

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

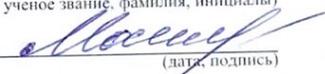
Рубинская Анастасия Владиславовна

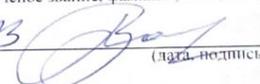
МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

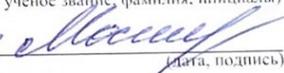
Тема: Групповое консультирование как средство развития
эмоционального интеллекта в юношеском возрасте

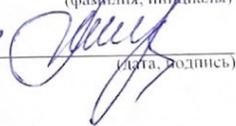
Направление подготовки: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования

ДОПУЩЕНА К ЗАЩИТЕ

Заведующая кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
01.12.23 
(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 Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)
01.12.23 
(дата, подпись)

Обучающийся
Рубинская А.В.
(фамилия, инициалы)
01.12.23 
(дата, подпись)

Красноярск, 2023

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	9
Глава 1. Теоретические основы консультативной помощи по развитию эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.....	14
1.1. Теоретический анализ проблемы развития эмоционального интеллекта в зарубежных и отечественных исследованиях.....	14
1.2 Психологические особенности эмоционального интеллекта в период юности.....	21
1.3 Возможности применения группового психологического консультирования, как средства развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте	32
Выводы по Главе I	42
Глава 2 Экспериментальное исследование развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте	45
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента	45
2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента	71
2.3.Результаты экспериментальной работы и их обсуждение.....	88
Выводы по Главе II	123
Заключение	125
Список использованных источников.....	127
Приложение А.....	136
Приложение Б.....	139
Приложение В.....	192
Приложение Г.....	194

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность «Мастерство психологического консультирования» и теме «Групповое консультирование как средство развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте».

Объем –195 страниц, включая 30 рисунков, 10 таблиц, 4 приложения.

Количество использованных источников – 80.

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения группового консультирования как средства развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

Объект исследования – процесс развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

Предмет исследования – групповое консультирование как способ развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что процесс развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте будет эффективным, если:

1) будет организовано групповое консультирование, базирующееся на одних из самых значимых психологических характеристик юношества – самоидентификация и общение;

2) групповые консультации будут направлены на формирование эмоциональной осведомленности, на развитие навыков эмоциональной регуляции, социальной адаптации и эмоциональной компетентности взаимодействия с людьми;

3) в ходе консультаций будут применяться техники и упражнения, включающие в себя создание условий для развития у юношей социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество, лидерство и умение строить гармоничные взаимоотношения.

Для достижения цели исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ подходов к изучению проблемы эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии.

2. Выявить критериальный аппарат исследования.

3. Выявить особенности эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

4 Провести эмпирическое исследование психологических особенностей развития эмоционального интеллекта, описать актуальный уровень сформированности эмоционального интеллект, выявить основные затруднения, актуальные проблемы данного направления.

5 Разработать и экспериментально апробировать программу группового психологического консультирования в разрешении различных видов трудностей проявления эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

6 Проследить динамику в уровнях сформированности компонентов эмоционального интеллекта до и после формирующего эксперимента.

7 Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

В ходе исследования будут использованы следующие **методы**:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по использованию психологами техник работы с развитием эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опросные методы; эксперимент; групповое психологическое консультирование.

3. Статистические – ранжирование; качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования:

Изучение специфики эмоционального интеллекта проводилось на базе Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

В исследовании принимали участие молодые люди 1-2 курсов в количестве 21 человека в возрасте от 18 до 20 лет.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе университета. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

Теоретико-методологические основания исследования:

Наиболее значимыми российскими источниками выступают публикации Андреевой И. Н., Батурина Н.А., Выготского Л. С., Карпова А.В., Люсина Д.В. Проблемы определения термина «эмоциональный интеллект», модели и подходы к его оценке рассмотрены в трудах Bar On R., Gardner H., Goleman D., Kets de Vries, а также Salovey P., Mayer J.D. и Caruso D.R [23-24, 27, 11, 13, 17].

Научная новизна исследования:Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения в групповом консультировании молодых людей техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с различной степенью развития эмоционального интеллекта.

Теоретическая значимость:Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования молодых людей по вопросам развития эмоционального интеллекта.

Практическая значимость: Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также

приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы ЭИ. Рассмотрено понятие «ЭИ» в психологии, стадии развития ЭИ, особенности СЭВ молодых людей, специфика группового консультирования в условиях работы с ЭИ. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства развития ЭИ. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

Abstract

Dissertation for a master's degree in the field of training 44.04.02 Psychological and pedagogical education, the focus "Mastery of psychological counseling" and the topic "Group counseling as a means of developing emotional intelligence in adolescence."

The volume is 150 pages, including 15 figures, 20 tables, 5 appendices. Number of sources used -65 The purpose of the study: to scientifically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of the use of group counseling as a means of developing emotional intelligence in adolescence.

The object of the study is the process of developing emotional intelligence in adolescence.

The subject of the study is group counseling as a productive way of developing emotional intelligence in adolescence.

The hypothesis of the study is the assumption that the process of developing emotional intelligence in adolescence will be effective if:

1) group counseling will be organized based on one of the most significant psychological characteristics of youth – self-identification and communication;

2) group consultations will be aimed at the formation of emotional awareness, the development of skills of emotional regulation, social adaptation and emotional competence of interaction with people;

3) during the consultations, techniques and exercises will be used, including the creation of conditions for the development of social skills in young men, such as communication, cooperation, leadership and the ability to build harmonious relationships.

To achieve the purpose of the study, the following tasks are set:

1. To conduct a theoretical analysis of approaches to the study of the problem of emotional intelligence in foreign and domestic psychology.

2. To identify the criteria apparatus of the study.

3. To identify the features of emotional intelligence in adolescence.

4 Conduct an empirical study of the psychological features of the development of emotional intelligence, describe the current level of formation of emotional intelligence, identify the main difficulties, current problems of this direction.

5 To develop and experimentally test a program of group psychological counseling in resolving various types of difficulties in the manifestation of emotional intelligence in adolescence.

6 To trace the dynamics in the levels of formation of the components of emotional intelligence before and after the formative experiment.

7. Test the hypothesis using mathematical statistics methods.

The following methods will be used in the course of the study:

1. Theoretical – analysis of psychological and pedagogical literature on the problem of research; generalization of practical experience in the use by psychologists of techniques for working with the development of emotional intelligence in adolescence.

2. Empirical – observation; testing; survey methods; experiment; group psychological counseling.

3. Statistical – ranking; qualitative and quantitative data analysis, methods of mathematical processing.

Experimental base of the study: The study of the specifics of emotional intelligence was conducted on the basis of the Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetnev. The study involved young people of 1-2 courses in the number of 21 people aged 18 to 20 years.

The results of the study were tested during the organization and conduct of group consultations at the university. A total of 10 group consultations were held.

Theoretical and methodological foundations of the study: The most significant Russian sources are the publications of Andreeva I. N., Baturin N.A., Vygotsky L. S., Karpov A.V., Lyusin D.V. The problems of defining the term "emotional intelligence", models and approaches to its assessment are considered in the works of Bar On R., Gardner H., Goleman D., Kets de Vries, as well as Salovey P., Mayer J.D. and Caruso D.R. Scientific novelty of the study: The element of novelty consists in substantiating the possibilities of application in group counseling of young people.

Practical significance: The practical significance of the conducted research lies in the fact that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of full-time psychologists of the organization, psychologists of counseling centers and group counseling specialists in the field of professional counseling. The structure of the dissertation: the description of the presented research includes an introduction, two chapters, a conclusion, a list of literature sources and appendices.

The Introduction discusses the relevance of the work, the goals and objectives of the research, scientific novelty, scientific and practical significance of the dissertation, formulates the provisions submitted for defense, and also provides a list of works in which the results of this research are published.

The content of the dissertation is briefly presented. Chapter 1 describes the theoretical foundations of EI. The concept of "EI" in psychology, the stages of development of EI, the features of the CMEA of young people, the specifics of group counseling in working with EI are considered. Conclusions.

Введение

Необходимость развития содержательных характеристик эмоционального интеллекта в юношеском возрасте обусловлена тем, что они выступают факторами личностного и профессионального роста, влияющими на успешность жизнедеятельности личности на различных возрастных этапах.

Эмоциональный интеллект предполагает способность управлять своими эмоциями и адаптироваться к различным ситуациям. Студенты, которые обладают навыками саморегуляции эмоций, могут более эффективно справляться со стрессом, тревогой и другими отрицательными эмоциями, что важно для успешного обучения и достижения личных и академических целей.

Также развитие эмоционального интеллекта помогает студентам лучше понимать себя и свое место в мире. Оно помогает осознать свои сильные и слабые стороны, свои ценности и убеждения, а также устанавливать адаптивные цели и стратегии развития. Развитие эмоциональной интеллигентности способствует формированию самоидентичности и личностному росту. Немаловажным является тот факт, что современное общество характеризуется растущей сложностью и неопределенностью. Студенты должны быть готовыми к адаптации к переменам, решению нестандартных проблем и эффективному сотрудничеству. Развитие эмоционального интеллекта обеспечивает необходимую гибкость и ресурсность для успешной адаптации и справления с требованиями современного общества.

Д.В. Люсин представляет эмоциональный интеллект как систему, имеющую двойственную природу и связанную, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками [59].

Существуют различные подходы к определению содержательных характеристик и созданию моделей, описывающих их взаимосвязь и взаимообусловленность. На основе проведенного теоретического анализа, мы предлагаем выделять когнитивный, регуляторный, поведенческий компоненты

структуре эмоционального интеллекта. Теоретико-методологическую основу исследования составили труды таких ученых как И. Н. Андреевой, Л. Д. Камышниковой, Н. В. Люсина, Е. А. Сергиенко, М.А. Манойловой, Р. Бар Она, Д. Гоулмана, Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо, Р. Робертса

Актуальность исследования определяется возрастанием потребности эмоциональной грамотности среди молодых людей, а в связи с этим интереса к изучению эмоционального интеллекта в юношеском возрасте в профессиональном становлении и во взаимодействии.

Цель исследования: научно обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения группового консультирования как средства развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

Объект исследования – процесс развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

Предмет исследования – групповое консультирование как способ развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

Гипотеза исследования состоит в предположении о том, что процесс развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте будет эффективным, если:

1. будет организовано групповое консультирование, базирующееся на одних из самых значимых психологических характеристик юношества – самоидентификация и общение;

2. групповые консультации будут направлены на формирование эмоциональной осведомленности, на развитие навыков эмоциональной регуляции, социальной адаптации и эмоциональной компетентности взаимодействия с людьми;

3. в ходе консультаций будут применяться техники и упражнения, включающие в себя создание условий для развития у юношей социальных навыков, таких как коммуникация, сотрудничество, лидерство и умение строить гармоничные взаимоотношения.

Для достижения цели исследования поставлены следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ подходов к изучению проблемы эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии.
2. Выявить критериальный аппарат исследования.
3. Выявить особенности эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.
4. Провести эмпирическое исследование психологических особенностей развития эмоционального интеллекта, описать актуальный уровень сформированности эмоционального интеллект, выявить основные затруднения, актуальные проблемы данного направления.
5. Разработать и экспериментально апробировать программу группового психологического консультирования в разрешении различных видов трудностей проявления эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.
6. Проследить динамику в уровнях сформированности компонентов эмоционального интеллекта до и после формирующего эксперимента.
7. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

В ходе исследования будут использованы следующие **методы**:

1. Теоретические – анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; обобщение практического опыта по использованию психологами техник работы с развитием эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.
2. Эмпирические – наблюдение; тестирование; опросные методы; эксперимент; групповое психологическое консультирование.
3. Статистические – ранжирование; качественный и количественный анализ данных, методы математической обработки.

Экспериментальная база исследования:

Изучение специфики эмоционального интеллекта проводилось на базе Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

В исследовании принимали участие молодые люди 1-2 курсов в

количестве 21 человека в возрасте от 18 до 20 лет.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе университета. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

Теоретико-методологические основания исследования:

Наиболее значимыми российскими источниками выступают публикации Андреевой И. Н., Батурина Н.А., Выготского Л. С., Карпова А.В., Люсина Д.В. Проблемы определения термина «эмоциональный интеллект», модели и подходы к его оценке рассмотрены в трудах Bar On R., Gardner H., Goleman D., Kets de Vries, а также Salovey P., Mayer J.D. и Caruso D.R [23-24, 27, 11, 13, 17].

Научная новизна исследования: Элемент новизны состоит в обосновании возможностей применения в групповом консультировании молодых людей техник и упражнений, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу с различной степенью развития эмоционального интеллекта.

Теоретическая значимость: Теоретическая значимость исследования заключается в том, что результаты, полученные автором в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологического консультирования молодых людей по вопросам развития эмоционального интеллекта.

Практическая значимость: Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе штатных психологов организации, психологов консультативных центров и специалистов группового консультирования в области профессионального консультирования.

Структура диссертации: описание представляемого исследования включает введение, две главы, заключение, список источников литературы и приложения.

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, научная новизна, научная и практическая значимость

диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту, а также приводится список работ, в которых опубликованы результаты данного исследования. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы ЭИ. Рассмотрено понятие «ЭИ» в психологии, стадии развития ЭИ, особенности СЭВ молодых людей, специфика группового консультирования в условиях работы с ЭИ. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по применению метода группового консультирования как средства развития ЭИ. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента. Организация и проведение формирующего эксперимента. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации.

В приложениях собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты математической обработки данных и конспекты консультаций.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

1.1. Теоретический анализ проблемы развития эмоционального интеллекта в зарубежных и отечественных исследованиях

Проблема отношений между аффективной и когнитивной сферами является длительной и комплексной в психологии. Эмоции играют важную роль в отношениях человека к различным аспектам жизни и к самому себе, тогда как способность понимать и абстрагироваться от этих отношений связана с интеллектом. Интеллектуальные операции могут включать в себя эмоции, которые представляют содержательные аспекты личности.

Понятие «эмоциональный» имеет свои истоки в философии. Аристотель выражал идею о регулятивной функции интеллекта в отношении эмоционально ориентированного поведения. В своей работе Бабич О.А. отмечает тот факт, что в 1872 году Чарльз Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у людей и животных», посвященную эмоциям и их роли в адаптации и выживании [6].

В начале XX века (1920-е) Эдуард Л. Торндайк ввел понятие «социальный интеллект», относящееся к способности понимать и взаимодействовать с другими людьми. В 1930-х годах Торндайк и Чарльз Хант проводили исследования по социальному интеллекту, предъявляя изображения с эмоциональными выражениями лиц и задания на идентификацию эмоций по вербальному описанию, как отмечает Барабанщиков В.А. [9]. Крючков А.М. в своей работе отмечает, что в 1935 году Эллис Долл разработал структурированное интервью, которое можно назвать шкалой социальной зрелости, чтобы определить социальную компетентность [47].

Также автор пишет, что в 1940 году Дэвид Векслер подчеркнул, что социальный интеллект - это способность человека адаптироваться к общественной среде. Он указал на важность умения взаимодействовать с

другими, понимать их эмоции и реагировать адекватно [47].

Таким образом, история развития понятия «эмоциональный» и «социальный интеллект» отражает интерес и понимание связи между эмоциями, интеллектом и отношениями личности. Эти концепции продолжают развиваться и вносят вклад в понимание взаимодействия между аффективной и когнитивной сферами человека [47].

По словам представителей гуманистической психологии, включая А. Маслоу, имеется возможность для людей развить эмоциональную силу. А. Эллис в 1955 году начал создавать рационально-эмотивную терапию, где люди могут изучать свои эмоции через логическое мышление. Эмоциональные реакции у людей возникают из когнитивного процесса, связанного с основными идеями, убеждениями, отношениями или принципами [78].

В клинической психологии проводились исследования, касающиеся трудностей, с которыми сталкиваются пациенты в выражении своих эмоций. В своей работе Комзолова А.А. говорит, что в 1973 году американский психолог П. Сифнеос ввел понятие «алекситимия», которое описывает состояние, связанное с низким уровнем способностей определить, различить и описать свои чувства окружающим людям [40].

Достижения в других научных областях также способствовали изучению эмоционального интеллекта. Во второй половине XX века обнаружено взаимодействие между эмоциями и когнитивными процессами.

В 1975 году Г. Гарднер ввел понятие множественного интеллекта, а спустя 10 лет У. Пэйн в своей докторской диссертации поглубже исследовал понятие эмоционального интеллекта. Однако впервые термин «эмоциональный интеллект» был использован в 1966 году Б. Леунером, как отмечает Останина А.М. в своем обзоре основных теорий эмоционального интеллекта [57]. Один из авторитетных психологов, развивающих интерес к изучению эмоционального интеллекта, это Д. Гоулман, особенно в своих идеях о том, что эмоциональный интеллект является ключевым фактором успеха в бизнесе. По его мнению, эмоциональный интеллект помогает человеку мотивировать себя,

преодолевать трудности, контролировать свои инстинкты и быть настроенным на успех. Согласно теории эмоциональной компетентности Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект включает в себя способность человека осознавать свои эмоции и эмоции окружающих с целью достижения личных целей [29].

В своей научной статье Гасимов А.Ф. отмечает, что в теории эмоционального интеллекта, разработанной Рувеном Бар-Оном, эмоциональный интеллект определяется как некогнитивные способности, знания и компетенции, которые позволяют человеку успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Бар-Он акцентирует внимание на смешанной модели эмоционального интеллекта, где ЭИ представляет собой комбинацию когнитивных и личностных аспектов. В 1985 году Бар-Он ввел термин EQ, аналогичный термину IQ, и в том же году предложил анкету EQ-i для измерения коэффициента эмоциональности [25].

В 1990 году Джон Мейер и Питер Сэловей расширили свое понимание эмоционального интеллекта, полностью изменяя представления об интеллекте и эмоциях. Больше не рассматривается разум как идеальная сущность, а эмоции перестают быть врагами интеллекта. Оба эти явления приобретают реальную значимость в повседневной жизни [44]. Их коллега Дэвид Карузо позднее подмечает, что эмоциональный интеллект не является противоположностью интеллекта или триумфом разума над эмоциями, а представляет собой уникальное пересечение обоих процессов. На основе исследований они представляют теорию эмоционально-интеллектуальных способностей и определяют эмоциональный интеллект как способность четко обрабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их взаимосвязи и использовать эмоциональную информацию в мышлении и принятии решений, Котовщикова К.В. подробно рассматривает этот вопрос в своей работе [44].

В отечественной психологии концепция единства эмоций и интеллекта, предложенная Л. С. Выготским, проявляется в их взаимосвязи и влиянии друг на друга на всех стадиях психического развития. Также отмечается, что эта

связь является динамической и изменяется по мере развития психики. Каждая стадия развития аффекта характеризуется своей структурой динамических и смысловых систем, которые представляют собой целостное и неразложимое единство [20].

В отличие от Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейн выступает не только как сторонник идеи единства «аффекта и интеллекта», но и предвосхищает идею эмоционального интеллекта, утверждая, что необходимо говорить о единстве эмоционального и интеллектуального внутри самых эмоций и интеллекта [19]. А. Н. Леонтьев подчеркивает связь между эмоциями и интеллектом, особенно в контексте психологического значения учебной деятельности. Он объясняет, что поскольку смысл определяется мотивами, появление новых мотивов, формирующих новые значения, открывает новые возможности в области интеллекта, как отмечает Адильжанова К.С. в своей статье [1]. Васильева О.Н. в работе говорит, что В. К. Вилюнас доказывает невозможность существования эмоций в отрыве от познавательных процессов, указывая на то, что эмоции выполняют функции оценки и побуждения в зависимости от содержания познавательного образа, они выделяют цели в этом образе и побуждают к соответствующим действиям [15].

А. В. Дегтярёв отмечает, что социальный интеллект, если рассматривать его как интеллект, представляет собой способность к познанию социальных явлений, которая является лишь одним из компонентов социальных умений и компетенций, не исчерпывая их полностью [12].

В начале XXI века отечественный исследователь Д. В. Люсин представил двухкомпонентную теорию эмоционального интеллекта, которая делится на внутриличностный и межличностный аспекты. По его мнению, эмоциональный интеллект означает способность понимать свои собственные эмоции и эмоции других людей, а также умение эффективно управлять ими [59].

М. А. Манойлова рассматривает эмоциональный интеллект как способность человека осознавать, принимать и регулировать свои собственные эмоциональные состояния, а также эмоции других людей, о чем пишет Рыжов

Д.М. [61]. А. С. Петровская выявила связь между индивидуальной мерой выраженности эмоционального интеллекта и результативностью управленческой деятельности, на это указывает Сабилов Т.А. в своей работе [62]. Иванова С.В. указывает на то, что И. А. Егоров установил взаимосвязь между высокими показателями коэффициента эмоционального интеллекта у руководителей организаций и эффективностью их управления. Т. П. Березовская показала, что эмоциональный интеллект можно развивать через специально организованное обучение [34]. Хотя С. П. Деревянко подтвердила эффективность использования психологического тренинга для развития эмоционального интеллекта, не проводились точные измерения его эффективности, как пишет Семенов В.Ю. [63]. И. Н. Андреева разработала программы развития эмоционального интеллекта для разных возрастных групп [3].

Таким образом, эмоциональный интеллект представляет собой способность понимать отношения, которые личность выражает через эмоции, и управлять эмоциональной сферой, применяя интеллектуальный анализ и синтез. Важным условием для развития эмоционального интеллекта является понимание эмоций самим субъектом. Конечной целью эмоционального интеллекта является принятие решений, основанных на отражении и осмыслении эмоций, которые представляют собой индивидуальную оценку событий, имеющих личностное значение. Эмоциональный интеллект порождает необычные способы активности для достижения целей и удовлетворения потребностей личности. Многие ученые сходятся во мнении, что в деятельности человека и эмоциональная, и интеллектуальная сфера играет определяющую роль в развитии личности, индивидуальности [5].

Исследователь из Института психологии РАН, Д.В. Люсин и его команда разрабатывают очень интересный подход, который связан с эмоциональным интеллектом. Они трактуют эмоциональный интеллект как способности человека понимать и управлять своими и чужими эмоциями. По мнению исследователя, эти способности формируются в течение жизни человека под

влиянием разных факторов. Исследователь также утверждает, что эти факторы определяют уровень развития эмоционального интеллекта и его индивидуальные характеристики [59].

