьтесь и закройте глаза. Вдохните глубоко через нос и сделайте глубокий выдох, повторите 3 раза. Теперь по квадрату: на 4 счета – вдох, 4 счета – задержка дыхания,

4 счета – выдох, 4 счета – задержка дыхания. Повторить эту последовательность в течение 5 – 10 минут.

2. Дыхание животом. Дыхание животом – одна из простых и эффективных практик дыхательной гимнастики, помогает снять стресс и

напряжение.

Расположитесь максимально комфортно и удобно, положите одну руку на грудь, а другую на живот. Закройте глаза и начните медленно вдыхать через нос, ощущая как воздух заполняет брюшной отдел. При входе вы будете чувствовать, как ваша рука на животе поднимается. Продолжайте в течение 5-10 минут.

3. Выдох длиннее, чем вдох.

Расположитесь максимально комфортно, расслабьтесь и сфокусируйтесь на своем дыхании. Закройте глаза и сфокусируйтесь на ощущениях. Сделайте глубокий вдох через нос, затем плавно и медленно выдыхайте, стараясь сделать выдох длиннее, чем вдох. При выдохе можно представлять, что вы отпускаете все напряжение и проблемы, визуализировать, как они удаляются с вашим выдохом. Продолжайте в течение 5-10 минут.

4. Техника «Сбрасывание». Техника работает на устранение привычки застревать в плену у думающего ума – блуждать в своих мыслях – и терять связь с телом. Сбрасывание – это способ прорваться сквозь напрягающий поток нескончаемых мыслей, тревог и желания ускориться. Помогает вернуться в текущий момент и закрепиться в нем телесно.

При сбрасывании необходимо проделать одновременно три действия:

1. Поднять руки и уронить их на бедра.
2. Сделать громкий сильный вдох.
3. Сбросить осознание из думающего ума в тело, в ощущения, которые оно испытывает.

Выполнить упражнение 5-10 раз.

5. Упражнение «Саморегуляция с помощью образов эмоциональных состояний»

Цель: научиться прорабатывать эмоции, с помощью образов.

Инструкция:

1. Беседа, определения запроса.

2. Прояснение симптома.

В течение второго этапа устанавливается, каким образом эмоция выражена в теле.

3. Создание образа.

Ведущий предлагает каждому участнику представить эмоцию виде образа, находящегося в пространстве или перед ним на стуле.

4. Исследование образа.

Созданный образ изучается с точки зрения чувственных характеристик (размер, форма, цвет, консистенция и т.д.), отношения к образу и образа к себе. На этом этапе образ несет в себе много информации, которую нужно правильно читать.

5. Трансформация образа.

Это мысленное общение с образом, передача чувства через образ. На внешнем уровне происходит работа с образом, а на внутреннем – работа над состоянием пациента. На этом этапе происходят глубокие психоэмоциональные изменения в состоянии всего организма человека.

6. Соматизация образа.

На данном этапе происходит слияние образа с телом, с частью личности, или установление с образом иных позитивных отношений. Наше тело сохраняет эмоциональные состояния, поэтому слияние образа с телом помогает ощутить новое позитивное состояние и привыкнуть к нему

8. Ситуативная проверка.

Ведущий предлагает пациенту представить травмирующую ранее ситуацию и проследить за реакцией человека на неё: не появились ли побочные нежелательные эффекты в виде сомнения или дискомфорта от новых ощущений.

Обсуждение проделанной работы.

Завершающий этап, 15 минут

2. Домашнее задание

Составить «чемоданчик самопомощи». Попробовать самостоятельно упражнения и зафиксировать самые подходящие для себя.

3. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что хотели сделать в реальной жизни, чтобы проверить то, о чем сегодня узнали и чему научились?
2. Что было наиболее интересным?
3. Осталось ли сегодня что-либо, о чем могли бы продолжить дискуссию в следующий раз?
4. Я бы хотел поблагодарить...

4. Завершение

«Мы сегодня продуктивно поработали, спасибо большое за вашу активность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №8

Тема: управление своими эмоциями «Превентивные меры».

Цель: научить подростков техникам, которые помогут вызывать в себе эффективные эмоции.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие: «Добрый день, дорогие друзья! На сегодняшней встрече мы поговорим об управлении эмоциональным состоянием и как вызывать в себе эффективные эмоции. Не желает ли кто-нибудь что-либо сказать, какие ваши ожидания на встречу?»

2. План работы на встречу:

- обсуждение проактивного управления эмоциями;
- практические упражнения на повышение осознанности;
- работа с иррациональными убеждениями.

Основной этап, 60 минут

1. Консультационная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
В чем отличие управления эмоциями, которые уже возникли и превентивные меры управления эмоциями?	<p>Можно определить 2 типа управления эмоциями: реактивное и проактивное.</p> <p>Реактивное понадобится тогда, когда эмоции уже возникли и мешают эффективно действовать. Проактивное – вне конкретной ситуации, это своего рода профилактические способы – работа над созданием общего настроения и фона настроения, подготовка к определенному типу ситуаций или создание плана действий для того, чтобы в момент, когда ситуация начнет происходить, вы уже были готовы к ней.</p>
Превентивные меры для управления эмоциями.	<p>Телесные:</p> <ul style="list-style-type: none">• физическая активность;• мышечная релаксация;• дыхание. <p>Ментальные:</p> <ul style="list-style-type: none">• схема ABC;• переформулирование иррациональных убеждений;• ритуалы.

2. Техники осознанности

Цель: повышение уровня осознанности.

Инструкция:

Упражнение «5-4-3-2-1»

Простой и эффективный способ включиться в настоящий момент и успокоиться. Для выполнения упражнения нужно обратить фокус внимания на:

- 5 вещей, которые вы видите прямо сейчас;
- 4 звука, которые слышите прямо сейчас;
- 3 тактильных ощущения;
- 2 запаха;
- 1 вкус.

Все вместе с участниками проделываем это упражнение, отмечая свои ощущения. Упражнение может выполняться в любом месте и в любое время, когда необходимо сфокусироваться на присутствии в настоящем.

Упражнение «Взгляд непосвященного»

Упражнение "Взгляд непосвященного" является одним из методов, используемых в тренировке внимания и развитии наблюдательности. Оно направлено на развитие способности замечать мельчайшие детали и осознанно обращать внимание на окружающий мир.

Для выполнения данного упражнения вам потребуется выбрать любую ситуацию или предмет, с которым вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Может быть это вид из вашего окна, улица, в которой вы гуляете, картина или фотография на стене, предмет на вашем рабочем столе и т.д.

Взглянув на эту ситуацию или предмет, ваша задача заключается в том, чтобы рассмотреть его с полным отсутствием предвзятости и ожиданий. Вам нужно забыть о знаниях, которыми вы обладаете об этом объекте, и посмотреть на него, как будто вы видите его впервые, воспринимая все детали и особенности с полной новизной.

Постепенно начните замечать мельчайшие детали, которые ранее вам не бросались в глаза. Обратите внимание на формы, цвета, текстуры, освещение и другие характеристики объекта. Попробуйте посмотреть на него

с разных ракурсов, чтобы увидеть новые аспекты, которые могли остаться незамеченными.

Во время выполнения упражнения важно обращать внимание на свои мысли и ощущения. Если вам приходят в голову суждения или ассоциации, попробуйте отпустить их и снова сосредоточиться на непосредственном восприятии.

Упражнение "Взгляд непосвященного" помогает развить вашу способность быть более внимательным и осознанным наблюдателем. Оно также способствует развитию креативности и воображения, так как помогает видеть привычные вещи в новом свете. Регулярная тренировка этого упражнения может привести к улучшению вашей способности замечать детали и находить красоту в мелочах повседневной жизни.

3. Переформулирование иррациональных убеждений, касаемо эмоций

Цель: предложить альтернативные и более реалистичные взгляды на негативные ситуации и убеждения об эмоциях.

Инструкция:

Упражнение "переформулирование иррациональных убеждений" является одним из основных инструментов когнитивно-поведенческого подхода. Оно предназначено для помощи в разрешении негативных эмоций и проблем, связанных с иррациональными убеждениями.

Иррациональные убеждения — это негативные и деструктивные мысли, которые могут возникать в умах людей и приводить к негативным эмоциональным состояниям. Вместо того чтобы рационально рассуждать и анализировать ситуацию, мы склонны придавать неправильное значение негативным событиям и переоценивать собственные возможности и способности.