Рассмотрим подробнее, что именно означает способность понимать и управлять эмоциями. Понимание эмоций означает, что человек способен распознавать эмоцию, то есть он осознает наличие эмоционального состояния у себя или у другого человека; идентифицирует эмоцию, то есть определяет конкретный тип эмоции, которую он или другой человек испытывают, и может найти для нее словесное выражение; а также понимает причины, которые вызвали данную эмоцию, и ее последствия.

Способность управлять эмоциями означает, что человек умеет контролировать интенсивность эмоций, в основном сдерживая слишком сильные эмоции; также он умеет контролировать внешнее выражение эмоций; и способен целенаправленно вызывать определенную эмоцию в связи с определенной ситуацией.

Игнатова Е.С. пишет, чтобы идентифицировать эмоции, необходим адекватный словарь эмоций, который должен быть на достаточном уровне как для собственных эмоций, так и для эмоций других людей. Способность к пониманию и управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так и на эмоции других людей. Это приводит к различию внутреннего и межличностного эмоционального интеллекта (ВЭИ и МЭИ). Эти виды эмоционального интеллекта предусматривают осуществление различных когнитивных процессов и навыков, которые, тем не менее, должны быть взаимосвязаны [35].

Модель эмоционального интеллекта, представленная Люсиным Д.В., значительно отличается от смешанных моделей, так как не включает личностные характеристики, которые связаны с способностями к пониманию и управлению эмоциями. Д.В. Люсин представляет эмоциональный интеллект как систему, которая имеет двойственную природу и связана с когнитивными способностями с одной стороны и с личностными характеристиками с другой,

как отмечает в работе Панкратова А.А. [58].

По сути, эмоции являются просто выражением чувств и переживаний человека. Научившись правильно интерпретировать эмоции, читать информацию о чувствах собеседника, понимать причины и мотивы его поведения, мы можем адекватно реагировать на его сообщения.

Таким образом, введение понятия «эмоциональный интеллект» логически обосновано в теоретических и эмпирических исследованиях. Правомерно расширение понятийного аппарата по данной теме. Исторически прослеживается наличие понятия "эмоциональный интеллект" и других его вариаций, которые оказали влияние на психологическую науку.

В ходе теоретического анализа проблемы развития эмоционального интеллекта в зарубежных и отечественных исследованиях, были выделены основные аспекты и подходы к данной теме [49].

Зарубежные исследования часто подходят к эмоциональному интеллекту с позиции психологической науки, а именно, сферы психологии личности и социальной психологии. Здесь эмоциональный интеллект рассмотрен в контексте социальной интеллектуальности, эмоциональной регуляции и понимания эмоций других людей. Особое внимание уделяется разным компонентам эмоционального интеллекта, таким как распознавание и идентификация эмоций, управление эмоциями и эмоциональная саморегуляция [50].

Отечественные исследования в основном основываются на разработках исследователей, каким ключевым из которых является модель эмоционального интеллекта, представленная Д.В. Люсиным. В отличие от некоторых зарубежных моделей, эта модель не связывает эмоциональный интеллект с личностными характеристиками, а сконцентрирована на когнитивных процессах и связи эмоционального интеллекта с когнитивными способностями. Основные аспекты национальных исследований также связаны с пониманием эмоциональных процессов, распознаванием и управлением эмоциями, отмечает Нигяр М. в своей работе [52].

Общая тенденция исследований в обоих случаях выражается в увеличении внимания к эмоциональному интеллекту и его значению в различных сферах жизни. Эмоциональный интеллект рассматривается как один из ключевых факторов успеха в межличностных отношениях, принятии решений и достижении психологического благополучия. Исследователи обращают внимание на значимость развития и тренировки эмоционального интеллекта, как в индивидуальном, так и в образовательном и профессиональном контексте [54].

Таким образом, теоретический обзор проблемы развития эмоционального интеллекта в зарубежных и отечественных исследованиях позволяет увидеть различные подходы и акценты в изучении данной темы. Вместе с тем, обнаруживается общая тенденция увеличения роли эмоционального интеллекта и его значимость в различных сферах человеческой жизни.

1.2 Психологические особенности эмоционального интеллекта в период юношества

Академия педагогических наук СССР в 1965 году установила периодизацию возрастов, согласно которой юношеский возраст для мальчиков определялся между 17 и 21 годом, а для девушек - между 16 и 20 годом, что совпадает с периодом студенчества. Эта классификация соответствует и медико-биологической концепции. В научной психологии других стран не существует деления на подростковый и юношеский возраст. В рамках подхода, фокусирующегося на активности, основное значение придается учебно-профессиональной деятельности и самоопределению [2].

В психологии юности нововведениями относятся ощущение ответственности за будущее, решение вопросов идентичности в профессиональной сфере (выбор будущей профессии и обучение) и в отношениях в семье (выбор партнера для брака), а также в личностном развитии (понимание себя, своих желаний и образ жизни). В юношеском

возрасте набирает силу механизм идентификации и обособление. Возрастает способность сопереживать другим и эмпатии к искусству - литературе, музыке, искусству. Происходит идентификация с людьми, природой и искусством. В результате сфера чувств становится более глубокой и насыщенной для молодого человека [8].

По мнению Э. Эриксона, как отмечает Белянская Т.Э. в своей работе, стадия юности длится от 14 до 18-20 лет. В период происходит формирование идентичности человека [10].

В период юношества происходят значительные изменения не только в физическом, но и в психологическом развитии. Развитие эмоционального интеллекта – способности управлять и понимать свои эмоции, а также эмоции других людей, становится особенно актуальным в этом периоде.

Юноши и девушки сталкиваются с большим количеством новых эмоций и чувств, таких как влюбленность, страх, гнев, печаль и радость. Из-за сильной активности гормонов в организме, эмоции становятся гораздо более яркими и интенсивными, что может привести к несбалансированному поведению. Вместе с тем, возникают вопросы и проблемы, требующие понимания и управления [16].

Основные характеристики эмоционального интеллекта в период юношества:

1. Развитие самосознания: юноши и девушки начинают задаваться вопросами о своей личности, целях и жизненном пути. Они сталкиваются с проблемами самоидентификации и самовыражения, их мировоззрение и взгляды на жизнь начинают формироваться.

2. Понимание и управление эмоциями: с возрастом развивается способность осознавать и различать собственные эмоции, а также понимать, как эти эмоции могут повлиять на других людей. Важно научиться управлять своими эмоциями, чтобы не допустить их возможного негативного влияния на отношения с окружающими.

3. Эмпатия и социализация: развитие эмпатии позволяет молодым людям

лучше понимать и переживать чувства других людей. Это коммуникативное качество, которое способствует развитию качественных отношений с другими людьми и успешному взаимодействию в обществе.

4. Управление стрессом: юноши и девушки могут сталкиваться с различными стрессовыми ситуациями, такими как экзамены, принятие серьезных решений или изменения в личной жизни. При развитии эмоционального интеллекта они учатся распознавать и уменьшать стресс, справляться с ними и принимать умные решения.

5. Саморегуляция: важно научиться контролировать свои эмоции и поведение в сложных ситуациях. Молодые люди должны научиться контролировать гнев, ревность или агрессию, чтобы не нанести вреда себе или другим.

6. Развитие эмоциональной независимости: юноши и девушки начинают стремиться к самостоятельности и независимости. Развитие эмоциональной независимости помогает им принимать собственные решения и разрабатывать стратегии поведения, основанные на их собственных эмоциональных и интеллектуальных потребностях и ценностях [18].

Развитие эмоционального интеллекта в период юношества является важным аспектом формирования личности. Умение понимать и управлять своими эмоциями, эмпатия и социальные навыки позволяют создать успешные и удовлетворительные отношения с окружающим миром [35].

В период юношества, взрослеющие дети начинают исследовать новые роли, меняют свои социальные группы и формируют представление о себе. Они стоят перед задачей определения своей личности и выбора жизненного пути. В возрасте от 20 до 25 лет наступает период ранней взрослости, когда важным становится проблема близости и одиночества. Здесь не только речь идет о сексуальной близости, но также о социальной. Важно, насколько человек способен вступать во взаимодействие с окружающими, доверять и быть открытым в ответ [32].

После формирования собственной идентичности, человек становится

готовым принимать идентичность других и вступать с ними в отношения. Близкие отношения требуют честности, самоотдачи и нравственности. Стремление к таким отношениям не должно вызывать страх потери собственной индивидуальности.

После 20 лет очень важно создание семьи, по словам Э. Эриксона. В основе супружеских отношений лежит любовь, выражающаяся в заботе о близких, взаимном уважении и ответственности за партнера. Неспособность любить и поддерживать близкие доверительные отношения, а также предпочтение поверхностных контактов приводит к ощущению изоляции и одиночества [42-43].

Гормональные и физиологические процессы, связанные с возрастом, вызывают несколько особенностей в эмоциональной сфере у подростков, как говорит Е.Е. Сапогова. Их эмоциональная возбудимость и реактивность становятся выше, что проявляется в нестабильном поведении, излишней раздражительности, резкой смене настроения от положительного к отрицательному. Некоторые связывают такое поведение молодежи со снижением контроля над своими действиями [49].

Евгения Сапогова подчеркивает, что самопринятие является ключевым фактором самореализации для молодых людей. В юношеском возрасте человек может осознать и принять как свои плюсы, так и минусы, включая особенности внешности, характера и умственные способности. Эта информация становится полезной для личностного роста и использования ее в своих стремлениях [72].

В этом возрасте молодые люди чаще всего проявляют эмоциональные реакции в отношении друзей, родственников и сверстников, в меньшей степени - в отношении посторонних взрослых и учителей. Также особое внимание уделяется некоторым свойствам характера, таким как повышенная активность, раздражительность, подозрительность и педантичность [72].

В книге "Психология человека от рождения до смерти", под редакцией А.А. Реана, И.И. Галиева выделяет два важных периода: юношеский возраст от 16 до 19 лет и раннюю взрослость от 20 до 40 лет [22]. Также автор утверждает,

что в юношеском возрасте самопознание сопровождается спокойным эмоциональным состоянием, без чрезмерного напряжения, в отличие от подросткового возраста. Молодые люди становятся более открытыми для разнообразных переживаний и проявляют интерес к миру, новым видам деятельности, а также проявляют интерес к чувствам своих сверстников [22].

По мнению Асеева В.Г. отмечается, что Павел Якобсон отмечает, что в этом возрасте молодой человек уже может не только скрывать свои истинные чувства, как в подростковом возрасте, но и маскировать их. Он все более совершенствуется в выражении своих чувств, эмоций и настроения. Например, юноша, испытывающий романтические чувства к девушке, может замаскировать свое волнение ироническим смехом, застенчивость — чрезмерной самоуверенностью, а грусть — притворной веселостью. Якобсон также отмечает, что именно в юношеском возрасте формируются основы эмоциональной жизни человека, которые станут фундаментальными проявлениями эмоциональности в зрелом возрасте [4].

Можно сделать вывод, что в юношеском возрасте эмоциональное развитие играет одну из ведущих ролей, поскольку в этот период закладываются основы эмоциональной жизни, которые могут стать основой эмоциональности в зрелом возрасте.

По словам А.Н. Леонтьева, у молодых людей существуют постоянные эмоциональные связи, которые возникают и развиваются в связи с предметами чувств. Это означает, что в ранней юности формируются стойкие эмоциональные отношения, которые часто связаны с определенными объектами, как отмечает в своей работе Валиуллина Е.В. [14].

И.С. Кон, также по мнению автора, отмечает, что в ранней юности часто возникает идеализация друзей и самой дружбы. Молодые люди испытывают потребность в крепких эмоциональных привязанностях, поэтому они могут не обращать внимания на реальные черты личности своих близких. В этом возрасте молодежь стремится к самораскрытию, что иногда может быть важнее, чем интерес к внутреннему миру других людей. В результате молодые люди

могут не только искать себе друзей, но и выдумывать их [14].

Также, по мнению Валиуллиной Е.В., И.С. Кон говорит о специфике проявления любви в юношеском возрасте. По его мнению, мечты о любви отражают потребность в установлении эмоционального контакта, понимания и душевной близости. Возможно, что потребность в самораскрытии и интимной близости могут быть направлены на разные людей. То есть, юноша может любить одну девушку, но в то же время испытывать сексуальное влечение к другой [14]. В других случаях, когда появляется возлюбленный партнер, потребность в дружеских отношениях может снижаться, поскольку любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба. Романтические отношения, по сути, включают в себя функции дружбы [14].

В свою очередь, Г. Крайг, по мнению Карпачевой Е.В, указывает на особенности ранней взрослости. Он отмечает, что главными задачами этого периода являются достижение идентичности и близости. Близость проявляется в создании близких связей с другим человеком, которые приносят обоим удовлетворение и представляют собой объединение двух идентичностей без потери индивидуальности каждого. Однако если не удалось достичь взаимности или если идентичность одного человека слишком слабая, возможна изоляция и потеря себя при объединении с другим [36].

Также автор отмечает в своей работе, что К.Э. Изард указывает на то, что в период ранней взрослости любовь представляет собой паттерн эмоций и когнитивных процессов. Она включает в себя как чувственный, так и мыслительный компонент, а также может охватывать сексуальное влечение. Любовь не только устанавливает эмоциональную связь между людьми, но также создает социальные отношения и прочную привязанность [36].

Л.С. Выготский описывает период юности как время, когда основной задачей становится научиться объяснять и регулировать свои действия. В этот период развивается абстрактно-логическое мышление, открывается внутренний мир, возникает тревожность, и временные отрезки начинают расширяться как вглубь, включая прошлое и будущее, так и вширь, охватывая личные и

социальные перспективы [19]. Юноши больше склонны к абстрактному мышлению, в то время как девушки предпочитают конкретное мышление. В этом возрасте развиваются творческие способности, что позволяет молодым людям не только усваивать информацию, но и использовать ее для создания нового. Происходит профессиональное и личностное самоопределение, а ключевыми психологическими процессами в этом возрасте являются формирование самосознания и устойчивого представления о себе [19].

Л.С. Выготский также отмечает, что в 17 лет происходит ценностно-смысловая саморегуляция поведения. Наблюдается более философское отношение к жизни, молодые люди подвержены сомнениям и раздумьям, которые могут препятствовать активной деятельности [19].

Можно сказать, что при переходе от подросткового к юношескому возрасту, эмоциональное состояние человека становится более уравновешенным. Это происходит из-за изменений в гормональном и физиологическом состоянии, которые оказывают влияние на эмоциональную сферу. Период юности характеризуется особой эмоциональной чувствительностью, где происходит переживание отношений с конкретными людьми и событиями, а также формирование понятий о прекрасном, трагическом и чувстве юмора. Эти изменения указывают на формирование более или менее стабильного мировоззрения личности. Можно сказать, что период юности - это время, в котором формируется эмоциональная культура.

Молодые люди узнают себя, обнаруживая и признавая свои сильные и слабые стороны, и учатся использовать их. В это время закладывается основа эмоциональности и происходит выбор партнера, формирование идентичности в процессе слияния с другим человеком. Важно сохранить свою индивидуальность на этом этапе, поскольку это период, когда молодые люди переходят от подростковой жизни к взрослому и самостоятельному существованию.

В юношеском возрасте наблюдаются две противоположные тенденции в общении: расширение круга общения и стремление к индивидуализации и

отчуждению. А. В. Мудрик отмечает, что взаимодействуя с другими людьми, юноши и девушки ощущают потребность в определении своей позиции среди них, своего "Я". Однако осознание этой потребности и способов ее реализации возможно лишь при наличии желания находиться в одиночестве.

Так, Диомидова Н.Ю., отмечает, что эмоциональный интеллект – это явление, объединяющее в себе умение различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих партнеров по общению. Эмоциональный интеллект повышается по мере приобретения жизненного опыта, значительно возрастая в период юности, когда формируется эмоциональная культура человека [28].

Актуальным является вопрос развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, т.к. имеет прямую связь с адаптивными способностями личности, гармоничным взаимодействием в обществе. Взаимосвязь уровня развития эмоционального интеллекта с проявлениями самоактуализации в юношеском возрасте раскрывает в своих работах И. Н. Андреева. А также отмечает, что высокий уровень развития внутриличностного эмоционального интеллекта способствует проявлению естественных эмоций и позитивному самоотношению. Естественные эмоциональные проявления и позитивное соотношение, в свою очередь, способствуют установлению тесных коммуникаций с другими людьми, как отмечает Таланова А.Д. [66].

Исследователи отмечают, что лица юношеского возраста с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта имеют некоторые особенности, к которым можно отнести: стремление к приобретению новых знаний; способность к целостному положительному восприятию мира; способность к самоуважению; способность жить «здесь и сейчас» и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т. е. видеть жизнь с разных временных граней [67-70].

Молодые люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта к тому же способны к эффективному пониманию своих и чужих эмоций, управлению ими; принятию ценности самоактуализирующейся личности. Лица

рассматриваемого возрастного периода, хорошо понимающие эмоции, сензитивны к собственным чувствам и потребностям, способны выражать их спонтанно и непосредственно [28].

В связи с тем, что юношеский возраст является одним из сензитивных периодов развития эмоционального интеллекта, центральным психологическим новообразованием юношеского возраста является становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Связано это с усилением внутриличностного контроля, самоуправления, развитием интеллекта. К главному приобретению юности можно отнести открытие своего внутреннего мира, эмансипация от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость, что подтверждается результатами исследований стандартных личностных тестов [73].

Некоторые особенности эмоциональных реакций юношеского возраста связаны с гормональными и физиологическими процессами, а именно, период юности характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, реактивностью. Проявляется это в раздражительности, неуравновешенности, быстрой смены настроения и т.п. Физиологи связывают юношескую неуравновешенность, конфликтность, частые депрессии и экзальтации, резкие смены настроения, общую негибкость эмоциональных реакций с нарастанием в этом возрасте общего возбуждения и ослаблением всех видов условного торможения [74].

В юношеском возрасте значительно расширяется круг факторов, способных вызвать эмоциональный отклик; способы выражения эмоций становятся более гибкими и разнообразными; увеличивается продолжительность эмоциональных реакций и т.д. Если бы взрослые реагировали на все с непосредственностью ребенка, они были бы психически травмированы, постоянно перевозбуждены и эмоционально неустойчивы, поскольку круг значащих для них отношений шире детского. Поэтому в юношестве заканчивается формирование механизмов внутреннего

эмоционального торможения и способности избирательного реагирования на внешние воздействия. Чем старше юноша, тем лучше выражены эти процессы [37].

В целом юношеский возраст характеризуется повышением дифференцированности эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля и саморегуляции, в сравнении с предыдущим периодом. Эмоциональные отношения более устойчивы и осознаны, имеют шире круг социальных взаимосвязей у юношей, чем у подростков.

Юность характеризуется расширением круга лично значимых отношений, которые имеют эмоциональную окраску (морально-нравственные чувства, потребность в дружбе, сотрудничестве и любви, эмпатия, политические и религиозные чувства, и т.д.). Это связано также с установлением внутренних норм поведения, и нарушение собственных норм всегда связано с актуализацией чувства вины. В юности заметно расширяется сфера эстетических чувств, сарказма, иронии, юмора, странных ассоциаций. Эмоциональное переживание процесса мышления начинает занимать одно из важнейших мест внутренней жизни – удовольствия от «думания», творчества, познания мира, чтения литературы.

Развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, его самосознанием, самооценкой и т.д. [39].

Таким образом, эмоциональный интеллект в юношеском возрасте имеет свои особенности развития, отличные от других возрастных периодов.

Поздний юношеский возраст совпадает с периодом студенчества (18-25 лет). В студенческом возрасте происходят динамичные изменения и личностное развитие по следующим направлениям: психическое, личностное, интеллектуальное, эмоциональное, развитие, социализация.

На современном этапе развития науки и общества учитывается не только наличие профессиональных качеств и компетенций, а также личностные качества, которые имеют возрастную особенность. Более того, в современной

практической деятельности считается, что развитие личностных качеств на этапе формирования специалиста (этапе обучения в вузе) способствует и формированию профессиональных качеств. Именно поэтому в процессе профессионального развития личности необходимо вовремя распознать сложности в построении коммуникаций, в понимании других людей и самого себя. В этом объясняется психолого-педагогическое сопровождение будущих специалистов на начальном этапе становления, которое активно осуществляется во время процесса обучения в вузе. Таким образом, развитие эмоционального интеллекта проходит через профессиональное развитие и саморазвитие [41].

Уже в подготовке специалистов заложена специфика будущей профессиональной деятельности. Например, студенты-психологи проходят курс дисциплин, которые основаны на участии в тренингах, направленных на развитие компонентов эмоционального интеллекта. Можем предположить, что выбор профессии психолога изначально связан с интересом к познанию другого (или себя), в том числе и его эмоциональных переживаний. Если рассматривать профессию биотехнолога, то она не предполагает центрирование на человеке, т.к. профессиональная деятельность продуктом имеет предмет, вещь, т.е. в большей степени требуется техническое развитие, чем межличностные отношения. Хотя эмоциональное состояние и в данной профессии важно, т.к. напрямую зависит от продуктивности. Следовательно, высокий уровень развития эмоционального интеллекта в большей или меньшей степени позволяет использовать эмоции на благо в различных типах профессий.

Как отмечает Южакова З.В., высказанное выше предположение подтверждается в исследованиях Н. Е. Шеринской, которая провела исследование по сравнению уровня эмоционального исследования среди в юношеском возрасте гуманитарного и технического профиля [79].

Современный рынок труда создает конкуренцию, а также жесткие условия для трудоустройства и профессиональной деятельности молодых специалистов. Об этом свидетельствует тот факт, что документ о высшем

образовании не дает гарантии трудоустройства по направлению или специальности, а требует и развития личностных качеств. В связи с этим, развитие эмоционального интеллекта в процессе обучения в вузе является одной из задач юношей, а также всей образовательной системы. Профессиональная успешность личности, несомненно, связана со знаниями, умениями и навыками, эрудицией и способностью к мышлению в целом. Однако в большинстве случаев высокого уровня общего интеллекта оказывается недостаточно. Эффективность профессиональной деятельности молодого специалиста, занятого в сфере «субъект-субъектных» отношений во многом обуславливается умением понимать свои эмоции и распознавать эмоции других людей [80].

Однако в современной системе высшего образования, направленной на развитие академического интеллекта, не уделяется должного внимания развитию эмоциональной сферы будущих специалистов [26].

Таким образом, процесс профессиональной подготовки будущих специалистов различных типов профессий в вузе должен строиться таким образом, чтобы развивать не только компетенции направления подготовки, но и эмоциональный интеллект в юношеском возрасте. Предполагается, что данное сочетание обеспечит оптимальный уровень развития личности и повысит уровень профессиональной подготовки, что поспособствует успешной конкуренции на современном рынке труда.

1.3 Возможности применения группового психологического консультирования, как средства развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте

В юношеском возрасте развитие эмоционального интеллекта играет важнейшую роль в формировании личности и социальной адаптации молодого человека. Период юношества характеризуется интенсивными физиологическими, эмоциональными и психологическими изменениями.

Молодые люди сталкиваются с различными вызовами, такими как формирование самоидентичности, установление взаимоотношений с окружающими, стремление к самоопределению и достижению успеха в различных сферах жизни. Данный период отличается высокой чувствительностью к эмоциям и социальным влияниям, и влияет на дальнейшее развитие личности [56].

Групповое психологическое консультирование представляет собой эффективный инструмент развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. В рамках группы ребята имеют возможность осознанно работать над различными аспектами своего эмоционального развития, обмениваться опытом и учиться эффективно взаимодействовать с другими. Это помогает им лучше понять и контролировать свои эмоции, развивает навыки общения и взаимодействия, а также способствует формированию адаптивных стратегий решения проблем [45].

Групповое психологическое консультирование также способствует развитию эмпатии и самосознания, что является важными компонентами эмоционального интеллекта. Ребята учатся понимать и учитывать чувства и потребности других людей, а также осознавать свои собственные эмоциональные реакции и мотивации. Это позволяет им строить более гармоничные отношения с окружающими и принимать более осознанные решения о своей жизни и будущем.

Групповое психологическое консультирование является эффективным инструментом развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Оно помогает молодым людям осознанно развивать навыки саморегуляции, эмпатии и социального взаимодействия, что имеет положительный эффект на их социальную адаптацию, самоопределение и успешность в различных сферах жизни [60].

Первоначально необходимо уточнить определение и особенности группового психологического консультирования. Групповое психологическое консультирование представляет собой форму терапевтического

взаимодействия, где консультант (или несколько консультантов) работает с группой клиентов, объединенных по определенным критериям. Критерии для формирования группы могут зависеть от конкретных целей и задач, которые ставятся перед группой.

Важными аспектами работы в группе являются:

- Критерии формирования группы, то есть, какие основания используются для объединения участников в группу.
- Особенности организации и проведения работы в группе, включая пространственно-временные аспекты и организационные вопросы.
- Роль и место консультанта в группе, то есть, как он функционирует и взаимодействует с участниками группы.
- Формы применения группового психологического консультирования - различные методы и подходы, которые используются в работе с группой.

Таким образом, групповое психологическое консультирование представляет собой форму терапевтического взаимодействия между консультантом и группой клиентов, объединенной по определенным признакам. Оно рассматривается через критерии формирования группы, организационные аспекты, роль консультанта и методы работы с группой [64].

Группы участников могут быть объединены по различным критериям:

- Сходство в категориях проблем - это формирование группы из участников, сталкивающихся с схожими проблемами или имеющих схожие диагнозы.
- Разнообразие проблем - в этом случае группа состоит из участников, которые имеют разнообразные проблематики и затруднения, иногда работающие с противоположными проблемами.
- Однородность общих характеристик - группа объединяет участников, которые имеют общие черты, такие как пол, возраст, образование, черты личности или проявления в поведении.
- Разнообразие в составе группы - это целенаправленное формирование группы с различными типами личности, включая тревожных, прямолинейных,

агрессивных, эмоционально-стильных, зрелых, депрессивных и т.д.

- Постепенное формирование группы - это процесс подбора конкретных участников для определенной группы, учитывая цели, задачи и групповую динамику, начиная с небольшого количества участников и постепенно добавляя остальных в соответствии с их потребностями.

- Ролевые вакансии в группе - участников включают в ту или иную группу исходя из необходимости заполнения определенных ролей, и соответствия типичного поведения предполагаемого участника потребностям группы [64].

Критерии формирования группы могут включать следующие аспекты:

1. Схожая проблематика: группа может состоять из участников, которые имеют схожие проблемы или диагнозы. Это позволяет создать контекст, в котором участники могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и работать над своими общими проблемами.

2. Разнообразие проблематики: группа может включать участников с разнообразными проблемами и затруднениями. Такой подход способствует обмену различными опытами, перспективами и помогает участникам увидеть разные подходы к решению проблем.

3. Однородность общих характеристик: группа может объединять людей с общими характеристиками, такими как пол, возраст, образование, черты личности и т. д. Это может создать более комфортную и привлекательную среду для участников, так как они могут легче себя идентифицировать с другими членами группы.

4. Разнообразие в составе группы: группа может быть сформирована с учетом разнообразия типов личности, чтобы обеспечить разнообразие взглядов, опыта и подходов. Это может способствовать большей групповой динамике и обогащению общего опыта группы.

5. Постепенное формирование группы: группа может быть сформирована постепенно, начиная с небольшого числа участников и впоследствии добавляя остальных в соответствии с их индивидуальными потребностями и целями.

Такой подход позволяет лучше адаптировать группу к нуждам участников и создать более гармоничную и эффективную групповую динамику.

6. Ролевые вакансии в группе: при формировании группы учитывается наличие определенных ролей, которые предполагается занимать участниками. Участники могут быть отобраны исходя из того, какие роли еще не заняты в группе и какой типичное поведение предполагаемого участника соответствует потребностям группы [71].

Таким образом, при формировании группы важно учитывать сходство или разнообразие проблем, однородность или разнообразие характеристик участников, постепенное формирование и учет ролей в группе, чтобы создать подходящий контекст для работы и развития участников.

Руководитель группы, независимо от степени строгости и структурированности, выполняет следующие функции:

- Формулирование проблемы, предлагая тему для обсуждения и работы группы.
- Модерирование, сдерживая некоторых участников и поддерживая активность других, чтобы достичь баланса.
- Проверка настроений, выясняя мнения и отношения участников группы по определенному вопросу или действию.
- Развитие идей, разрабатывая и углубляя идеи, высказанные участниками, чтобы достичь более глубокого понимания.
- Ограничение, напоминая группе о различных ограничениях в работе.
- Активизация, мотивируя и активизируя участников группы для работы над своими проблемами и задачами.
- Обслуживание группы, осуществляя административные и организационные задачи.
- Активное участие, принимая активное участие в обсуждении тем и вопросов наряду с руководящей ролью.
- Ускорение прогресса группы, используя различные способы воздействия:

- Предложение новых идей на основе высказываний участников группы.
- Внесение корректировок в обсуждение темы.
- Поддержка продуктивных идей, высказанных участниками группы.
- Оспаривание непродуктивных идей и отклонение от них.
- Обобщение и объяснение содержания идей.
- Задавание вопросов для прояснения ситуации и направления обсуждения.
- Закрытие обсуждения определенной темы.
- Контроль активности участников группы.
- Предоставление информации группе.

В случае работы с эмоциональным интеллектом для эффективного результата необходимо, чтобы работа в рамках групповой консультации велась в нескольких направлениях, таких как:

- Установление эмоциональной связи с участниками группы. Необходимо создать доверительную и поддерживающую атмосферу, в которой участники будут чувствовать комфорт и безопасность для выражения своих эмоций и мыслей.
- Понимание и осознание эмоций. Консультант должен помочь участникам осознать и понять свои эмоции, их причины и последствия. Это позволит им лучше управлять своими эмоциями и принимать осознанные решения.
- Развитие навыков эмпатии и социальной компетентности. В работе необходимо способствовать развитию участников навыков понимания и уважения чужих эмоций, а также умение эффективно коммуницировать и устанавливать отношения с другими людьми.
- Управление конфликтами и стрессом. Консультант должен помочь участникам развить навыки решения конфликтов и управления стрессом, а также научить их понимать и учитывать эмоциональные состояния других людей.
- Развитие самосознания и саморегуляции. Необходимо помочь

участникам в осознании своих сильных и слабых сторон, установлении целей и разработке стратегий саморегуляции.

- Развитие межличностной эффективности. Работа строится таким образом, чтобы помочь участникам развить навыки эффективного общения, сотрудничества и лидерства [55].

Конкретизируя каждое из направлений работы, хотелось бы остановиться на каждом из них подробно.

Установление эмоциональной связи с участниками группы.

Ниже представлены некоторые упражнения и техники, которые помогут в установлении эмоциональной связи с участниками:

Техника активного слушания: Практикуется активное слушание, демонстрируя участникам, что консультант, действительно, внимательно слушает и интересуется тем, что говорят в группе. Задаются уточняющие вопросы и проявляется поддержка.

Мысленное соответствие: Участники визуализируют определенные эмоции или события, которые их затрагивают. После этого происходит обсуждение этих эмоций.

Использование творчества: предлагается участникам выразить свои эмоции через рисование, письмо или другие формы творчества. Это помогает им выразить свои эмоции и создает эмоциональную связь между участниками группы.

Эмоциональный отзыв: В конце каждой сессии или встречи участникам предлагается поделиться своими эмоциями и впечатлениями о прошедшей работе. Это помогает создать доверие и укрепить эмоциональную связь.

Игра в роли: Группа разыгрывает определенную ситуацию или роль, в которой они выражают определенные эмоции. Это помогает участникам более глубоко понять и осознать свои эмоции, а также создает эмоциональную связь с другими участниками [38].

Понимание и осознание эмоций

Ведение эмоционального дневника: Предлагается вести ежедневный

журнал, в котором записываются эмоции и чувства. Это помогает участникам осознавать и понимать свои эмоциональные состояния, а также выявлять тенденции и паттерны в своих эмоциональных реакциях.

Работа с телом: Физические упражнения в программе, направленные на осознание и выражение эмоций через тело. Например, танцевальные, которые помогают участникам выразить и осознать свои эмоции через движение.

Самоанализ эмоций: участникам предлагаются вопросы, направленные на анализ и осознание их эмоций. Например, почему я испытываю эту эмоцию? Что она может мне сообщить? Как она влияет на мои мысли и действия? Это помогает участникам глубже понять свои эмоциональные реакции и мотивации.

Групповые дискуссии: Групповые дискуссии на тему эмоций и чувств. Участники группы делятся своим опытом и эмоциональными историями. Это помогает создать поддерживающую и доверительную атмосферу, где можно изучать и понимать эмоции через опыт других людей [33].

Развитие навыков эмпатии и социальной компетентности

Для развития навыков эмпатии и социальной компетентности можно использовать следующие упражнения и техники:

1. **Практика активного слушания:** происходит выражение своих мыслей, чувств и переживаний

2. **Развитие эмпатии через литературу и фильмы:** участникам предлагается прочитать книги или посмотреть фильмы, которые повествуют о различных жизненных ситуациях и переживаниях разных людей. После этого проводится обсуждение, где они смогут описать и понять эмоции и переживания героев.

3. **Техника «Я-сообщение»:** Практикуется формулирование своих мыслей и чувств в конструктивной и эмпатичной форме. Например, вместо обвинений и критики, используйте «Я видел/слышал/чувствовал... и я чувствую... потому что...».

4. **Техника зеркалирования:** В парах проводится упражнение, во время которого участники зеркалят друг друга. Одна сторона повторяет жесты,

мимику и движения другой стороны. Это помогает в развитии восприятия и понимания чувств других людей.

5. Техника «Поддержка и позитивное отношение»: Поощряется и отмечается эмпатичное поведение и хорошие межличностные навыки участников.

Комбинируя данные упражнения и техники, можно повысить навыки эмпатии и социальной компетентности, что способствует более глубокому пониманию и эффективному взаимодействию с другими людьми [7].

Управление конфликтами и стрессом

Развитие навыков управления конфликтами и стрессом является важным для достижения личной и профессиональной успешности. Вот несколько упражнений и техник, которые могут помочь в этом:

1. Упражнение на осознанность: Практика осознанности помогает улучшить вашу способность наблюдать и понимать свои эмоции и реакции на конфликты и стрессовые ситуации.

2. Упражнение на дыхательные техники: Глубокое дыхание оказывает успокаивающее и релаксирующее воздействие на организм. Практикуются долгие и медленные вдохи и выдохи, сосредоточиваясь на своем дыхании. Это поможет снизить уровень стресса и улучшит способность управлять эмоциями в конфликтных ситуациях.

3. Ролевая игра: Часто повторяющиеся ситуации могут быть симитированы в безопасной и контролируемой среде, что поможет разработать стратегии и расширить свой арсенал навыков решения конфликтов.

4. Практика коммуникационных навыков: Улучшение коммуникационных навыков поможет эффективно выражать свои эмоции и потребности в конфликтных ситуациях. Предлагается активное слушание, убеждение и выражение уважения к мнению других людей.

Важно помнить, что развитие навыков управления конфликтами и стрессом - это процесс, требующий времени и настойчивости. Поэтому регулярная практика и терпение будут необходимы для достижения успеха [7].

Развитие самосознания и саморегуляции

Развитие навыков самосознания и саморегуляции - важная задача, которая поможет нам лучше понять себя, эффективно управлять своими эмоциями и поведением. Вот несколько упражнений и техник, которые могут помочь в этом:

1. Ведение дневника эмоций: каждый день отмечают и записываются эмоции в течение дня. Это помогает лучше понять свои эмоциональные реакции, определить, что вызывает положительные и отрицательные эмоции, и развить осознанность.

2. Быть в тишине: время каждый день на то, чтобы просто быть в тишине и обращать внимание на свои мысли и чувства. Размышлять о своих целях, мотивациях и ценностях. Это поможет лучше понять себя и свои потребности.

3. Практика умения слушать себя: заботиться о своих эмоциональных и физических потребностях.

4. Тренировка управления стрессом: глубокое дыхание, медитация, физическая активность или развлечения, которые помогают справиться со стрессом и сохранить эмоциональное равновесие [51].

Развитие межличностной эффективности

Развитие навыков межличностной эффективности может быть достигнуто через упражнения и техники, которые помогают улучшить коммуникацию, эмоциональную зрелость и управление конфликтами.

1. Упражнение на управление конфликтами: Ролевая игра, в которой предлагаются роли двух сторон конфликта. Направляется работа на поиск компромисса и решения проблемы с целью достижения взаимопонимания и согласия.

2. Техника эмоционального регулирования

3. Техника активной обратной связи: участникам предлагается регулярно давать и принимать обратную связь. Следить осознанно за конструктивными и объективными высказываниями в своих комментариях, помогать другим улучшать свои навыки и принимать обратную связь от других с

благодарностью и открытостью [65].

Важно помнить, что каждый человек уникален, и техники и упражнения могут быть адаптированы в соответствии с индивидуальными потребностями и ситуациями. Регулярная практика и сознательное применение этих методов помогут развить навыки межличностной эффективности и улучшить взаимоотношения с другими людьми.

Выводы по Главе I

Таким образом, теоретический анализ литературы по теме исследования показал, что:

1. В результате теоретического анализа проблемы развития эмоционального интеллекта в зарубежных и отечественных исследованиях было выявлено, что эмоциональный интеллект играет важную роль в психологическом и социальном развитии молодых людей. Особенно в период юности происходят значительные изменения, которые требуют развития эмоциональных навыков и компетенций. Одним из основных авторов и пионеров в исследовании эмоционального интеллекта является Питер Сэловэй (Peter Salovey) с Джоном Майером (John Mayer) он разработал концепцию эмоционального интеллекта в начале 1990-х годов. Они определили эмоциональный интеллект как способность осознавать, понимать и управлять эмоциями, как у себя, так и у других людей.

Психологические особенности эмоционального интеллекта в период юности указывают на то, что молодые люди сталкиваются с новыми вызовами, стремятся к самоопределению и завоеванию независимости. Развитие эмоционального интеллекта важно для эффективного управления собственными эмоциями и понимания эмоционального состояния других людей. Это помогает справляться со стрессом, конфликтами и проблемами, а также развивает более гармоничные отношения с окружающими.

2. В исследованиях было выявлено, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают большей эмоциональной стабильностью и умением эффективно решать конфликты. Они обычно лучше понимают свои собственные эмоции и могут контролировать их проявление, что способствует более устойчивому психологическому состоянию.

Более того, развитие эмоционального интеллекта показывает положительный эффект в межличностных отношениях. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше понимают эмоциональные сигналы

и намерения других людей, что способствует эффективному общению и улучшению отношений. Они также обладают большей способностью к эмпатии и сочувствию, что помогает им быть более внимательными и поддерживающими в отношениях со своими близкими, коллегами и друзьями.;

3. Связь эмоций и интеллекта подчеркивал А. Н. Леонтьев, когда говорил о «личностном» смысле учебной деятельности. Так как смысл определяется мотивами, А. Н. Леонтьев показывает, что рождение новых мотивов, формирующих новые смыслы, раскрывает и новые возможности в сфере интеллекта [33]. В. К. Вилюнас обосновал невозможность существования эмоций в отрыве от познавательных процессов таким образом: эмоции выполняют функции, наиболее общими из которых являются «оценка» и «побуждение», в зависимости от познавательного содержания психического образа; они выделяют цели в познавательном образе и побуждают к соответствующему действию;

4. Рассматривая причины, можно выделить три группы факторов, благодаря которым может развиваться эмоциональный интеллект – это когнитивные проявления (осведомленность, осознанность эмоций, знание проявлений эмоций и причины их возникновения); перцептивные (распознавание эмоций у других людей, понимание эмоционального контекста, самосознание эмоций, эмпатия); поведенческие (разборчивость в выражении эмоций, саморегуляция, способность понимать и адаптироваться к эмоциональным состояниям других людей, социальные навыки коммуникации, лидерство и влияние).

5. На сегодняшний день используются довольно разнообразные методы развития эмоционального интеллекта. Одним из них является метод группового консультирования, который позволяет объединять людей, работающих над одной общей проблемой.

6. Главное преимущество группового консультирования в работе с эмоциональным интеллектом заключается в ее возможностях свободного проявления личности и ее самовыражения. Групповое психологическое

консультирование представляет собой эффективный способ развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Оно позволяет молодым людям на основе взаимодействия с другими участниками группы развивать навыки самопонимания, эмоциональной регуляции, межличностного общения и конфликтологии.

7. Таким образом, применение группового психологического консультирования является эффективным средством развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Оно способствует эффективному управлению эмоциями, развивает навыки межличностного общения и конфликтологии, а также способствует общему психологическому и социальному развитию молодых людей.

ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

На основании теоретического анализа нами был спланирован констатирующий эксперимент, с целью определения степени развития эмоционального интеллекта молодых людей посредством группового консультирования. Для этого была подобрана экспериментальная группа в количестве 21 человека, обучающихся на четвертом курсе направления 18.03.01 «Химическая технология». Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», г. Красноярск.

Для реализации программы исследования был использован пакет методик.

1. Тест эмоционального интеллекта Холла

Методика Н. Холла предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

2. Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭМИн) – психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

3. Тест эмоционального интеллекта МЭИ – отечественная психодиагностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора. ЭИ трактуется как способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта – МЭИ. Автор - Манойлова Марина Алексеевна.

Для создания инструмента с целью определения уровня развития эмоционального интеллекта были использованы характеристики, предложенные Д.В. Люсиным.

Когнитивный критерий включает в себя умение определять причины и последствия эмоций, а также способность понимать истинные мотивы других.

Перцептивный критерий предполагает чувствовать и понимать эмоции других, а также умение определять и идентифицировать свои собственные эмоциональные состояния.

Поведенческий критерий описывает эмоциональную гибкость и способность адаптироваться к изменяющимся условиям.

Подробно критерии и уровни развития эмоционального интеллекта молодых людей представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Критерии и уровни развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте

Критерии	Уровни проявления эмоционального интеллекта			Методики
	Низкий	Средний	Высокий	
Когнитивный	Низкий уровень: осведомленности в области понимания эмоций; умения определять причины, вызвавшие эмоцию, и прогнозировать следствия, к которым она приведёт; умения выявлять истинные мотивы другого человека	Средний уровень: осведомленности в области понимания эмоций; умения определять причины, вызвавшие эмоцию, и прогнозировать следствия, к которым она приведёт; умения выявлять истинные мотивы другого человека	Высокий уровень: осведомленности в области понимания эмоций; умения определять причины, вызвавшие эмоцию, и прогнозировать следствия, к которым она приведёт; умения выявлять истинные мотивы другого человека	Тест эмоционального интеллекта Холла; Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭмИн) Тест эмоционального интеллекта Манойловой М.А. (МЭИ)
Перцептивный	Низкий уровень: способности чувствовать и понимать эмоции другого человека; умения фиксировать изменение эмоционального состояния у себя и идентифицировать его	Средний уровень: способности чувствовать и понимать эмоции другого человека; умения фиксировать изменение эмоционального состояния у себя и идентифицировать его	Высокий уровень: способности чувствовать и понимать эмоции другого человека; умения фиксировать изменение эмоционального состояния у себя и идентифицировать его	Тест эмоционального интеллекта Холла; Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭмИн) Тест эмоционального

				интеллекта Манойловой М.А. (МЭИ)
Поведенческий	Низкий уровень эмоциональной гибкости и отходчивости	Средний уровень эмоциональной гибкости и отходчивости	Высокий уровень эмоциональной гибкости и отходчивости	Тест эмоционального интеллекта Холла; Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина (ЭмИн) Тест эмоционального интеллекта Манойловой М.А. (МЭИ)

Результаты констатирующего эксперимента и его обсуждение

Результаты исследования по тесту эмоционального интеллекта Холла

На рисунке 1 представлены степени выраженности компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация. Данные компоненты в полной мере раскрывают критерии, представленные в таблице 1.