Цель упражнения "переформулирование иррациональных убеждений" заключается в том, чтобы предложить альтернативные и более реалистичные

взгляды на негативные ситуации и убеждения. Путем переформулирования мы сможем изменить наше отношение к ситуации и стать более способными эффективно справляться с ее вызовами.

Процесс переформулирования начинается с осознания и записи иррационального убеждения. Затем необходимо задать себе несколько вопросов для анализа оснований этого убеждения. Вопросы могут быть следующими:

1. Какие доказательства у меня есть для этого убеждения?
2. Какие альтернативные объяснения или взгляды могут существовать?
3. Каковы последствия моего иррационального убеждения?
4. Каковы доказательства против этого убеждения?

Затем следует переформулирование иррационального убеждения с учетом анализа. При этом важно формулировать убеждение более реалистично, обоснованно и эмоционально сбалансированно.

Пример переформулирования:

Иррациональное убеждение: "Я всегда делаю ошибки. Я никогда не смогу быть успешным."

Переформулированное убеждение: "Иногда я делаю ошибки, как и все люди. Это не значит, что я не могу достичь успеха. Я могу учиться на своих ошибках и использовать их как возможность для роста и развития."

Путем переформулирования мы можем изменить свое мышление, стать более гибкими и адаптивными, а также снизить негативные эмоции, связанные с иррациональными убеждениями. Это упражнение может быть полезным инструментом для развития эмоциональной интеллектуальности и достижения психологического благополучия.

Завершающий этап, 15 минут

1. Домашнее задание

Заполнение таблицы ABC.

2. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что хотели сделать в реальной жизни, чтобы проверить то, о чем сегодня узнали и чему научились?
2. Что было наиболее интересным?
3. Осталось ли сегодня что-либо, о чем могли бы продолжить дискуссию в следующий раз?
4. Я бы хотел поблагодарить...

3. Завершение

«Мы сегодня активно поработали, спасибо большое за вашу включенность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №9

Тема: самомотивация.

Цель: развить у подростков навык регулирования своего поведения, с помощью эмоций.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие: «Добрый день, дорогие друзья! На сегодняшней встрече мы поговорим о самомотивации.

Как сегодня чувствует себя каждый из вас?»

2. План работы на встречу:

- обсуждение по теме самомотивации, целей и принятия решений;
- упражнение «Постановка целей»;
- проработаем страх ошибки, с помощью МАК-карт.

Основной этап, 60 минут

1. Консультационная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
<p>Что такое мотивация и самомотивация?</p>	<p>Мотивация – это процесс формирования целей, направленности и интереса к достижению определенных результатов.</p> <p>Самомотивация – навык мотивировать себя без помощи внешних стимулов. Представляет собой механизм, который побуждает человека к действию и помогает ему преодолеть препятствия на пути к достижению целей.</p>
<p>Как целеполагание влияет на эмоции.</p>	<p>Целеполагание имеет значительное влияние на эмоциональное состояние человека. Установление конкретной цели помогает нам в определении направления нашей энергии, фокусирует наше внимание и сознание на определенных действиях. Зная, что у нас есть четкая и понятная цель, мы становимся более уверенными в себе и в своих способностях. Цель вызывает энтузиазм и страстное стремление достичь этой цели.</p> <p>Когда мы успешно достигаем цели, выделяется дофамин, мы чувствуем радость и удовлетворение.</p>
<p>Страх ошибки и как с ним справляться.</p>	<p>Ошибки – неотъемлемая часть процесса развития. Они помогают учиться на собственном опыте и</p>

	<p>находить способы, которые не работают.</p> <p>Как справиться со страхом ошибок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Признать, что страх есть и это нормально. 2. Разрешить себе ошибаться. 3. Учиться на ошибках и делать выводы. 4. Не сравнивать свои ошибки с другими.
--	--

2. Постановка целей по Smart

Цель: развить навык целеполагания.

Инструкция:

1. Определить цель, в соответствии с критериями SMART.

Пять критериев достижения цели по методике SMART:

- Specific — конкретная;
- Measurable — измеримая;
- Achievable — достижимая;
- Relevant — значимая;
- Time bound — ограниченная во времени.

2. Далее разбиваем цель на более мелкие задачи. Планируем, что я могу сделать уже сегодня?

3. Техника с МАК-картами «Косячный расклад»

Цель: научить участников принимать ошибки и не бояться их.