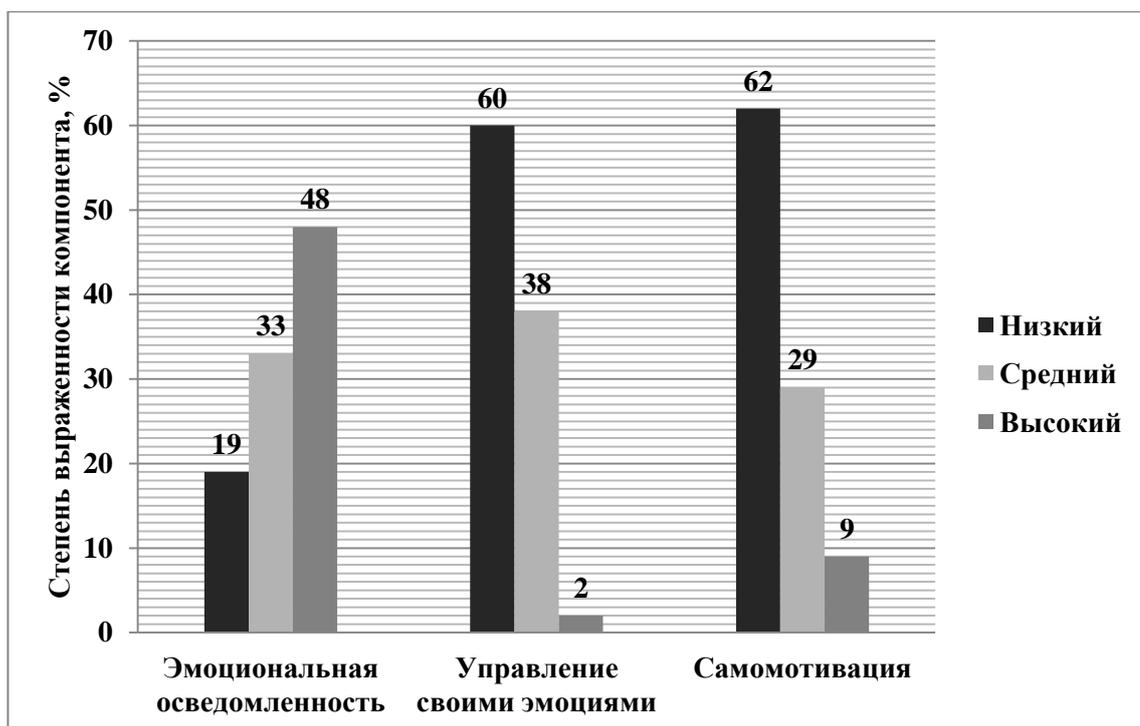


Рис 1. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивацией, %

В результате исследования были получены следующие данные. Преимущественно выраженность компонентов ЭИ у молодых людей, в виде управления своими эмоциями и самомотивация, находится на низком уровне, выше всего показатель проявлен в «Эмоциональной осведомленности».

Учитывая анализ отдельных компонентов можно прийти к следующему выводу, что компонент «Эмоциональная осведомленность» средне выражен у 33% респондентов, а 19% находятся на низком уровне. Чуть меньше 1/2 части

осведомлены об эмоциях и эмоциональных состояниях. Но показатель «Управление своими эмоциями» показывает, что 60% испытуемых не имеют представления, каким образом эмоциями управлять, только 2% респондентов показали высокий уровень управления своими эмоциями и 38% находятся на среднем уровне. Самая многочисленная группа составляет 60% от общего числа испытуемых и имеет низкий показатель управления своими эмоциями. Это означает, что эти люди имеют трудности в контроле и регуляции своих эмоций и часто выражают их слишком ярко или непропорционально.

Мы предполагаем, что средний показатель управления своими эмоциями у 38% испытуемых говорит о том, что эти молодые люди имеют средний уровень навыков в области управления эмоциями, но тем не менее иногда им сложно контролировать их выражение, особенно в ситуациях повышенного эмоционального напряжения. Всего 2% изучаемых имеют высокий показатель управления своими эмоциями. Это говорит о том, что эти люди обладают высоким уровнем самоконтроля и могут эффективно регулировать и проявлять свои эмоции в соответствии с контекстом и ситуацией.

Таким образом, данные показывают, что большинству людей (60%) требуется дополнительная помощь в развитии и повышении способности управлять своими эмоциями.

Яркая выраженность низкого показателя самомотивации у молодых людей говорит о том, что управлять своим поведением, за счет управления эмоциями им сложно. Самая большая группа составляет 62% от общего числа испытуемых и имеет низкий показатель самомотивации.

Средний показатель самомотивации у 29% испытуемых. Это говорит о том, что эти люди имеют средний уровень самомотивации, но иногда им требуется дополнительная поддержка или внешняя мотивация для достижения своих целей. Наконец, 9% изучаемых имеют высокий показатель самомотивации. Это означает, что эти люди обладают сильной внутренней мотивацией и через поведение могут мобилизовать себя для достижения поставленных целей и выполнения задач.

В данном случае необходимы упражнения на стабилизацию и развитие самомотивации.

На рисунке 2 представлены компоненты эмоционального интеллекта, такие как «Эмпатия» и «Управление эмоциями других».

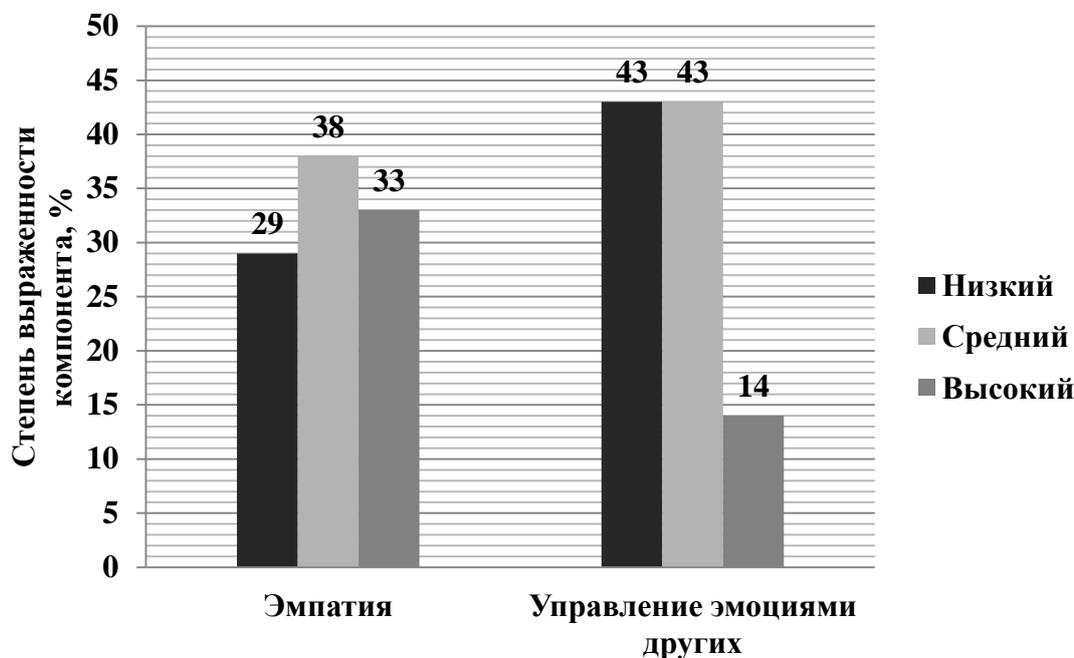


Рис 2. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: эмпатии и управления эмоциями других, в %

Один из компонентов, выделенных Холлом – эмпатия, характеризуемая способностью человека чувствовать эмоциональное состояние других людей и к ответному эмоциональному отклику. При низкой эмпатии могут возникать проблемы в межличностном общении на учебе, работе или в семье. 33% респондентов показали высокий уровень эмпатии, 38% средний и 29% низкий. Это говорит о том, что эмоциональное проявление к другим людям не так ярко выражено и, возможно, отодвигается на второй план другими симптомами, но стоит отметить, что преимущественное большинство молодых людей в ходе беседы отмечали важность данного компонента для них, у многих даже вызывает беспокойство, что они не испытывают эмпатии совсем, это дает нам основание полагать, что для работы с данным фактором будут актуальны

техники перестановки ролей и дублирование.

Компонент «Управление эмоциями других» у большинства испытуемых находится на низком и среднем уровнях и составляет 43%. В то время как высокий показатель данного компонента наблюдается только у 14% молодых людей. Мы предполагаем, что это может говорить о том, что большинству ребят сложно воздействовать на человека, чтобы привести к изменению его эмоциональное состояние для достижения определенной цели. Изменение эмоционального состояния также вызывает трудности, то есть повышать или понижать градус испытываемых эмоций или заменять одни эмоции другими.

Полученные результаты, согласно тесту Холла, говорят о том, что эмоциональный интеллект, как совокупность компонентов, недостаточно развит для комфортной жизни и коммуникации молодых людей, есть трудности в понимании эмоций других людей, низкий уровень понимания и умения оказать поддержку самому себе и окружающим. Данные выводы дают основание для разработки комплексного подхода к развитию эмоционального интеллекта с помощью различных упражнений и техник на стабилизацию эмоционального состояния, эмпатию и повышению уровня самомотивации.

С индивидуальными результатами исследования по данной методике можно ознакомиться в приложении А, таблица 1.

Результаты исследования по тесту эмоционального интеллекта

Д. В. Люсина (ЭМИн)

На рисунке 3 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов ЭИ (межличностный ЭИ и внутриличностный ЭИ).

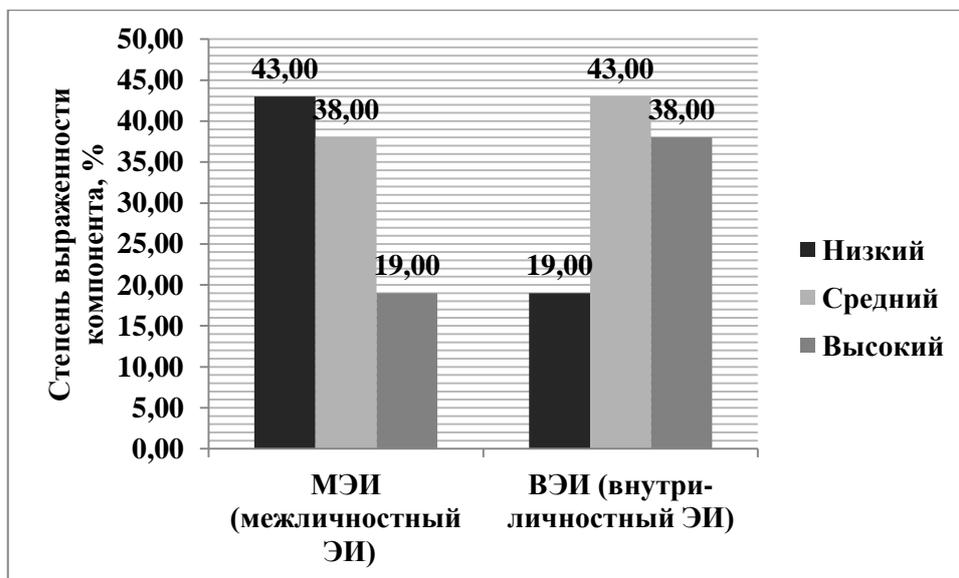


Рис 3. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: межличностный ЭИ, внутриличностный ЭИ, в %

Внутриличностный эмоциональный интеллект представлен справа на графике. Самая меньшая группа составляет 19% от общего числа испытуемых и имеет низкий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта. Люди с низким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта могут иметь трудности в самоанализе, распознавании и понимании своих собственных эмоций.

Средний показатель внутриличностного эмоционального интеллекта у 43% испытуемых. Люди со средним уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта обычно имеют некоторое понимание своих эмоций, но им могут потребоваться дополнительные усилия для полного самоосознания и эмоциональной регуляции.

Группа, составляющая 38% испытуемых имеют высокий показатель внутриличностного эмоционального интеллекта. Люди с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта обладают хорошим самоосознанием, могут эффективно распознавать, понимать и регулировать свои эмоции.

Межличностный эмоциональный интеллект представлен слева на графике. 43% от общего числа испытуемых имеет низкий уровень

межличностного эмоционального интеллекта. Люди могут испытывать затруднения в эмпатии, понимании и поддержке других людей.

Средний показатель межличностного эмоционального интеллекта у 38% испытуемых. Обычно это выражается в способности эмпатизировать и понимать чувства и потребности других людей в определенной степени.

Группа, составляющая 19% испытуемых показывает высокий показатель межличностного эмоционального интеллекта, что говорит об обладании сильной способностью к эмпатии, пониманию и учету эмоций и потребности других людей, также могут эффективно устанавливать и поддерживать здоровые межличностные отношения.

Интересно отметить, что существует некоторая связь между уровнем внутриличностного и межличностного эмоционального интеллекта. Высокий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта может способствовать развитию высокого уровня межличностного эмоционального интеллекта и наоборот [53]. Это может говорить о том, что умение эффективно управлять своими эмоциями не только важно для личного благополучия, но также полезно для установления и поддержания здоровых отношений с другими людьми. Осознание и развитие умений по управлению своими эмоциями может сыграть важную роль в общественной жизни и взаимодействии с окружением.

На рисунке 4 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности понимания и управления эмоциями.

Данный график отражает степень выраженности понимания эмоций и управления эмоциями среди испытуемых. На графике представлено соотношение различных уровней понимания эмоций и управления эмоциями (низкого, среднего, высокого).

Согласно данным графика, 29% испытуемых показали низкий уровень понимания эмоций, что может указывать на ограниченные способности распознавания, интерпретации и понимания своих собственных и чужих эмоций. У 42% испытуемых выявлен средний уровень понимания эмоций, что может означать, что они имеют базовые навыки в понимании эмоций, но могут

требоваться дальнейшие усилия для более глубокого и точного анализа.

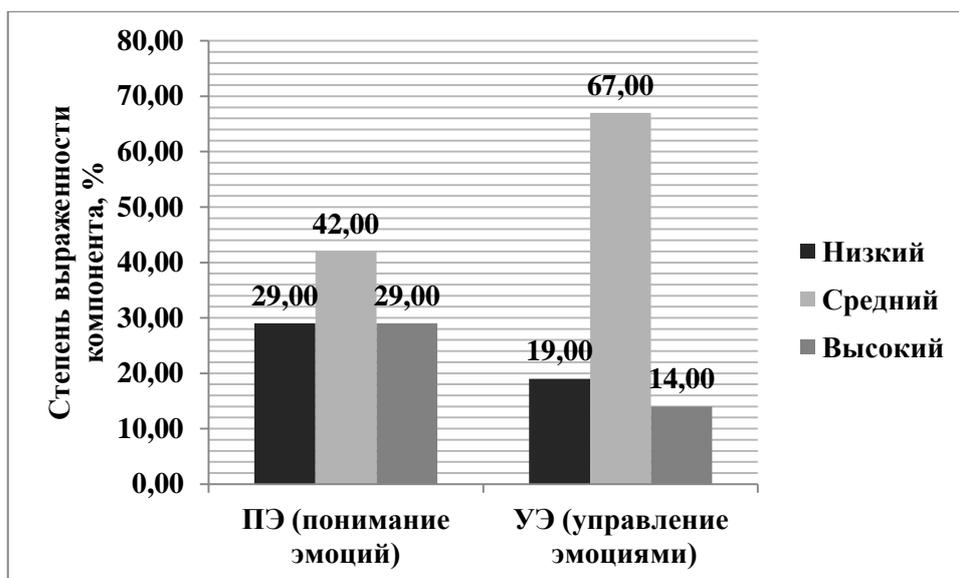


Рис 4. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: понимание эмоций и управление эмоциями, в %

Одновременно, управление эмоциями показало другую картину: 19% испытуемых имеют низкий уровень управления эмоциями, что указывает на трудности и неэффективность в регулировании своих эмоций. Более 2/3 (67%) испытуемых демонстрируют средний уровень управления эмоциями, что говорит о том, что они имеют определенную способность контролировать свои эмоции, но могут столкнуться с проблемами в ситуациях повышенной эмоциональной нагрузки. Наконец, 14% испытуемых имеют высокий уровень управления эмоциями, что свидетельствует об их способности эффективно распознавать, оценивать и регулировать свои эмоции, а также адаптироваться к эмоциональным вызовам.

Эти результаты указывают на то, что уровень понимания эмоций и уровень управления эмоциями могут различаться у испытуемых. Они также подчеркивают важность развития навыков в области понимания и регулирования эмоций, что может принести значимые выгоды для общего благополучия и качества жизни.

На рисунке 5 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: понимание чужих эмоций и понимание своих

эмоций. 52% испытуемых показали средний уровень способности понимать эмоции других людей. Они имеют некоторое понимание и эмпатию к эмоциональному состоянию других людей. 42% испытуемых имеют высокий уровень понимания чужих эмоций.

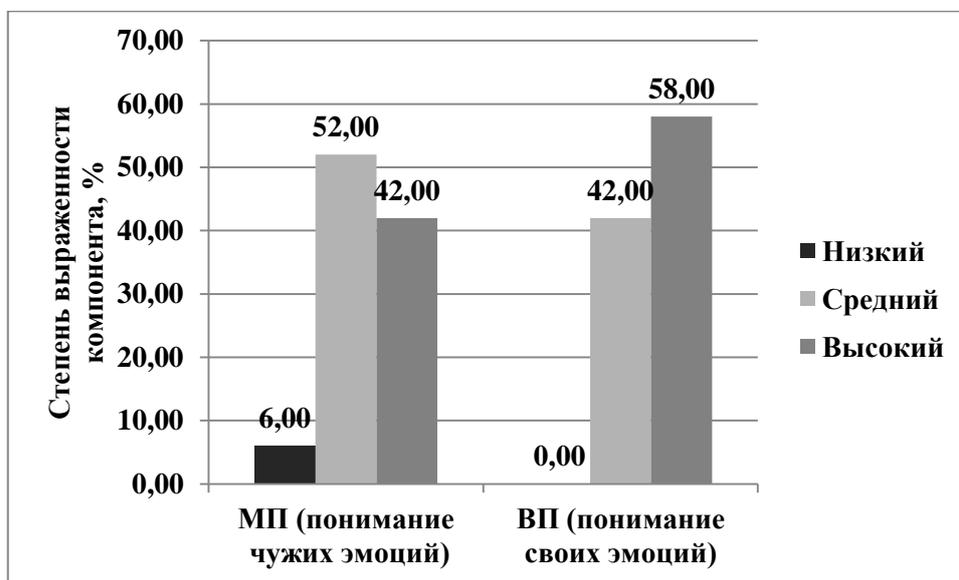


Рис 5. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: понимание чужих эмоций и понимание своих эмоций, в %

Они обладают развитой способностью чувствовать и понимать эмоции других людей, имеют высокую эмоциональную интуицию и готовы предоставить поддержку и помощь в эмоционально сложных ситуациях.

Только 6% испытуемых имеют низкий уровень понимания чужих эмоций. Они могут испытывать трудности в распознавании и сочувствии чужим эмоциям и могут иметь проблемы в эмоциональном взаимодействии с другими людьми.

По пониманию своих эмоций, наблюдается низкий уровень осознания своих эмоций у 0% испытуемых. Это может означать, что эти люди имеют ограниченное понимание своих эмоций, не осознают и не чувствуют их, или имеют затруднения в выражении и распознавании своих эмоций.

42% испытуемых показали средний уровень понимания своих эмоций. Это означает, что они имеют некоторую способность к самоанализу, понимают

и осознают свои эмоции в некоторой степени.

58% испытуемых имеют высокий уровень понимания своих эмоций. Они обладают развитыми навыками самоанализа, могут точно определить и осознать свои эмоции и эффективно регулировать их.

Рекомендации для работы с такими данными могут включать тренировку навыков понимания и эмоциональной регуляции. Для испытуемых с низким уровнем понимания чужих эмоций рекомендуется проведение тренировок эмпатии и развитие навыков распознавания и понимания чужих эмоций. Для тех, у кого низкий уровень понимания своих эмоций, рекомендуется работа над развитием эмоциональной осознанности и саморефлексии. На основе графика можно сделать следующие выводы и дать дополнительные рекомендации для каждой группы испытуемых:

- Испытуемые с низким уровнем управления своими эмоциями (60%): Они могут испытывать трудности в регуляции и управлении своими эмоциями. Рекомендуется проведение тренировок по повышению эмоциональной осведомленности и развитию навыков эмоциональной саморегуляции.

- Испытуемые со средним уровнем управления своими эмоциями (38%): Они обладают некоторым уровнем управления своими эмоциями, но могут иметь проблемы в некоторых ситуациях. Рекомендуется проведение тренировок, направленных на развитие умения управлять эмоциональными реакциями, например, тренировки по управлению стрессом.

- Испытуемые с высоким уровнем управления своими эмоциями (2%): Они обладают высоким уровнем управления своими эмоциями, что является положительным фактором для их общего эмоционального состояния и благополучия. Рекомендуется продолжать развивать свои навыки эмоциональной регуляции и использовать их в повседневной жизни, чтобы поддерживать хорошее эмоциональное состояние.

В целом, для всех групп испытуемых рекомендуется осознанно обращать внимание на свои эмоции, их выражение и регуляцию. Важно научиться распознавать свои эмоции и понимать, как они влияют на наше поведение и

взаимодействие с окружающим миром. Также рекомендуется развивать навыки эмпатии и социальной эмоциональной вовлеченности, что поможет взаимодействовать с другими людьми и строить здоровые отношения с ними.

На рисунке 6 изображено Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление чужими эмоциями и управление своими эмоциями. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление чужими эмоциями и управление своими эмоциями.

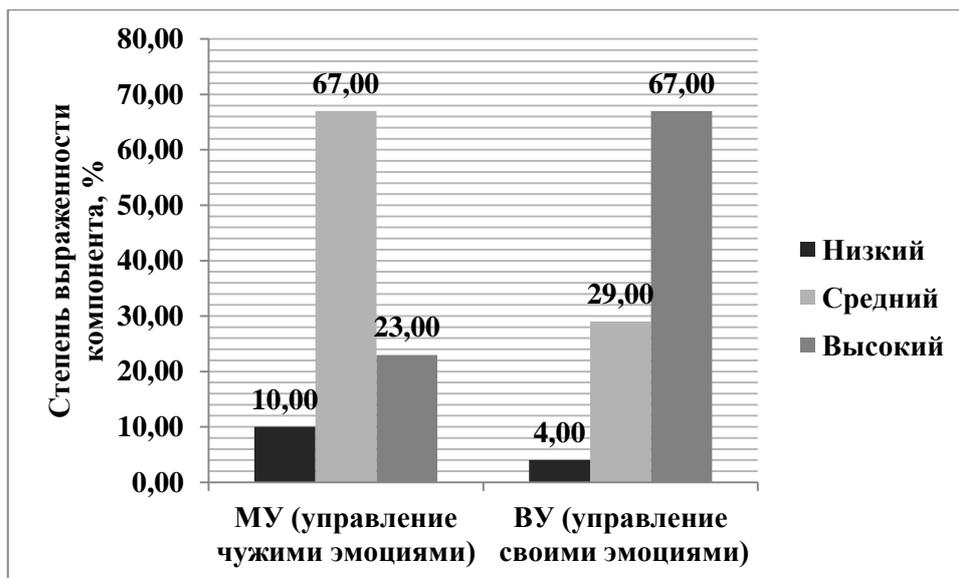


Рис 6. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление чужими эмоциями и управление своими эмоциями, в %

График отображает степень выраженности управления чужими эмоциями и управления своими эмоциями у испытуемых. На графике представлены три степени выраженности: низкий, средний и высокий уровень управления эмоциями.

По графику видно, что 10% испытуемых показали низкий уровень управления чужими эмоциями. Это означает, что они испытывают трудности в распознавании и регуляции эмоций у других людей. Рекомендуется проведение тренировок по развитию навыков эмоциональной саморегуляции для улучшения способности понимать и реагировать на эмоции других людей.

67% испытуемых показали средний уровень управления чужими эмоциями. Это означает, что они имеют некоторые навыки в распознавании и

регуляции эмоций у других людей, но могут иметь проблемы в некоторых ситуациях. Рекомендуется проводить дополнительные тренировки и тренинги для развития стабильного эмоционального состояния и улучшения навыков управления чужими эмоциями.

23% испытуемых показали высокий уровень управления чужими эмоциями. Это означает, что они обладают хорошими навыками в распознавании и регуляции эмоций у других людей. Они могут быть хорошими слушателями и эмоционально грамотными, что способствует улучшению коммуникации и отношений с окружающими.

Что касается управления своими эмоциями, 4% испытуемых показали низкий уровень управления своими эмоциями. Это означает, что они испытывают затруднения в распознавании, регуляции и выражении своих собственных эмоций. Рекомендуется проведение тренировок по развитию навыков эмоциональной саморегуляции и самосознания, чтобы помочь им лучше понимать и управлять своими эмоциями.

29% испытуемых показали средний уровень управления своими эмоциями. Они имеют некоторый уровень навыков в распознавании и регуляции своих эмоций, но могут нуждаться в развитии дополнительных навыков и стратегий для эффективной саморегуляции.

67% испытуемых показали высокий уровень управления своими эмоциями. Это означает, что они обладают хорошими навыками в распознавании, регуляции и выражении своих собственных эмоций. Рекомендуется продолжать развивать эти навыки и использовать их в повседневной жизни для поддержания хорошего эмоционального состояния и качества жизни.

Для испытуемых, у которых низкий уровень управления чужими эмоциями, рекомендуется изучение теории эмоций, осознанность в отношении своих и чужих эмоций, а также практические упражнения, например, игры ролевого моделирования или тренировки эмпатии. Такие тренинги помогут им лучше понимать и регулировать эмоции других людей и улучшить качество

взаимодействия с окружающими.

Для испытуемых, у которых средний уровень управления чужими эмоциями, рекомендуется проводить упражнения на развитие осведомленности эмоциональных манипуляций и их распознавания. Они уже имеют некоторые навыки в распознавании и регуляции эмоций, но дополнительное обучение поможет им стать более внимательными к эмоциям окружающих, улучшить свои навыки эмпатии и стать более эффективными в коммуникации.

Для испытуемых, у которых высокий уровень управления чужими эмоциями, рекомендуется продолжать развивать свои навыки эмоционального интеллекта. Они уже хорошо справляются с распознаванием и регуляцией эмоций у других людей, но могут улучшить свои навыки эмпатии и глубже понимать эмоциональные потребности других людей. Для этого могут быть полезны тренинги по развитию эмпатии, практика активного слушания и участие в групповых дискуссиях.

Для испытуемых, у которых низкий уровень управления своими эмоциями, рекомендуется изучение стратегий регуляции эмоций, таких как дыхательные упражнения, медитация, упражнения по расслаблению и развитию самосознания. Такие тренировки помогут им лучше распознавать, выражать и регулировать свои эмоции для достижения эмоционального благополучия.

Для испытуемых из группы, где средний уровень управления своими эмоциями, рекомендуется продолжать развивать свои навыки эмоциональной саморегуляции. Они уже имеют некоторые навыки в распознавании и регуляции своих эмоций, но могут нуждаться в развитии дополнительных стратегий и упражнений для более эффективной саморегуляции.

На рисунке 7 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности контроля экспрессии. В психологии под экспрессией понимается процесс демонстрации эмоций, трансляция их окружающим, то есть эмоциональная выразительность.

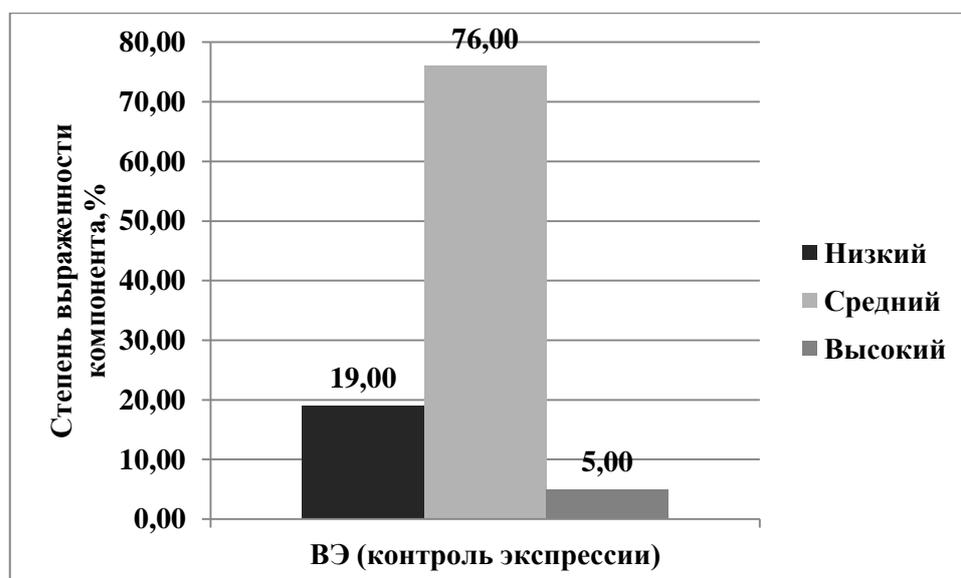


Рис 7. Распределение молодых людей по уровням выраженности контроля экспрессии, в %

Эмоции отражают отношение человека к окружающему миру и к самому себе. Их центры находятся в древней подкорковой зоне головного мозга, что объясняет связь наших эмоциональных состояний с различными физиологическими функциями организма. Когда человек переживает сильные чувства, происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, пищеварительной, гормональной и т. д.

Эти изменения могут быть визуально заметны, они показывают, какие чувства и настроения испытывает человек. Все это экспрессивные реакции, выражающие эмоциональное состояние.

Выражение эмоций может быть различным для каждого человека, исходя из их эмоционального состояния и способности контролировать и выразить свои эмоции.

На графике 19% испытуемых показали низкий уровень экспрессии, что означает, что они имеют трудности с выражением своих эмоций и чувств. Вероятно, такие люди могут быть молчаливыми или замкнутыми и не показывать выражения лица, жестов или интонации, которые обычно сопровождают эмоциональные состояния.

76% испытуемых показали средний уровень экспрессии, что означает, что

у них есть способность выражать свои эмоции в определенной степени. Они могут показывать некоторые признаки эмоций, такие как улыбка, глаза, интонация голоса и жесты, но это может быть не всегда и не особо явно.

Остальные 5% испытуемых показали высокий уровень экспрессии, что означает, что они обладают хорошей способностью выражать свои эмоции и чувства. Вероятно, такие люди активно используют свое лицо, голос и тело для выражения своих эмоций и делают это явно и интенсивно.

С учетом этих результатов и различной степени выраженности экспрессии, рекомендуется проведение работы в следующих направлениях:

1. Для испытуемых с низким уровнем экспрессии, рекомендуется развивать навыки выражения своих эмоций. Можно провести упражнения, которые помогут им стать более осведомленными о своих эмоциях и научиться их выражать.

2. Для испытуемых со средним уровнем экспрессии, рекомендуется проводить упражнения по улучшению навыков выражения эмоций. Это может включать работу над интонацией, мимикой лица, жестами и другими выражениями тела, чтобы их эмоции стали более отчетливыми и понятными для окружающих.

3. Для испытуемых с высоким уровнем экспрессии, рекомендуется обратить внимание на контроль и регуляцию своих эмоций. Это может включать обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, чтобы они могли управлять своими эмоциями и выражать их в соответствии с ситуацией.

В целом, работа над развитием и улучшением способности выражать эмоции у всех испытуемых может помочь им лучше понимать и управлять своими эмоциональными состояниями, улучшить коммуникацию и взаимодействие с окружающими людьми.

С индивидуальными результатами исследования по данной методике можно ознакомиться в приложении А, таблица 2.

На рисунке 8 представлено Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: осознание своих чувств и осознание чувств

других.

Результаты исследования по тесту эмоционального интеллекта
Манойловой М.А. (МЭИ)

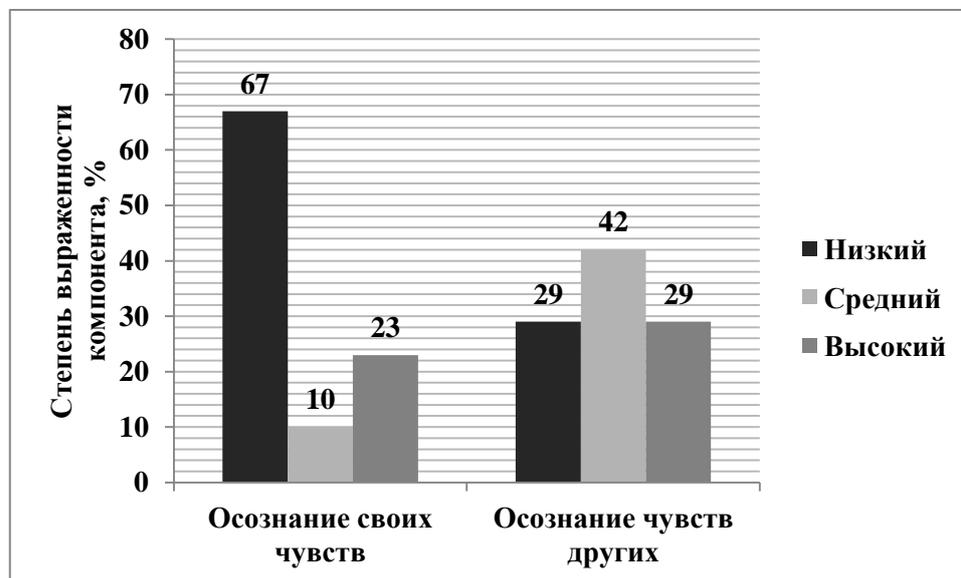


Рис 8. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: осознание своих чувств и осознание чувств других, в %

На графике представлены данные о степени выраженности осознания своих эмоций и чувств, а также осознания эмоций и чувств других людей у испытуемых.

Из результатов исследования можно отметить, что 67% испытуемых показали низкий уровень осознания своих эмоций и чувств. Это означает, что эти люди имеют проблемы в распознавании и осознании своих эмоций и чувств. Они могут испытывать сложности в определении своего эмоционального состояния и часто не могут точно описать свои чувства. Это может негативно сказываться на их способности эффективно управлять своими эмоциями.

10% испытуемых показали средний уровень осознания своих эмоций и чувств. Эти люди имеют некоторое понимание своего эмоционального состояния и могут описать свои чувства, но всё же нуждаются в дальнейшем развитии в этой области.

23% испытуемых проявили высокий уровень осознания своих эмоций и чувств. Эти люди обладают хорошим пониманием своих эмоций и чувств. Они могут точно распознавать и описывать свои эмоциональные реакции, а также эффективно управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Касательно осознания эмоций и чувств других людей, 29% испытуемых показали низкий уровень осознания. Это означает, что эти люди испытывают трудности в считывании и понимании эмоций и чувств других людей. Они могут иметь проблемы в распознавании невербальных выражений, мимики лица или тонов голоса других людей.

42% испытуемых проявили средний уровень осознания эмоций и чувств других людей. Эти люди имеют некоторое понимание эмоциональных сигналов других людей, но могут иметь сложности в интерпретации и точной оценке этих сигналов.

29% испытуемых проявили высокий уровень осознания эмоций и чувств других людей. Эти люди обладают хорошим пониманием чувств и эмоций других людей. Они могут точно распознавать невербальные выражения и тон голоса, что позволяет им получать полную картину эмоционального состояния других людей.

На основе этих результатов можно предложить рекомендации для работы с испытуемыми. Для тех, кто показал низкий уровень осознания своих эмоций и чувств, рекомендуется проведение тренировок по осознанию эмоций и чувств, например медитация, работа с эмоциями и психотерапия. Для тех, кто показал низкий уровень осознания эмоций и чувств других людей, рекомендуется проведение тренировок по развитию эмпатии и обучению навыкам межличностного взаимодействия. Это может включать упражнения на распознавание невербальных выражений, тренировки на эмпатическое слушание и понимание чувств других людей.

Для тех, кто показал средний уровень осознания своих эмоций и чувств, а также осознания эмоций и чувств других людей, можно предложить индивидуальные тренировки и курсы по развитию эмоционального интеллекта

и социальных навыков. Это поможет им повысить свою способность к распознаванию и управлению эмоциями, а также к более эффективной коммуникации с другими людьми.

Для тех, кто показал высокий уровень осознания своих эмоций и чувств, а также осознания эмоций и чувств других людей, рекомендуется поощрять и поддерживать их способности. Они могут стать кураторами или тренерами для других людей, помогая им развивать эмоциональную осведомленность и навыки межличностного взаимодействия.

В целом, эти рекомендации помогут испытуемым развить свои навыки и способности в области осознания и управления своими эмоциями и чувствами, а также в понимании эмоций и чувств других людей. Это может существенно улучшить их качество жизни, личные и профессиональные отношения и способность достигать своих целей.

Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление своими чувствами и управление чувствами других представлено на рисунке 9.

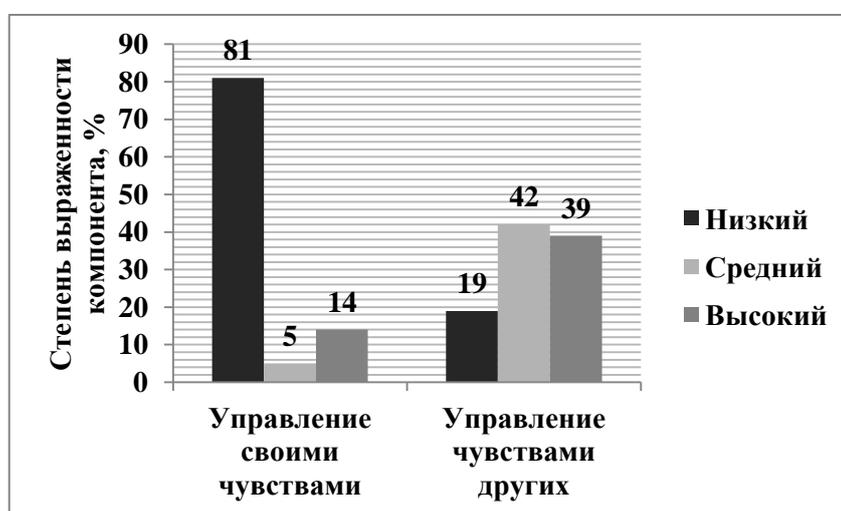


Рис 9. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление своими чувствами и управление чувствами других, в %

Исходя из данных представленного графика, 81% испытуемых показали низкий уровень управления своими эмоциями и чувствами. Это может означать, что эти люди испытывают трудности в распознавании и понимании

своих эмоций, а также в управлении ими. Они могут иметь склонность к эмоциональным вспышкам, негативным реакциям и неэффективным стратегиям регуляции эмоций.

5% испытуемых показали средний уровень управления своими эмоциями и чувствами. Этим людям, вероятно, удастся распознавать и понимать свои эмоции в некоторой степени, но они все же могут иметь некоторые трудности в эффективном управлении своими эмоциями.

14% испытуемых показали высокий уровень управления своими эмоциями и чувствами. Эти люди вероятно обладают развитыми навыками эмоциональной осведомленности, могут эффективно распознавать, понимать и регулировать свои эмоции. У них также может быть способность к адаптивной стратегии управления эмоциями и способность сконцентрироваться на своих эмоциях в положительном и эффективном плане.

Если рассмотреть управление эмоциями и чувствами других людей, 29% испытуемых показали низкий уровень управления чувствами других людей. Это значит, что эти люди могут испытывать трудности в чтении невербальных выражений, понимании эмоционального состояния других людей и адаптации своего поведения к их эмоциональным потребностям.

42% испытуемых показали средний уровень управления чувствами других людей. У этих людей, скорее всего, есть некоторая способность распознавать и понимать эмоции других людей, но они все же могут иметь некоторые трудности в адекватной реакции на эти эмоции и адаптации своего поведения.

29% испытуемых показали высокий уровень управления чувствами других людей. Это говорит о том, что эти люди обладают развитыми эмпатическими навыками, умеют чувствовать и понимать эмоции других людей, а также адаптировать свое поведение для поддержки и сострадания к эмоциональным потребностям других.

С учетом этих данных и научных исследований в области развития эмоционального интеллекта и социальных навыков, можно рекомендовать

следующие подходы для развития управления своими эмоциями и чувствами:

Навыки эмоциональной осведомленности и саморегуляции, таких как медитация, практика осознанности и ведение дневника эмоций. Эти практики помогут улучшить распознавание и понимание своих эмоций, а также развить стратегии регуляции эмоций.

- Для тех, кто показал средний уровень управления своими эмоциями и чувствами, рекомендуется работа над развитием навыков активного слушания и эмпатии. Это может включать практику активного слушания других людей, старание понять их эмоциональное состояние и адаптировать свое поведение и реакции в соответствии с этими эмоциями.

- Для тех, кто показал высокий уровень управления своими эмоциями и чувствами, рекомендуется дальнейшая работа над развитием эмпатических навыков и использование своих компетенций для поддержки и помощи другим людям. Можно рассмотреть возможности быть наставником или консультантом, оказывать эмоциональную и практическую поддержку другим в трудных ситуациях.

В целом, развитие управления своими эмоциями и чувствами является важным аспектом для повышения эмоционального интеллекта и успешных межличностных отношений. Это требует самосознания, понимания своих эмоций и умения адаптировать свои реакции в соответствии с эмоциональными потребностями себя и других людей.

На рисунке 10 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности интегрального показателя.

На представленном графике изображены результаты исследования степени выраженности интегрального показателя эмоционального интеллекта у испытуемых. В группе испытуемых, 44% показали низкий уровень эмоционального интеллекта, 42% - средний уровень и 14% - высокий уровень.

Низкий уровень эмоционального интеллекта означает, что испытуемые могут испытывать трудности в распознавании и понимании своих эмоций, а также в управлении ими. Они могут иметь склонность к негативным реакциям,

эмоциональным вспышкам и неэффективным стратегиям регуляции эмоций. Рекомендуется проведение тренировок по развитию навыков эмоциональной осведомленности и саморегуляции, таких как медитация, практика осознанности и ведение дневника эмоций.

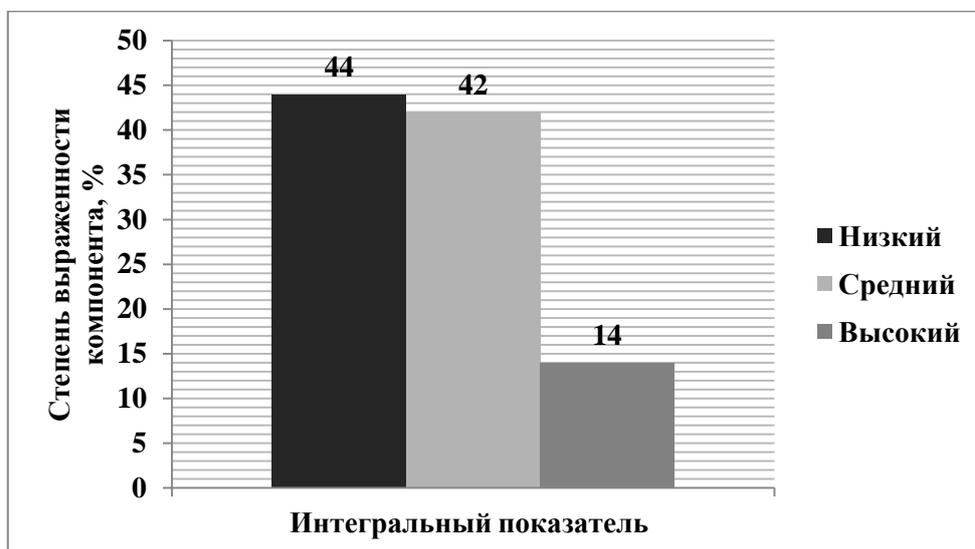


Рис 10. Распределение молодых людей по уровням выраженности интегрального показателя, в %

Средний уровень эмоционального интеллекта указывает на то, что испытуемые могут иметь некоторые навыки в распознавании и понимании своих эмоций, но они могут быть небольшие трудности в эффективном управлении своими эмоциями. Рекомендуется работа над развитием навыков активного слушания и эмпатии, чтобы лучше понимать и адаптировать свое поведение к эмоциональным потребностям других людей.

Высокий уровень эмоционального интеллекта означает, что испытуемые обладают развитыми навыками эмоциональной осведомленности и саморегуляции. Они могут эффективно распознавать, понимать и регулировать свои эмоции. Им также может быть характерна способность к эмпатии и адаптивной стратегии управления эмоциями. Рекомендуется дальнейшая работа над развитием эмпатических навыков и использование своих компетенций для поддержки и помощи другим людям.

Представленные рекомендации основаны на научных исследованиях в

области развития эмоционального интеллекта и социальных навыков. Дальнейшее развитие управления своими эмоциями важно для повышения эмоционального интеллекта и успешных межличностных отношений. Это требует самосознания, понимания своих эмоций и умения адаптировать свои реакции в соответствии с эмоциональными потребностями себя и других людей.

Так как выраженность проблемы развития эмоционального интеллекта достаточно яркая около 80 % опрошенных имеют те или иные проблемы в эмоциональном плане, саморегуляцией и своим психоэмоциональным состоянием в целом, то следующим шагом будет разработка программы развития эмоционального интеллекта у молодых людей.

С индивидуальными результатами исследования по данной методике можно ознакомиться в приложении А, таблица 3.

Результаты исследования общего уровня эмоционального интеллекта по совокупности трех методик

На рисунке 11 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности совокупности компонентов на основании проведенных исследований.