Инструкция:

Разбираем ситуации участников, когда они совершали ошибки.

Каждый участник выбирает по 7 карт ВЗ.

1 карта – «Ничего себе я накосячил» - сама ситуация.

- 2 карта – «О чем я только думал?» - мысли, причины поступка.
- 3 карта – «Хотя, а что такого?» - объективный взгляд.
- 4 карта – «А что я за это получу?» - негативные последствия.
- 5 карта – «А как теперь смотреть в глаза соседу?» - влияние на окружение.
- 6 карта – «Может не все так плохо?» - позитивные последствия.
- 7 карта – «Как я могу это исправить?» - возможное решение.
- Рефлексия.

Завершающий этап, 15 минут

1. Домашнее задание

Расписать 3 цели по SMART с разбивкой на задачи.

2. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что хотели сделать в реальной жизни, чтобы проверить то, о чем сегодня узнали и чему научились?
2. Что было наиболее интересным?
3. Осталось ли сегодня что-либо, о чем могли бы продолжить дискуссию в следующий раз?
4. Я бы хотел поблагодарить...

3. Завершение

«Мы сегодня продуктивно поработали, спасибо большое за вашу активность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №10

Тема: управление эмоциями других людей.

Цель: развить у подростков навык управления эмоциями других людей.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры.

Вводный этап, 15 минут

1. Приветствие: «Добрый день, дорогие друзья! Расскажите, пожалуйста, как удастся достигнутые в группе результаты прошлых встреч применить в своей жизни?»

На сегодняшней встрече мы поговорим об управлении эмоциями других людей.»

2. План работы на встречу:

- обсуждение о том, как можно управлять эмоциями других людей, без манипуляций;
- участники на практике попробуют дать конструктивную обратную связь и произнести мотивирующую речь;
- ролевая игра «Жизнь как она есть».

Основной этап, 60 минут

1. Консультативная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Как можно управлять эмоциями других людей?	<ol style="list-style-type: none">1. Помощь в осознании эмоций и предложение экспресс-методов управления эмоциями.2. Конструктивная обратная связь.3. Мотивация.4. Похвала.5. Поддержка.6. «Заражение» эмоциями.7. Управление конфликтами.
Принципы управления эмоциями других.	<ol style="list-style-type: none">1. Целеполагание.2. Экологичное влияние.3. Принятие эмоций других людей.
Алгоритм управления эмоциями	<ol style="list-style-type: none">1. Осознать свою эмоцию.

<p>других.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. Осознать эмоцию партнера. 3. Определить цель, учитывающую и мои интересы, и интересы партнера. 4. Определить какое эмоциональное состояние на обоих наиболее эффективно для достижения цели. 5. Предпринять действия, чтобы самому оказаться в нужном эмоциональном состоянии. 6. Предпринять действия, чтобы помочь партнеру оказаться в нужном эмоциональном состоянии.
----------------	--

2. Обратная связь и мотивирующая речь.

Цель: научиться давать конструктивную обратную связь и замотивировать других участников.

Инструкция:

Конструктивная обратная связь

- обратная связь содержит только информацию о действиях человека, а не оценку личности;
- своевременна;
- предоставляется по запросу;
- содержит информацию о конкретных действиях;
- содержит рекомендации;
- содержит больше информации о «плюсах», чем о зонах роста.

Конструктивная обратная связь = конкретная безоценочная информация об эффективных действиях + информация о зонах роста.

Участники тренируются в парах дать друг другу конструктивную обратную связь по выбранным ситуациям.

Мотивирующая речь

Ключевые характеристики:

1. Эмоциональность.
2. В аргументации опора на высшие ценности: свободу, гордость и т.д.

Участники тренируются по очереди в произнесении мотивирующей речи.

3. Ролевая игра «Жизнь как она есть»

Цель: в игровой форме научиться понимать и управлять эмоциями других людей.

Инструкция:

Действующие лица:

1. Анархист
2. Дедушка-инвалид без ноги
3. Чиновница – взяточница
4. Вор
5. Мафиози

Сюжет: Дедушка решил, что его пенсия недостаточна и пошел в пенсионный фонд сделать перерасчет. Там ему чиновница намекнула, что сможет все сделать буквально за 3 часа, если он отдаст ей половину пенсии в качестве благодарности за труд. По пути домой у дедушки вор украл кошелечек с последними деньгами. Попался «сочувствующий» – анархист, который говорит, что так все должно и быть, потому что каждый выживает как может. Надо каждому дать полную свободу, и все станет на свои места само собой. Затем дедушка костылем случайно поцарапал джип мафиози. Мафиози хочет ехать к деду домой осмотреть его квартиру с целью отобрать ее в качестве компенсации за поцарапанную машину.