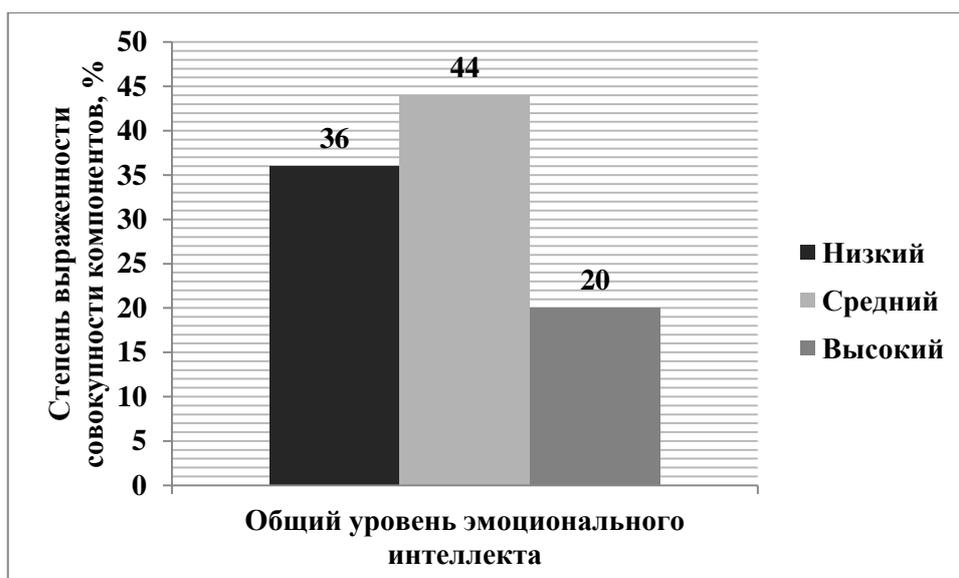


Рис 11. Распределение молодых людей по уровням выраженности совокупности компонентов на основании проведенных исследований, в %

В результате проведенного исследования обнаружено, что степень выраженности совокупности компонентов эмоционального интеллекта участников распределилась по уровням: высокий - 20%, средний - 44% и низкий - 36%.

Таким образом, причины низких и средних показателей развития эмоционального интеллекта могут быть множественными. Низкий уровень развития эмоционального интеллекта может быть связан с недостаточно аккуратной работой собственных эмоций, затруднениями в понимании эмоционального состояния других людей, а также небольшой способностью к эффективной регуляции собственных эмоций.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта может говорить о том, что участники исследования имеют определенные навыки в осознании своих эмоций и эмоциональных состояний других, но возможно, им не хватает глубины понимания и умения эффективно управлять эмоциями в различных ситуациях.

Одной из причин таких результатов могут быть недостаточные возможности для практического развития эмоционального интеллекта в повседневной жизни и окружении участников исследования. Также влияние могут оказывать социальные факторы, включая семейное окружение и образовательные возможности.

Для дальнейшего улучшения показателей развития эмоционального интеллекта рекомендуется проведение специализированных групповых программ, которые будут направлены на укрепление навыков распознавания и управления эмоциями, развитие социальной эмпатии и способности строить здоровые и эффективные отношения с другими людьми. Также важно создать благоприятную среду, которая стимулирует развитие эмоционального интеллекта и позволяет участникам осознавать и выражать свои эмоции в безопасной и поддерживающей обстановке.

2.2 Организация и проведение формирующего эксперимента

По итогам констатирующего эксперимента мы выделили группу из 9 человек, включающую 2 человека с высоким уровнем управления своими эмоциями и 7 человек со средним уровнем, которые нуждались в эмоциональной осведомленности, умении саморегуляции. Мы предложили всем участникам принять участие в групповых консультациях, и те, кто выразил желание работать над своим синдромом, были приглашены на эти консультации. Это было сделано, чтобы избежать негативного отношения к процессу консультирования. Все ребята согласились принять участие в групповых консультациях.

В качестве наиболее результативной формы работы мы выбрали групповое консультирование в виде тренинга, так как оно позволяет участникам работать над своими проблемами вместе с единомышленниками, получать поддержку, видеть себя со стороны, раскрывать свой потенциал и устранять негативные эмоции и установки. В группе участвуют молодые люди одной возрастной группы с различными взглядами и интересами, что обеспечивает позитивное влияние на эмоциональное состояние участников и легкость взаимодействия.

Групповое консультирование предоставляет множество возможностей: одновременная работа со всеми участниками, отсутствие ощущения «изгоев», получение эмоциональной поддержки и конструктивной обратной связи, коррекция самовосприятия и самооценки, обучение новым моделям реагирования и поведения, а также навыкам самоподдержки.

Применение различных техник и упражнений в процессе группового консультирования помогает участникам более свободно выражать свои чувства и эмоции, понимать себя, обмениваться невербальным опытом, осознавать свои внутренние переживания через вербализацию образов и другие методы.

Таким образом, мы разработали программу групповых консультаций для молодых людей по развитию эмоционального интеллекта. Программа включает использование тематических дискуссий, психологических упражнений, упражнений и техник во время консультаций.

На первом этапе работы над программой была сформулирована ее цель и задачи.

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта у молодёжи посредством участия в групповом консультировании.

Задачи:

1. Развить способность осознавать и понимать свои эмоции;
2. Развить умение конструктивно выражать свои эмоции;
3. Сформировать умение распознавать чувства другого, эмпатии;
4. Обучить соразмерять свое поведение с чувствами и интересами другого человека.

Второй шаг нашей работы – выделение основных этапов реализации программы, определение содержания консультаций, определение форм работы, подбор упражнений, техник, приемов.

Программа групповых консультаций включает в себя 10 тематических встреч. Длительность встречи: 90 минут. Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 10 недель. Встречи проводятся в аудитории университета. Программа реализуется в три этапа:

Вводный (1 встреча).

Основной (8 встреч).

Заключительный (1 встреча).

Задачи вводного этапа:

1. Провести вводную консультацию для ознакомления с условиями работы, актуальностью и методами.
2. Установить правила участия в групповом консультировании, согласовать с участниками.
3. Провести самопрезентацию и установить доверительные взаимоотношения с участниками.

Прояснить цели (общие, индивидуальные).

1. Создать благоприятную психологическую атмосферу.
2. Сформировать у молодых людей интерес к участию в групповых

консультациях.

Задачи основного этапа:

1. Создать благоприятную психологическую обстановку для каждой консультации.
2. Проработать тематический план консультационного процесса.
3. Обеспечить участников необходимой информацией и доступом к ее получению.
4. Уточнить индивидуальные особенности участников консультаций, оказать при необходимости психологическую помощь.
5. Обучить практическим техникам: диагностики и стабилизации эмоционального состояния, работы с эмоциями, поиска ресурсов, самоконтроля и самоподдержки.

Задачи заключительного этапа:

1. Обобщить полученные знания об эмоциональном интеллекте и необходимости его развития. Закрепить полученные умения и навыки работы с собой и эмоциональным состоянием.
2. Рефлексия участниками консультационного процесса своих изменений.
3. Получить обратную связь от участников об актуальности предложенной формы работы.

Все консультативные встречи имеют общую структуру, которая представлена в таблице.

Таблица 2. – Схема-структура консультативных встреч

Схема	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие. Самопрезентация участниками своего актуального состояния.
2. Основной этап	2. Консультативная беседа по теме занятия. 3. Практика: выполнение упражнений, техник и их вербализация.
3. Завершающий этап	4. Итоговая беседа. Рефлексия.

Также консультации разбиты по тематическим блокам, которые

представлены ниже.

Таблица 3. – Тематический план групповых консультаций

№	Тема консультации	Техники
Эмоциональная грамотность и саморегуляция		
1	Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств. Что такое эмоциональный интеллект	Методика «Страна чувств». Составление атласа «Мимические проявления эмоций». Мотивирующая презентация «Что такое эмоциональный интеллект»
2	Уверенное поведение. Как справиться с плохим настроением	Упражнения «Как выглядит уверенный человек», «Круг уверенности», «Прекрасный сад».
3	Преодоление проблем Самоуправление	Упражнения «Плюсы и минусы», «Внутреннее кино». Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую»
4	Эмоциональная экспрессия	Упражнение «Островок чувств», «Голосовая подстройка к собеседнику».
Эмпатия		
5	Я – это ты. Ты – это я. Наблюдательность	Упражнение «Взаимные презентации», обсуждение «Что такое эмпатия?»
6	Чувства и интонации Как понять другого	Упражнения «Чувства и интонации», «Фотография», игра «Стихия»
7	Вежливость и благодарность	Упражнения «Рукопожатие», «Комплименты», «Роза в подарок».
Социальные навыки		
8	Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности. Правила и договоренности	Упражнение «Мемуарник», игра «Экспедиция» «Мечта», «Ценность космонавтов»
9	Просьбы и отказы. Как погасить конфликт?	Упражнения «Давать и получать», «Отказ», Практическая работа. «Конфликтогены»
10	Как изменить настроение у другого? Заключительное слово	Упражнение «Улыбка», «Диалог руками», «Массаж»

В соответствии с тематическим планом групповых консультаций составлены конспекты встреч, которые представлены в приложении Б.

Третьим этапом практической работы стало формирование экспериментальной группы. Всем участникам эксперимента было предложено посещать групповые занятия. Одиннадцать участников констатирующего среза

отказались, а девять согласились, поэтому в экспериментальную группу вошли те молодые люди, которым было предложено посещать консультации, и они добровольно согласились.

Следующим этапом работы стала реализация программы групповых консультаций для молодых людей. В состав экспериментальной группы вошло всего 9 ребят. Остальные участники от посещения консультаций отказались.

Следующим этапом стала реализация программы групповых консультаций по развитию эмоционального интеллекта у молодых людей.

На подготовительном этапе программы особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации молодых людей к посещению консультаций.

Для активизации и развития эмоционального интеллекта было организовано специальное собрание, где мы предоставили участникам обобщенные и индивидуальные результаты тестирования на эмоциональный интеллект и дали им краткую теоретическую информацию об этом. Мы также стремились привлечь внимание молодых людей, поэтому использовали мотивирующие и активизирующие выражения, а также заменили слово "консультация" на "встреча", чтобы избежать формальности.

Целью этого первого этапа было помочь участникам самостоятельно определить, нуждаются ли они в участии в консультациях по развитию эмоционального интеллекта. Молодые люди имели возможность внимательно рассмотреть свои результаты и задуматься о том, насколько важно для них развивать этот аспект своей личности. Они имели возможность принять свою собственную позицию относительно участия в следующих этапах программы.

Первая консультативная встреча группового психологического консультирования, направленного на развитие эмоционального интеллекта в юношеском возрасте, включала несколько основных шагов и целей.

На начальном этапе встречи участники группы узнали о том, какие бывают эмоции, как они возникают и для чего нужны. Было проведено обсуждение различных эмоций, их классификация и функции в нашей жизни.

Целью этой части встречи было позволить участникам получить более полное представление о широком спектре эмоций, с которыми они сталкиваются, и осознать, что эмоции - это естественная и неотъемлемая часть человеческой жизни.

Далее была проделана работа с группой над осознанием того, как эмоции проявляются в поведении и физиологии. Это включало различные упражнения, описание ситуаций, вызывающих определенные эмоции, проведение игр, направленных на выявление физиологических реакций на эмоции. Это помогло участникам лучше понять, как эмоции влияют на них и как они могут заметить и распознать эти эмоции в своей жизни.

Одной из важных направлений первой встречи было знакомство с понятием эмоционального интеллекта. Мною было проведено объяснение, что такое эмоциональный интеллект и как он влияет на наше поведение и отношения с окружающими. Затем участники группы были приглашены определить и оценить свой уровень эмоционального интеллекта через игры и упражнения непосредственно на практике. Окончание первой консультативной встречи было посвящено обсуждению результатов и планированию будущих встреч. Провели обсуждение того, как участники восприняли информацию об эмоциях и эмоциональном интеллекте, и какие ожидания они имеют от группового психологического консультирования. Кроме того, вместе с участниками обсудили, какие темы и задачи могут быть рассмотрены в будущих встречах, чтобы поддержать их развитие эмоционального интеллекта.

В целом, первая консультативная встреча была направлена на создание основы для дальнейшего развития эмоционального интеллекта участников. Это включало узнавание эмоций, осознание проявления эмоций и определение своего уровня эмоционального интеллекта. Такой подход помогает участникам начать осознавать свой внутренний эмоциональный мир.

На второй встрече присутствовали все 9 участников. На второй консультативной встрече по развитию эмоционального интеллекта мы уделили особое внимание уверенности в себе и способам повышения настроения. Мы

предоставили молодым людям набор упражнений и техник, которые помогут им лучше ощущать себя и повышать свою уверенность.

На начальном этапе встречи мы провели общую беседу со всеми участниками, где каждый мог поделиться своими мыслями и чувствами относительно своей уверенности в себе. Мы старались создать поддерживающую и доверительную атмосферу, чтобы участники чувствовали себя комфортно и готовыми вовлекаться в дальнейшую работу.

Затем мы перешли к упражнениям и техникам, которые помогут участникам развить свою уверенность в себе. Одно из таких упражнений - практика аффирмаций или позитивных утверждений. Участники просматривали предложенные списки аффирмаций и выбирали те, которые больше всего соответствуют их собственным потребностям и желаниям. Затем они практиковали повторение выбранных утверждений перед зеркалом, чтобы укрепить чувство уверенности и самооценности.

Другим упражнением была практика телесных поз и мимики, которые связаны с ощущением уверенности. Участникам было предложено повторять определенные позы и выражения лица, которые ассоциируются с уверенностью и энергией. Это помогало им физически почувствовать себя более уверенными и активировать соответствующие эмоции.

Для повышения настроения мы предложили простые и быстрые способы, которые помогают настроиться на позитив и поднять настроение.

Все упражнения и техники были представлены и объяснены с подробными инструкциями, чтобы участники могли легко и самостоятельно применять их в повседневной жизни. Мы также оставили время для обсуждения и вопросов, чтобы каждый участник мог выразить свои мысли и сомнения.

Таким образом, во время второй консультативной встречи мы позаботились о развитии участников в области уверенности в себе и способов повышения настроения.

Третья консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта

была организована с целью, научить молодых людей новым способам преодоления проблем, нахождению позитива в «плохих» событиях, осознанию своих эмоций под влиянием других и способам управлять своими эмоциями.

Встреча проходила в комфортной и доверительной атмосферной обстановке. В начале встречи нами была проведена небольшая расслабляющая техника, чтобы помочь участникам расслабиться и сконцентрироваться на собственных чувствах. Затем было предложено обсудить с группой «плохие» события, которые они пережили или переживают сейчас и позволил им поделиться своими эмоциональными реакциями и рефлексиями на эти события.

После этого было предложено группе упражнение " Место, где я прекрасно себя чувствую ". Участникам было предложено найти хотя бы одну положительную сторону или урок, который они смогли извлечь из трудного события. Они делились своими мыслями и идеями с группой, а с нашей стороны была поддержка, стимулируя к активному участию и анализу.

Затем каждый участник получил лист бумаги, на котором было написано несколько предложений, связанных с чувствами, вопросами о том, как эти чувства влияют на них в разных ситуациях и как они могут управлять этими чувствами. Участникам предлагалось записывать свои мысли, отвечать на вопросы и обмениваться своими наблюдениями с другими участниками, предоставляя индивидуальную поддержку и разъяснения при необходимости.

Завершающим этапом встречи было групповое обсуждение и подведение итогов. Участники имели возможность выразить свои мысли, ощущения и сделать выводы о новых знаниях и навыках, которые они получили на третьей встрече. Нами были сделаны аккуратные корректировки и замечания, обобщения полученных знаний и задания на дальнейшую домашнюю работу для углубления пройденного материала.

Таким образом, третья консультативная встреча оказалась эффективным средством развития эмоционального интеллекта у молодых людей. Участники изучили новые способы преодоления проблем, научились находить позитивные аспекты в негативных событиях.

Четвертая консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта была посвящена изучению различных способов выражения эмоций и знакомству с интонированием речи. В начале встречи участникам было предложено провести короткую самооценку и поделиться своими эмоциональными состояниями на данный момент. Это помогло каждому участнику обозначить свои текущие эмоции и создать атмосферу открытости и поддержки в группе.

Затем мы представили упражнение "Эмоциональная экспрессия", цель которого заключалась в том, чтобы молодые люди научились выражать свои эмоции различными способами. Участники были разделены на небольшие группы и каждой группе была предложена тема эмоции, например, радость, гнев, грусть и т.д.

Каждая группа должна была подготовить мини-постановку, в которой они представили бы выбранную эмоцию в разных формах: через мимику, жесты, позы тела или слова. После подготовки представления, каждая группа выступила перед всей группой и продемонстрировала свое выражение эмоции. Во время представления остальные участники активно наблюдали и анализировали, какая форма выражения эмоции была наиболее эффективной и передавала смысл эмоции лучше всего.

После этого, группа вместе обсудила и проанализировала увиденные примеры эмоциональной экспрессии. Участники высказывали свои впечатления и делали выводы о том, как различные способы выражения эмоций могут влиять на восприятие и коммуникацию.

Вторая часть встречи была посвящена знакомству с интонированием речи. Мы провели небольшую лекцию о том, как интонация может влиять на передачу эмоций и общение с другими людьми. Также поделились различными примерами интонирования и показали, как разные тембры, акценты и паузы могут изменить значение сказанного.

После лекции участникам было предложено провести практическое упражнение, в рамках которого они должны были передать определенную

эмоцию только с помощью интонации речи. Каждый участник по очереди заявлял короткое предложение, но менял интонацию так, чтобы передать определенную эмоцию, например, радость, грусть, возмущение и другие.

После каждого выступления участники обсуждали, насколько эффективно передана эмоция и какие элементы интонации были наиболее сильными.

На пятой консультативной встрече по развитию эмоционального интеллекта молодым людям было предложено упражнение, направленное на развитие наблюдательности и внимательности к партнеру по общению. Цель этого упражнения заключалась в том, чтобы они научились вставать на место другого человека и рассказывать о своем партнере от его имени.

Для начала каждому участнику был назначен партнер, с которым они должны были провести время и изучить его интересы, мотивации, чувства и потребности. Затем участникам было предложено представиться друг перед другом и начать общаться, стараясь выйти за рамки обычных поверхностных разговоров.

Однако ключевой аспект этого упражнения заключался в том, что участники должны были рассказывать о своем партнере от его имени. Это означало, что каждый участник должен был вложиться в роль своего партнера, представить, какие чувства и мысли у него возникают в разных ситуациях, а также поделиться этой информацией со своим партнером.

Такое упражнение требовало от участников быть наблюдательными и внимательными к партнеру по общению. Они должны были активно слушать, анализировать и интерпретировать информацию, полученную от своего партнера, а затем смогли выразить его чувства и мысли от его лица.

Это упражнение имело несколько целей. Во-первых, оно развивало эмпатию участников, помогая им понять и ощутить эмоции и потребности другого человека. Во-вторых, оно требовало от участников активного слушания и наблюдения, что в свою очередь развивало их наблюдательность и внимательность. Наконец, упражнение помогало участникам углубить связь

друг с другом, позволяя им более глубоко погрузиться в мир своих партнеров.

После окончания упражнения была предоставлена возможность участникам поделиться своими впечатлениями и эмоциями. Многие отметили, что они лучше стали понимать своего партнера и вступать с ним в глубокие и содержательные разговоры. Они также отметили, что упражнение помогло им осознать свои собственные недостатки в наблюдательности и внимательности к другим людям, и они собираются работать над этими аспектами своей личности.

На шестой консультативной встрече по развитию эмоционального интеллекта молодые люди учились слушать то, что нельзя передать словами, а только по интонации. Была организована дискуссия о невербальных аспектах речи, сфокусированная на способности «читать» мысли и чувства другого человека по выражению лица, позе и другим невербальным сигналам.

Участникам представилась возможность наблюдать за набором изображений, презентующих различные эмоциональные состояния, а затем они обсуждали свои впечатления и восприятия. Вместе с тем, было обсуждено важное значение невербальной коммуникации и ее влияния на эмоциональное понимание и эмпатию.

Далее участники были приглашены к участию в нескольких практических упражнениях и ролевых играх, в которых они могли применить свои наблюдательные и интерпретационные навыки. Они получили задание «почувствовать» и «прочувствовать» эмоциональное состояние другого человека через наблюдения и повторение его движений и выражений лица. Участники пытались войти в состояние и переживания другого человека, отслеживая его невербальные сигналы и пытаясь повторить их.

Практикуя эту технику, участники начали развивать свою способность читать и толковать невербальные сигналы других людей. Они осознали, что не всегда слова передают полное представление об эмоциональном состоянии человека. Невербальная коммуникация оказалась богатым источником информации о внутреннем мире других людей и помогла участникам лучше

понять их эмоциональное состояние.

Подводя итоги встречи, участники отметили, что практика восприятия и интерпретации невербальных сигналов помогла им расширить их способности и навыки в области эмоционального восприятия. Они стали более чуткими к эмоциональным выражениям других людей, а также научились лучше понимать эмоциональные состояния, которые могут быть скрыты за словами.

Шестая консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта, в рамках которой молодые люди учились «читать» мысли и чувства другого по выражению лица, позе и другим невербальным сигналам, была эффективным средством для развития наблюдательности и понимания эмоций. Участники смогли погружаться в эмоциональное состояние другого человека через наблюдение и повторение его невербальных проявлений.

Работа на седьмой консультативной встрече подразумевала, что молодые люди изучали значение вежливых слов и способы их выражения. В основе этой темы лежало стремление развить участников умение общаться вежливо и уважительно с окружающими людьми.

Были проведены упражнения, направленные на практическое применение и закрепление знаний о вежливых словах и фразах. Участникам предлагались сценарии с различными ситуациями, в которых требовалось выразить благодарность, извинение или приветствие. Они могли практиковаться в парах или группах, в ролевых играх или диалогах, чтобы улучшить навыки выражения вежливости на практике.

Эти упражнения помогали участникам осознать значимость и силу вежливых слов и фраз в коммуникации. Они учились быть внимательными к своему окружению, распознавать моменты, когда используется удачное приветствие или благодарность, и применять такие фразы в своей речи.

Более того, во время встречи были проведены упражнения, нацеленные на формирование чувства доверия в группе. Участникам предлагались задания, которые требовали взаимного доверия и сотрудничества, например, партнерское выполнение заданий или обсуждение личных эмоциональных

опытов. Это помогло группе создать атмосферу открытости и поддержки, что способствовало развитию эмоционального интеллекта и укреплению коммуникационных навыков.

По завершению консультативной встречи молодые люди поделились своими впечатлениями. Они отметили, что упражнения помогли им лучше понять важность вежливости и учтивости в общении. Они также отметили, каким образом эти навыки могут повлиять на качество и глубину их отношений с окружающими людьми. Кроме того, участники выразили благодарность за проведение упражнений, направленных на формирование чувства доверия, и подчеркнули, что это помогло им стать более открытыми и комфортными в группе.

В итоге, седьмая консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта явилась успешным событием, где молодые люди изучали значение вежливых слов и способы их выражения.

Восьмая консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта была посвящена осознанию и выявлению собственных ценностей, а также исследованию совпадают ли они с ценностями других ребят в группе. В рамках встречи молодым людям были представлены понятия ценностей, традиций, обычаев и норм.

На начальном этапе встречи проводилось объяснение основных понятий. Участники делали различия между ценностями, которые представляют собой то, что мы считаем важным и ценным в жизни, и традициями, обычаями и нормами, которые определяют наши способы поведения и взаимодействия в обществе.

Затем участники были приглашены выяснить свои собственные ценности и сравнить их с ценностями других ребят в группе. Они обсуждали, что для них важно в жизни, какие принципы они придерживаются и как они относятся к определенным ситуациям. Это помогло им лучше понять себя и свои мотивации.

После этого молодым людям предложили придумать новую традицию,

праздник, обычай и норму на основе новой ценности, которую они считали важной. Каждая группа представила свою идею и объяснила, почему она соответствует их ценностям. Это позволило им осознать, как ценности могут влиять на формирование общих правил и договоренностей внутри группы или общества.

Участники также обсудили важность правил и договоренностей и способы их оповещения другим. Они рассмотрели, какие правила и договоренности существуют в их семьях и взаимодействиях с другими людьми, а также как они могут материализовывать правила, создавая визуальные или символические предметы, которые напоминали бы о соблюдении правил.

Каждый участник имел возможность выразить свое мнение и поделиться своими идеями на этой встрече. Обсуждение позволило им лучше понять различия в ценностях и правилах, а также научиться прислушиваться к мнению других и учитывать его в дальнейшем взаимодействии.

Таким образом, восьмая консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта, на которой молодым людям представлены понятия ценностей, традиций, обычаев и норм, а также проводились упражнения по выявлению собственных ценностей и созданию правил и договоренностей, стала платформой для осознания и уточнения собственных ценностей, а также понимания важности правил и договоренностей во взаимодействии с другими.

Девятая встреча заключалась в работе по изучению и практике принципа психологического закона: "что дали, то и получили". В рамках данной встречи молодые люди учились отказывать другим людям, не обижая их, а также проводились упражнения на получение расположения другого человека.

В начале встречи участникам было объяснено, что психологический закон означает, что то, что мы отдаем другим людям, в конечном итоге к нам возвращается. Если мы проявляем заботу, доброту и поддержку к другим, то и нам будет приходить та же самая энергия. Напротив, если мы проявляем негативное отношение и вредим другим, то и мы сами сталкиваемся с негативными последствиями.

Далее в рамках практической части встречи участникам предложили провести упражнение, в котором они должны были отказать другому человеку в выполнении какой-то просьбы, но при этом не обидеть его и сохранить хорошие отношения. Каждый участник по очереди представлял свою просьбу, и его партнер должен был аргументированно отказать, не оскорбляя или не ранив партнера. После этого они менялись ролями и повторяли упражнение.

Это упражнение имело целью развить участников навык аргументированного отказа, то есть умение выразить свою позицию и отказать другому человеку, но в такой форме, что он остается понимаем и уважаем. Таким образом, молодые люди учились более конструктивному взаимодействию в ситуациях, когда они должны были отказывать, и при этом сохранять положительные отношения и уважение друг к другу.

Также встреча включала упражнения на получение расположения другого человека. Участники были разбиты на пары, и каждый участник должен был найти общий язык и найти тот подход, который вызывал бы у другого человека положительные эмоции и расположение. Это упражнение помогло молодым людям лучше понять, как наши слова и действия влияют на других, и каким образом можно создавать более гармоничные и поддерживающие отношения в общении с другими людьми.

Таким образом, девятая консультативная встреча по развитию эмоционального интеллекта, на которой молодые люди учились проверять, как работает психологический закон «что дали, то и получили», отработывали навыки аргументированного отказа и проводились упражнения на получение расположения другого человека.

Десятая консультативная встреча была посвящена развитию навыков ведения себя в конфликтной ситуации. Молодым людям были представлены различные типы конфликтогенов и проведена демонстрация различных типов поведения в конфликтах на конкретных примерах.

В начале встречи проводился обзор ключевых понятий, связанных с конфликтами, включая определение конфликта, его причины и эмоциональные

состояния, которые могут возникнуть во время конфликта. Участникам демонстрировались различные случаи конфликтных ситуаций, чтобы помочь им лучше понять причины и последствия конфликтов.

Затем молодым людям были представлены различные типы конфликтогенов. Они узнали о пассивно-агрессивном поведении, агрессивном поведении и позитивном поведении в конфликтах. Для каждого типа конфликтогена были представлены примеры и объяснено, в каких ситуациях они могут возникать и как они могут влиять на взаимоотношения.

Следующим шагом было обучение способам вызывания позитивных эмоций у других людей. Молодые люди учились использовать позитивные слова, выражать признательность и комплименты, а также проявлять доверие и поддержку. Эти навыки помогали им создавать более положительную и поддерживающую атмосферу в конфликтных ситуациях.

Заключительной частью встречи было отработка невербальных приемов позитивного воздействия на других людей. Молодым людям представлялись упражнения, включающие использование жестов, мимики и телодвижений, чтобы показать свою поддержку и позитивные эмоции. Они также обсуждали, как использовать невербальные приемы для передачи своих намерений и эмоций в конфликтной ситуации.

В завершение встречи были даны заключительные слова. Ведущий подвел итоги упражнений и дискуссий, подчеркнул важность развития умения вести себя в конфликтных ситуациях и поблагодарил участников за их активное участие. Он также подчеркнул, что эти навыки могут помочь им в повседневной жизни, в личных и профессиональных отношениях.

Таким образом, десятая консультативная встреча была насыщена практическими упражнениями и демонстрациями, которые помогли молодым людям более осознанно и эффективно вести себя в конфликтных ситуациях. Они овладели навыками вызывания позитивных эмоций у людей и использования невербальных приемов для позитивного воздействия. На заключительной десятой встрече отмечалось приподнятое настроение и

видимые физические и психоэмоциональные изменения участников группового консультирования. В практическом плане был сделан акцент на создание базы у каждого индивидуального набора техник и инструментов для развития эмоционального интеллекта и понимания себя и других людей.

Ведущий психолог-консультант играл важную роль, создавая благоприятную психологически-комфортную среду, обеспечивая поддержку, как отдельных участников, так и всей группы, а также формируя у молодых людей мотивацию на работу над собой. Все ситуации по сопротивлению некоторых участников были решены гладко и в итоге участники благодарили за правильно их убеждение, что, в первую очередь, это необходимо им для более комфортной жизни.

2.3. Результаты экспериментальной работы и их обсуждение

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза среди молодых людей из экспериментальной группы вновь была проведена диагностическая работа по нижепредставленным методикам.

Результаты формирующего эксперимента и его обсуждение

Результаты исследования по тесту эмоционального интеллекта Холла

На рисунке 12 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности эмоциональной осведомленности до и после формирующего эксперимента. Анализ результатов степени выраженности эмоциональной осведомленности юношей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие выводы.

На первом графике, отражающем степень эмоциональной осведомленности до проведения программы, можно заметить, что большинство юношей (56%) имели высокую степень эмоциональной осведомленности, что указывает на то, что они обладали хорошим пониманием и осознанием своих эмоций.

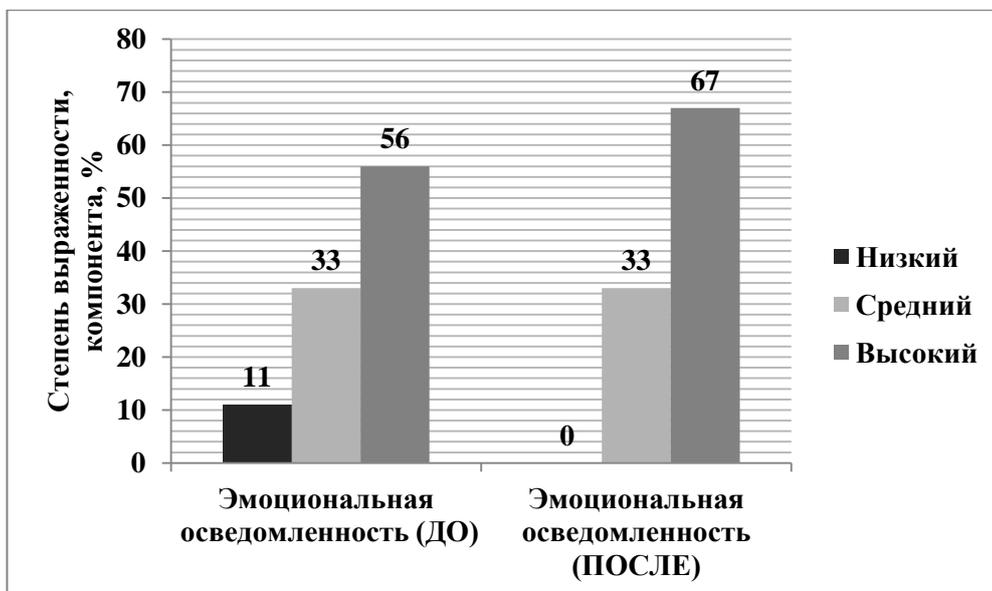


Рис 12. Распределение молодых людей по уровням выраженности эмоциональной осведомленности до и после формирующего эксперимента, в %

Около трети юношей (33%) имели средний уровень эмоциональной осведомленности, что может указывать на наличие некоторых недостатков в понимании и осознании эмоций. 11% юношей имели низкий уровень эмоциональной осведомленности, что свидетельствует о необходимости работы над развитием их эмоционального интеллекта.

Однако, на втором графике, отражающем степень эмоциональной осведомленности после проведения программы, видно положительную динамику. Процент юношей с высоким уровнем эмоциональной осведомленности увеличился до 67%, что говорит о значимом прогрессе в их способности осознавать и понимать свои эмоции. Кроме того, не было выявлено ни одного юноши с низким уровнем эмоциональной осведомленности.

Таким образом, проведение программы развития эмоционального интеллекта оказало положительное влияние на уровень эмоциональной осведомленности юношей. В ходе программы юноши среднего уровня развили более высокий уровень эмоциональной осведомленности, а юноши с низким уровнем значительно улучшили свои показатели. Это указывает на то, что

программа была успешной в развитии эмоционального интеллекта у юношей и позволила им стать более осведомленными и самосознательными в области своих эмоций.

На рисунке 13 изображено распределение молодых людей по уровням выраженности управления своими эмоциями до и после формирующего эксперимента.

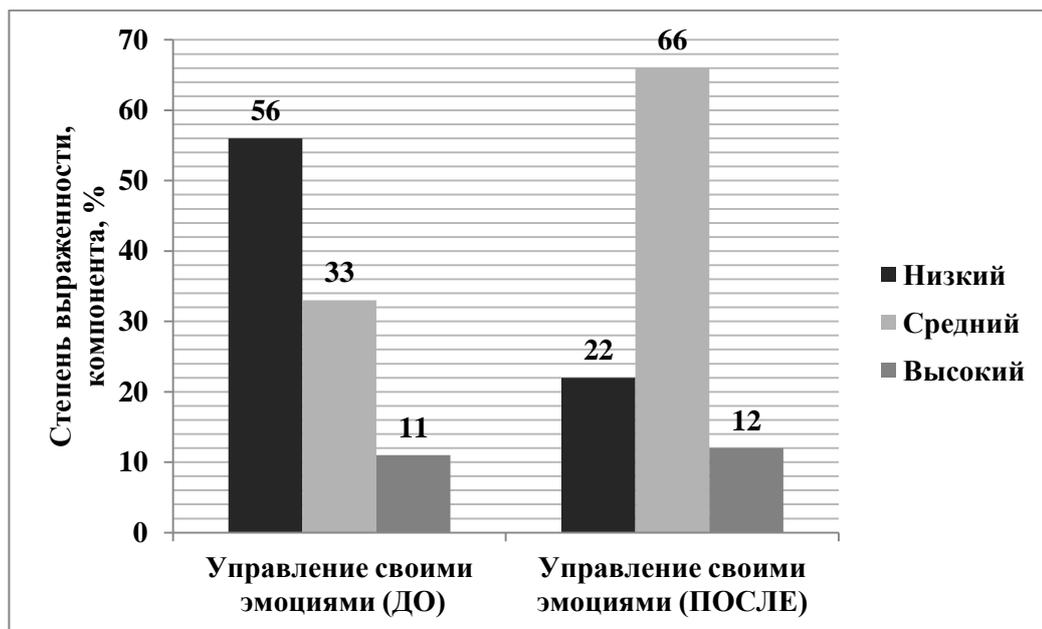


Рис 13. Распределение молодых людей по уровням выраженности управления своими эмоциями до и после формирующего эксперимента, в %

В результате анализа графиков степени выраженности управления своими эмоциями у юношей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта, можно сделать следующие выводы:

Перед проведением программы, большинство юношей имело низкий уровень управления своими эмоциями (56%), средний уровень был выявлен у 33% юношей, и только 11% имели высокий уровень управления эмоциями.

Первоначально у юношей наблюдалось низкое управление своими эмоциями. Данный результат говорит о том, что большинство юношей имели трудности в контроле своих эмоций, что может свидетельствовать о недостаточном развитии их эмоционального интеллекта.

Тем не менее, после проведения программы, наблюдается положительная

динамика. Высокий уровень управления эмоциями увеличился до 12%, что свидетельствует о том, что некоторым юношам удалось значительно улучшить свои навыки управления эмоциями. Средний уровень выраженности управления эмоциями возрос до 66%, что указывает на то, что большинство юношей смогли улучшить свою способность контролировать свои эмоции и регулировать их выражение. Однако, остается 22% юношей с низким уровнем управления своими эмоциями после программы.

Предположительно, причинами такого результата являются индивидуальные различия в возможностях и готовности юношей к развитию эмоционального интеллекта. Некоторым юношам может потребоваться больше времени и практики, чтобы эффективно освоить навыки управления эмоциями. Кроме того, эмоциональный интеллект может быть влиянием внешних факторов, таких как семейное окружение, образование и поддержка, которые могут оказывать разную степень влияния на его развитие у разных людей.

Для дальнейшего улучшения эффективности программы развития эмоционального интеллекта у юношей, может быть полезным проведение дополнительных исследований и анализа индивидуальных факторов, оказывающих влияние на развитие эмоционального интеллекта. Также, может быть полезно предложить дополнительную поддержку и навыки обучения для юношей с низким уровнем управления эмоциями, чтобы помочь им достичь лучших результатов в этой сфере.

На рисунке 14 - распределение молодых людей по уровням выраженности самомотивации до и после формирующего эксперимента.

В результате анализа степени выраженности самомотивации юношей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта наблюдается заметная динамика.

На первом графике, отображающем степень самомотивации до проведения программы, можно заметить, что большинство юношей (56%) имеет низкий уровень самомотивации, 33% - средний уровень, и только 11% обладают высоким уровнем самомотивации.

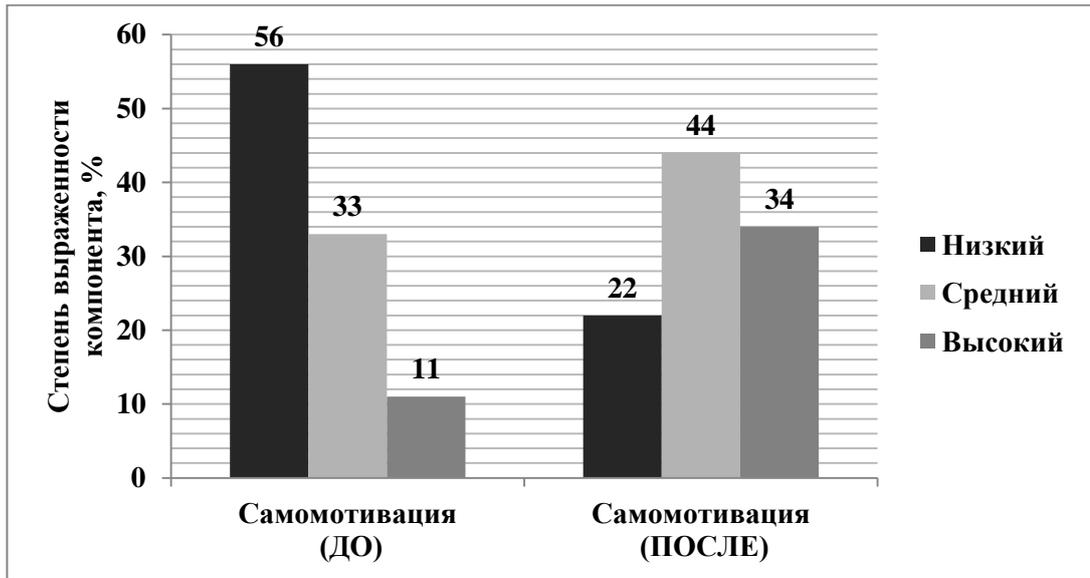


Рис 14. Распределение молодых людей по уровням выраженности самомотивации до и после формирующего эксперимента, в %

Однако, после проведения программы развития эмоционального интеллекта, наблюдается значительное улучшение степени выраженности самомотивации у юношей. На втором графике видно, что процент юношей с высоким уровнем самомотивации увеличился до 34%, средний уровень самомотивации составляет 44%, а процент юношей с низким уровнем самомотивации уменьшился до 22%.

Исходя из этих данных можно сделать предположение о том, что проведение программы развития эмоционального интеллекта способствует повышению самомотивации юношей. Развитие эмоционального интеллекта позволяет им лучше понимать, осознавать и управлять своими эмоциями, что, в свою очередь, может сильно влиять на их мотивацию и стремление к достижению поставленных целей.

Вероятно, программа развития эмоционального интеллекта помогает юношам лучше ориентироваться в своих эмоциональных состояниях и лучше преодолевать собственные внутренние преграды, что в конечном итоге повышает самомотивацию. Также, проведение программы, вероятно, помогает юношам осознать свои потребности, ценности и мотивации, что способствует

более четкому определению своих целей и направлений в жизни.

Однако, для более точных выводов требуется дополнительное исследование и анализ других факторов, которые могут влиять на степень выраженности самомотивации у юношей.

На рисунке 15 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление эмоциями других и эмпатии до и после формирующего эксперимента.

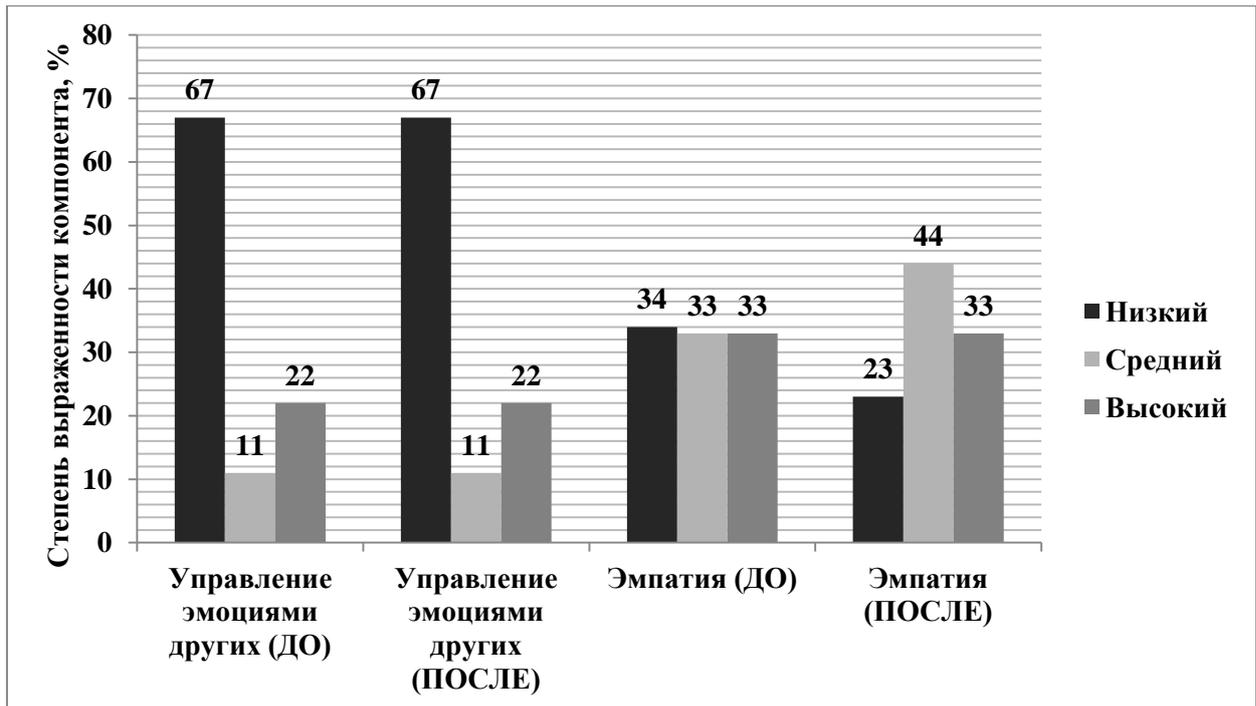


Рис 15. Распределение молодых людей по уровням выраженности компонентов: управление эмоциями других и эмпатии до и после формирующего эксперимента, в %

Данные анализа степени выраженности управления эмоциями других людей у юношей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта указывают на определенные трудности в этой сфере.

На первом графике, отображающем степень выраженности управления эмоциями других людей до проведения программы, наблюдается низкая степень управления эмоциями других людей у большинства юношей (67%), при этом только 22% имеют высокую степень управления эмоциями, и лишь 11% обладают средней степенью управления эмоциями.