Задание: разыграть игру и завершить ее каким-либо приемлемым окончанием. Каждый участник перед игрой получает карточку с описанием своей роли, сохраняя инструкцию в тайне.

Аналитико-рефлексивный этап

– Какой индивидуальный опыт управления эмоциями вы получили в этой игре?

– Какие фрагменты были самыми эмоционально травмирующими?

– Какие ободряли и давали надежду?

– Что вы думали и чувствовали во время игры?

Завершающий этап, 15 минут

1. Домашнее задание.

Посмотреть фильм «Чучело»

2. Рефлексия

Примерные вопросы:

1. Что хотели сделать в реальной жизни, чтобы проверить то, о чем сегодня узнали и чему научились?

2. Что было наиболее интересным?

3. Осталось ли сегодня что-либо, о чем могли бы продолжить дискуссию в следующий раз?

4. Я бы хотел поблагодарить...

3. Завершение

«Мы сегодня активно поработали, спасибо большое за вашу активность. Вы большие молодцы! До новых встреч!»

Консультация №11

Тема: ЭИ в разрешении конфликтов.

Цель: научить подростков управлять конфликтными ситуациями, с помощью управления эмоциями.

Длительность: 90 минут.

Оборудование: проектор, флешка с презентацией, доска, маркеры, фильм «Чучело».

Вводный этап, 15 минут

1. **Приветствие:** «Добрый день, дорогие друзья! На сегодняшней встрече мы поговорим о конфликтах и управлении конфликтными ситуациями, с помощью ЭИ. Не желает ли кто-нибудь что-либо сказать, какие ваши ожидания на встречу?»

2. План работы на встречу:

- обсуждение темы управления конфликтами, с помощью управления эмоциями;
- обсуждение фильма «Чучело» и разбор конфликтных ситуаций;
- подведение итогов консультационной работы.

Основной этап, 60 минут

1. Консультационная дискуссия по теме

Вопросы на обсуждение	Теоретическая справка
Что такое конфликт?	Конфликт – ситуация, при которой две или более стороны имеют противоречивые интересы, мнения, потребности или цели.
В чем отличие конструктивного и деструктивного конфликта?	Характеристики конструктивного конфликта: <ul style="list-style-type: none">• направленность на решение проблемы или достижение общей цели;• открытость и уважительное отношение к мнению другой стороны;• поиск компромиссных решений;• укрепление отношений между участниками. Деструктивный конфликт направлен к

	разрушительным последствиям и негативному влиянию на взаимоотношения.
Роль ЭИ в разрешении конфликтов.	<p>В разрешении конфликтов может помочь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Осознать свои эмоции в конфликтной ситуации. 2. Эмпатия поможет посмотреть на конфликт со стороны другого участника. 3. Управление эмоциями поможет более эффективно решать конфликты, не позволяя затмить разум. 4. ЭИ поможет открытому общению и поиску совместного решения конфликта.

2. Обсуждение фильма «Чучело».

Вопросы на обсуждение:

1. О чем, по-вашему, фильм? Какие главные смыслы в этой истории?
2. Кто какую роль берет на себя в классе?
3. Кто смог высказать мнение против класса? Как это его характеризует?
4. А у вас была подобная ситуация? Как вы поступали? Что чувствовали?
5. Как бы вы на месте главной героини разрешили конфликт с одноклассниками? Как может помочь ЭИ?
6. Как бы вы на месте Димы Сомова разрешили конфликт с одной стороны с Леной, с другой с одноклассниками?

7. Какие навыки ЭИ помогут справиться с давлением?
8. Какие чувства, эмоции вызывает фильм?
9. Кто из героев вам больше симпатизирует и почему?

Завершающий этап, 15 минут

1. Подведение итогов консультационной работы.

Примерные вопросы:

1. Получилось ли достичь поставленных целей?
2. Что было наиболее интересным, важным полезным?
3. Что нового узнали о себе? О других?
4. Какие чувства, эмоции испытываете при завершении нашей групповой работы?
5. Мне бы хотелось выразить благодарность...

1. Завершение

«Друзья, мне было очень приятно с вами работать. Вы отлично справились, мы провели 10 продуктивных встреч, в которых мы узнавали друг друга лучше, общались, открывались, делились и учились. Я вижу ваш рост, как вы повысили свои навыки ЭИ. Благодарю вас за взаимопонимание и активность. Желаю вам использовать полученные знания и навыки для вашего психологического здоровья. До новых встреч!»

Таблица 1. – Результаты диагностики ЭИ по выделенным критериям на контрольном этапе, в баллах

Номер	Имя	Критерии							
		Когнитивный		Эмоциональный		Регулятивный		Рефлексивный	
		эмоц. осведомленность	понимание эмоций	эмпатия	эмоц.отклик	управление своими эмоциями	управление эмоциями	самотивация	управление эмоциями других
1	Участник 1	8	42	13	72	6	39	13	12
2	Участник 2	11	45	17	68	8	44	12	6
3	Участник 3	9	43	11	80	5	35	13	12
4	Участник 4	8	33	13	71	6	28	6	7
5	Участник 5	15	41	12	70	9	40	14	7
6	Участник 6	14	48	7	83	8	39	12	8
7	Участник 7	12	46	17	81	5	42	12	16
8	Участник 8	15	43	12	74	9	30	6	17

Таблица 2. – Распределение подростков по уровню ЭИ по выделенным критериям на контрольном этапе эксперимента

Номер	Имя	Критерии								
		Когнитивный		Эмоциональный		Регулятивный		Рефлексивный		
		Опросник EQ Холла, эмоц. Осведомленность	Опросник ЭМИн Люсина, понимание эмоций	Опросник EQ Холла, эмпатия	Шкала эмоц.отклика Меграбян	Опросник EQ Холла, управление своими эмоциями	Опросник ЭМИн Люсина, управление эмоциями	Опросник EQ Холла, самомотивация	Опросник EQ Холла, управление эмоциями других	Общий ЭИ
1	Участник 1	средний	средний	средний	средний	низкий	низкий	средний	средний	средний
2	Участник 2	средний	средний	высокий	средний	средний	средний	средний	низкий	средний
3	Участник 3	средний	средний	средний	средний	низкий	низкий	средний	средний	средний
4	Участник 4	средний	средний	средний	средний	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
5	Участник 5	высокий	средний	средний	средний	средний	средний	высокий	низкий	средний
6	Участник 6	высокий	высокий	низкий	высокий	средний	низкий	средний	средний	средний
7	Участник 7	средний	средний	высокий	высокий	низкий	средний	средний	высокий	средний
8	Участник 8	высокий	средний	средний	средний	средний	низкий	низкий	высокий	средний

Таблица 3. – Соотношение общего уровня развития ЭИ подростков до и после проведения формирующего эксперимента

№	Имя	Общий уровень ЭИ	
		констатирующий этап	контрольный этап
1	Участник 1	низкий	средний
2	Участник 2	низкий	средний
3	Участник 3	низкий	средний
4	Участник 4	низкий	низкий
5	Участник 5	низкий	средний
6	Участник 6	низкий	средний

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

С целью оценки достоверности сдвига в значениях уровня развития ЭИ до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

H_0 – интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

H_1 – интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает типичность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении замеров уровня ЭИ

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	5
2	1	2	1	1	5
3	1	2	1	1	5
4	1	1	0	0	1
5	1	2	1	1	5
6	1	2	1	1	5
7	1	2	1	1	5
8	1	2	1	1	5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					1

1 – высокий уровень;

2 – средний уровень;

3 – низкий уровень.

Для расчета статистических данных использовался сайт
<https://www.psychol-ok.ru/>

Результат: $T_{\text{эмп}} = 1$

Определим критические значения Т для $n=8$:

n	T _{кр}	
	0.01	0.05
8	1	5

Так как $T_{эмп} < T_{кр}$ ($p \leq 0,005$), то H_0 отвергается и принимается H_1 , на уровне значимости $p \leq 0,005$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, с вероятностью 95%.

Следовательно, в результате проведенных статистических исследований, мы принимаем гипотезу H_1 как достоверную на уровне вероятности 95%.