Однако, на втором графике, отображающем степень выраженности управления эмоциями других людей после проведения программы, наблюдается сохранение высокого процента (67%) юношей с низкой степенью управления эмоциями. Кроме того, процент юношей с средней и высокой степенью управления эмоциями (11% и 22% соответственно) остается почти неизменным.

Из этих данных можно сделать вывод, что управление эмоциями других людей является сложной задачей для большинства юношей, как до, так и после проведения программы развития эмоционального интеллекта. Низкий уровень управления эмоциями в данной ситуации может свидетельствовать о неспособности юношей понять и эффективно реагировать на эмоции других людей, а также о затруднениях в установлении эмоциональных связей с окружающими.

Возможными причинами сложности управления эмоциями других людей у юношей могут быть недостаточное развитие эмоциональной эмпатии, неумение адекватно воспринимать и интерпретировать выражения эмоций других людей, а также недостаточная практика и тренировка в этой сфере. Также, социальные факторы, такие как неустойчивые отношения, конфликты и плохая коммуникация, могут оказывать влияние на развитие управления эмоциями других людей у юношей.

Для более точного анализа и понимания причин сложности управления эмоциями других людей у юношей требуются дальнейшие исследования, включая более глубокую диагностику и анализ факторов, которые могут влиять на уровень и способности управления эмоциями других людей.

Анализ результатов показывает, что у юношей наблюдается слабое развитие эмпатии как до, так и после проведения программы развития эмоционального интеллекта. До программы распределение степени выраженности эмпатии было следующим: высокий уровень - 33%, средний уровень - 33%, низкий уровень - 34%. После программы распределение изменилось следующим образом: высокий уровень - 33%, средний уровень -

44%, низкий уровень - 23%.

Одной из возможных причин низкого уровня развития эмпатии у юношей может быть недостаточное внимание и активное обучение эмпатическим навыкам. Возможно, программа развития эмоционального интеллекта не была достаточно эффективной в развитии этих навыков у юношей. Важно обратить внимание на методики обучения эмпатии и включение практических заданий, которые акцентируют внимание на эмпатическом восприятии и понимании чувств и потребностей других людей.

Во-первых, развитие эмпатии является процессом, требующим времени и постоянной практики. Одна программа не может полностью изменить уровень эмпатии у юношей. Для достижения значимых изменений требуются длительные и систематические занятия, направленные на развитие конкретных эмпатических навыков и качеств.

Во-вторых, некоторые юноши могут сталкиваться с преградами в развитии эмпатии в связи с индивидуальными особенностями и факторами окружающей среды. Например, недостаточное внимание и поддержка в семье, негативный опыт взаимодействия с другими людьми или отсутствие достаточных общественных ролей и контактов могут затруднить развитие эмпатии у юношей.

В-третьих, возможно, некоторые аспекты программы развития эмоционального интеллекта не смогли достаточно эффективно обучить и применить эмпатические навыки у юношей. Например, отсутствие практических заданий с акцентом на эмпатию или несоответствие методик обучения эмпатическим навыкам может ограничивать прогресс юношей в данной области.

В целом, низкий уровень развития эмпатии у юношей требует дополнительных исследований и программ, основанных на индивидуальных особенностях и нуждах молодых людей. Представляется важным проводить продолжительные программы, которые сочетают межличностные тренировки, активное обучение и социальное взаимодействие, чтобы развить эмпатические

навыки и способности юношей.

Результаты формирующего эксперимента и его обсуждение

Результаты исследования по тесту эмоционального интеллекта М.А. Манойловой

На рисунке 16 изображено распределение молодых людей по уровням выраженности осознания своих эмоций до и после формирующего эксперимента.

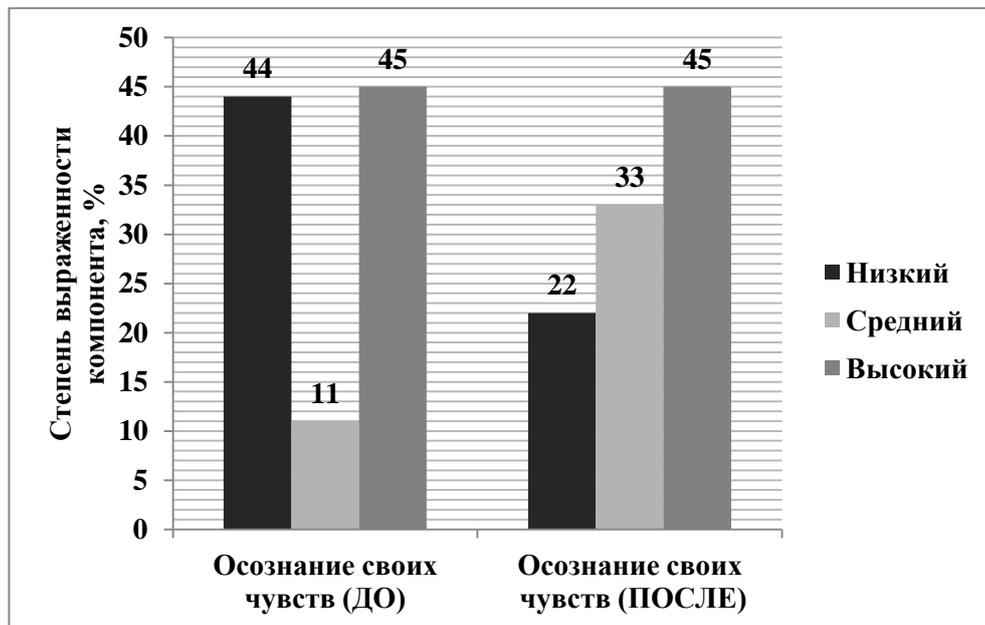


Рис 16. Распределение молодых людей по уровням выраженности осознания своих эмоций до и после формирующего эксперимента, в %

Анализ результатов степени выраженности осознания своих чувств у юношей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие выводы.

Перед проведением программы наблюдается существенный процент юношей с высоким уровнем осознания своих чувств (45%). Небольшое количество юношей имеют средний уровень осознания своих чувств (11%), и сравнительно большая часть юношей имеют низкий уровень осознания своих чувств (44%).

После проведения программы, проценты распределения степени осознания своих чувств немного изменяются. Юноши с высоким уровнем

осознания своих чувств остаются на том же уровне (45%), но процент юношей со средним уровнем осознания своих чувств заметно возрастает до 33%, в то время как количество юношей с низким уровнем осознания своих чувств снижается до 22%.

Такие результаты указывают на то, что после проведения программы развития эмоционального интеллекта юноши начинают осознавать свои эмоциональные состояния и чувства более полно и адекватно. Они становятся способными видеть и понимать свои эмоции, а также умеют выражать их эффективно.

Механизм, по которому осознание своих чувств работает, включает несколько этапов. Сначала молодой человек должен обратить внимание на свои эмоциональные состояния и осознать их присутствие. Затем он должен иметь способность точно идентифицировать и назвать эти эмоции. Это может потребовать практики и развития словарного запаса для описания различных эмоций. После осознания и идентификации эмоций юноша может использовать эмоциональную информацию для принятия рациональных решений, понимания своих потребностей и взаимодействия с другими людьми на более глубоком уровне.

Осознание своих чувств связано с развитием эмоционального интеллекта, который включает в себя способность осознавать, понимать и управлять своими эмоциями. Этот процесс требует активной работы с собой и осознанности своих эмоций и состояний. Проведение программы развития эмоционального интеллекта предоставляет юношам инструменты и практики, необходимые для развития и улучшения осознания своих чувств и эмоциональной саморегуляции.

На рисунке 17 изображено распределение молодых людей по уровням выраженности осознания чувств других людей до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов степени выраженности осознания чувств других людей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта

позволяет сделать следующие выводы.

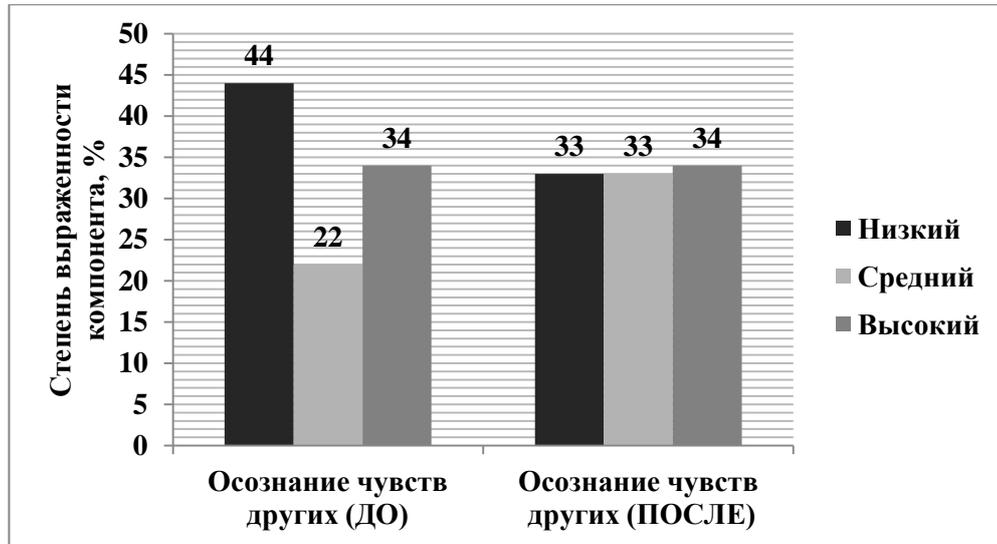


Рис 17. Распределение молодых людей по уровням выраженности осознания чувств других людей до и после формирующего эксперимента, в %

Перед проведением программы наблюдается распределение степени осознания чувств других людей, где 34% молодых людей имеют высокий уровень осознания, 22% имеют средний уровень осознания, и 44% имеют низкий уровень осознания.

После проведения программы, распределение степени осознания чувств других людей изменяется. 34% молодых людей остаются на высоком уровне осознания, 33% достигают среднего уровня осознания, и 33% продолжают иметь низкий уровень осознания.

Такие результаты могут быть объяснены несколькими факторами. Во-первых, осознание чувств других людей является сложным психологическим процессом, который требует эмоциональной открытости, эмпатии и умения читать невербальные выражения. Молодые люди могут быть менее опытными в таком анализе и восприятии эмоций других людей.

Во-вторых, низкий уровень осознания чувств других людей может быть связан с недостаточным вниманием к другим людям и их эмоциональным сигналам. Молодым людям часто приходится сосредотачиваться на своих

собственных интересах и проблемах, из-за чего им может быть сложно обратить внимание на эмоциональную составляющую других людей.

Кроме того, снижение числа молодых людей с низким уровнем осознания чувств других людей после проведения программы развития эмоционального интеллекта может свидетельствовать о положительной динамике развития эмоциональной эмпатии. Программа, вероятно, помогла молодым людям развить навыки эмоционального восприятия, улучшила их способность чувствовать и понимать эмоции других людей.

Для дальнейшего развития осознания чувств других людей важным является обучение эмпатическим навыкам, интеллектуальному и эмоциональному пониманию эмоций, развитию наблюдательности и способности сопереживать другим. Такие навыки могут быть развиты с помощью психологических интервенций и программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

На рисунке 18 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности управления своими чувствами до и после формирующего эксперимента.

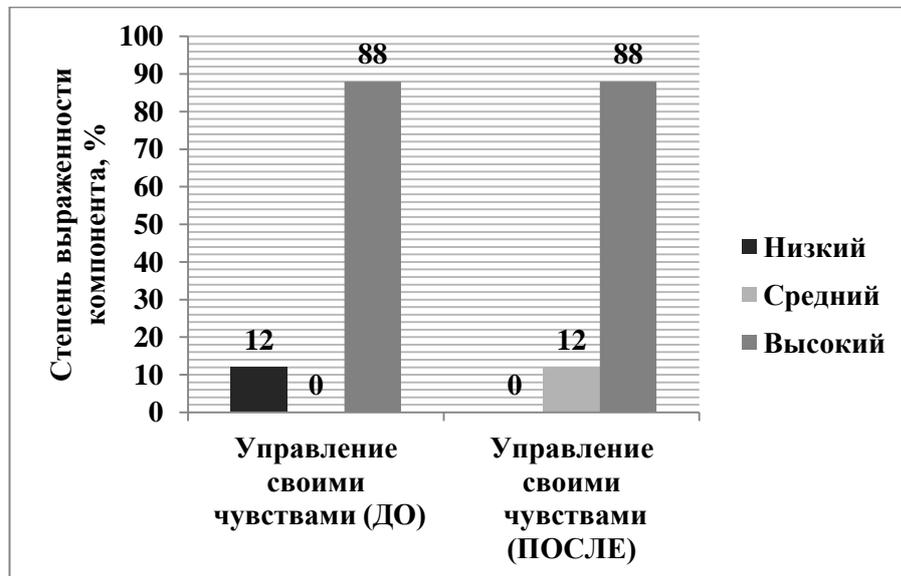


Рис 18. Распределение молодых людей по уровням выраженности управления своими чувствами до и после формирующего эксперимента, в %

Анализируя результаты степени выраженности управления своими чувствами до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта, можно сделать следующие выводы.

До проведения программы развития эмоционального интеллекта подавляющее большинство молодых людей (88%) относились к категории с высокой степенью управления своими чувствами. При этом отсутствовали участники среднего уровня управления своими чувствами, а 12% молодых людей имели низкую степень управления своими чувствами.

После проведения программы развития эмоционального интеллекта видим, что не изменилось количество молодых людей с высокой степенью управления своими чувствами (88%), однако появилось 12% участников, проявляющих средний уровень управления своими чувствами, и полностью исчезла группа с низкой степенью управления своими чувствами.

Сложности управления своими чувствами у молодых людей могут быть обусловлены несколькими факторами. Во-первых, в период юности происходит интенсивное развитие физиологии и мозговой активности, что может влиять на эмоциональные реакции и саморегуляцию. Молодым людям еще не всегда легко управлять своими эмоциями из-за неопытности и недостаточной саморефлексии.

Во-вторых, управление эмоциями тесно связано с когнитивными процессами и психическими функциями. Молодым людям может быть сложно осознавать и осмысливать свои эмоциональные состояния, а также находить адекватные способы и стратегии их регуляции. Они могут испытывать затруднения в понимании именно того, какую эмоцию они в данный момент испытывают и почему она возникла.

В третьих, сложности управления своими чувствами у молодых людей также могут быть связаны с внешними факторами, например, социальной средой и общественными ожиданиями. Молодые люди могут испытывать давление в соответствии с нормами и ожиданиями окружающих людей, что затрудняет проявление и выражение своих эмоций.

В целом, сложности управления своими чувствами у молодых людей связаны с процессами саморегуляции, социальной адаптацией и развитием когнитивных и психологических навыков. Необходимость в развитии эмоционального интеллекта намечает важность эмоционального образования и поддержки молодежи в способности эффективно управлять своими эмоциями и реагировать в соответствии с ситуацией.

На рисунке 19 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности управления чувствами других до и после формирующего эксперимента.

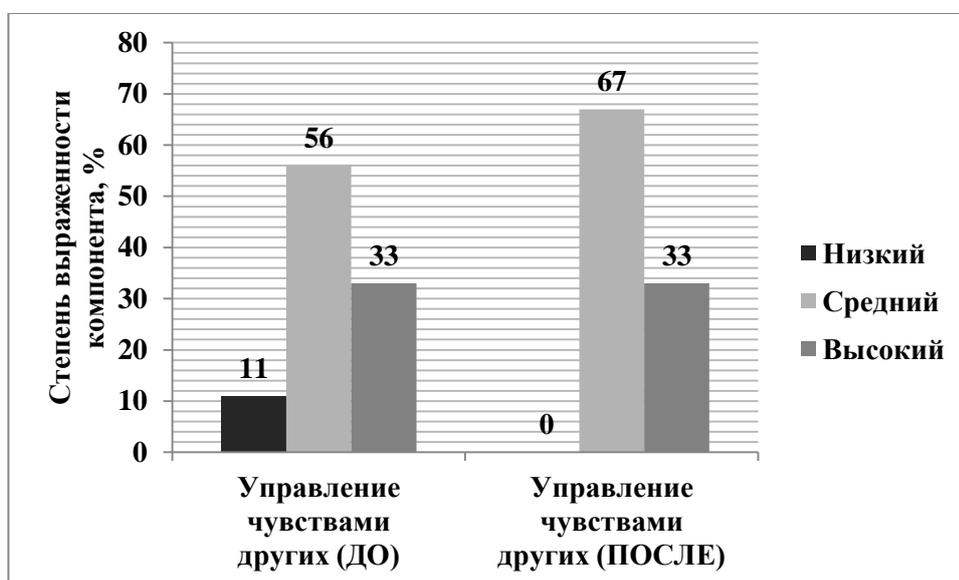


Рис 19. Распределение молодых людей по уровням выраженности управления чувствами других до и после формирующего эксперимента, в %

Анализ результатов степени выраженности управления чувствами других у молодых людей до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие наблюдения.

Перед проведением программы наблюдается следующее распределение степени выраженности управления чувствами других у молодых людей: 33% обладают высоким уровнем управления, 56% имеют средний уровень, а 11% имеют низкий уровень управления чувствами других людей.

После проведения программы наблюдается следующее изменение в

степени выраженности управления чувствами других: 33% молодых людей сохраняют высокий уровень управления чувствами других, 67% достигают среднего уровня, и нет молодых людей с низким уровнем управления чувствами других.

Такие результаты могут быть объяснены несколькими причинами. Одна из них связана с развитием социальных навыков и эмоциональной эмпатии. Управление чувствами других людей требует способности понимать, сочувствовать и сопереживать другим людям. Молодые люди могут испытывать трудности в этом, так как развитие эмпатии и социальной коммуникации требует опыта и практики.

Вторая причина связана с индивидуальными различиями в развитии эмоциональной интеллектуальности у молодых людей. Некоторым молодым людям может быть сложно управлять чувствами других из-за ограниченных навыков саморегуляции и понимания эмоций. Они могут иметь ограниченное эмоциональное словарное запас и испытывать трудности в опознавании, понимании и выражении эмоциональных состояний у других людей.

Третья причина связана с взаимодействием между различными факторами, такими как окружение, культурные особенности и личностные факторы. Некоторые молодые люди могут быть воспитаны в среде, где эмоциональная эмпатия и управление чувствами других недостаточно приоритетны. Это может привести к недостаточному развитию этих навыков у молодых людей.

В целом, сложности в управлении чувствами других у молодых людей могут быть связаны с недостатком практики и навыков в области эмоциональной эмпатии и социального взаимодействия, индивидуальными различиями в развитии эмоциональной интеллектуальности, а также социокультурными факторами. Однако проведение программы развития эмоционального интеллекта может помочь молодым людям улучшить свои навыки управления чувствами других и преодолеть эти сложности.

На рисунке 20 представлено распределение молодых людей по уровням

выраженности интегрального показателя до и после формирующего эксперимента.

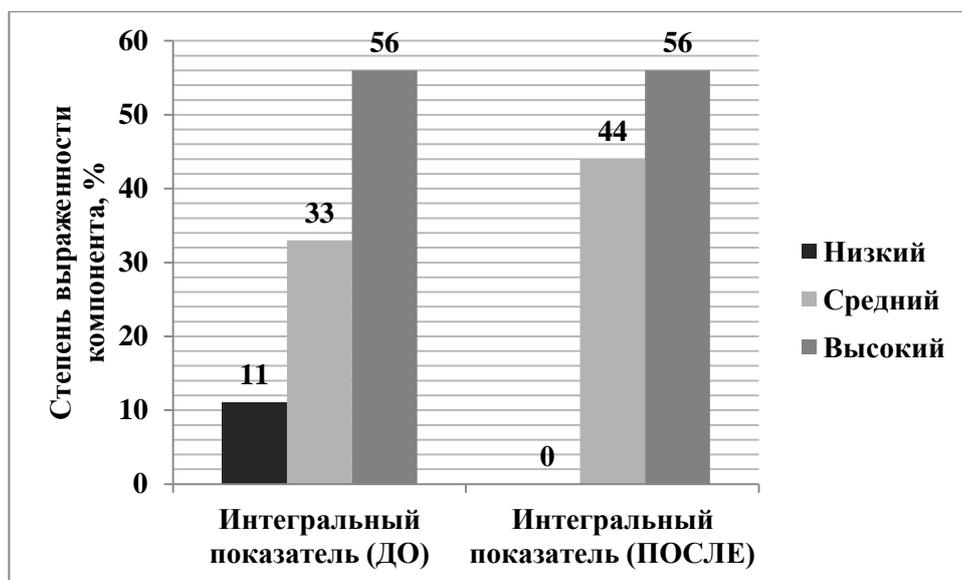


Рис 20. Распределение молодых людей по уровням выраженности интегрального показателя до и после формирующего эксперимента, в %

Анализ результатов степени выраженности интегрального показателя до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие выводы.

Перед проведением программы наблюдается высокий процент молодых людей с высоким уровнем развития интегрального показателя эмоционального интеллекта (56%). Однако значительная часть опрошенных имеют средний уровень развития интегрального показателя (33%), и немного молодых людей имеют низкий уровень развития интегрального показателя (11%).

После проведения программы наблюдается небольшое изменение в распределении степени выраженности интегрального показателя. Молодые люди с высоким уровнем развития интегрального показателя остаются на прежнем уровне (56%), но процент молодых людей со средним уровнем развития интегрального показателя значительно возрастает до 44%, в то время как количество молодых людей с низким уровнем развития интегрального показателя снижается до 0%.

Причины того, почему у большинства молодых людей развитие интегрального показателя эмоционального интеллекта находится на среднем уровне, могут быть следующими. Во-первых, молодые люди находятся в периоде активного социального и психологического развития, и имеют больше возможностей и опыта осознания своих эмоций и развития эмоционального интеллекта. Тем не менее, не все молодые люди активно занимаются этим процессом и они могут переживать трудности в понимании и управлении своими эмоциями.

Во-вторых, эмоциональный интеллект зависит от различных факторов, включая генетическую предрасположенность, раннее воспитание и социальную среду. Молодые люди могут не получить достаточной поддержки и образования в области эмоционального интеллекта, что может затруднить их развитие на высоком уровне.

Кроме того, факторы, такие как стресс, низкая самооценка и неудачи, могут влиять на развитие интегрального показателя эмоционального интеллекта. Молодые люди могут сталкиваться с различными вызовами и проблемами, которые влияют на их эмоциональное состояние и способность эффективно управлять своими эмоциями. Это может привести к снижению развития интегрального показателя.

Таким образом, у молодых людей большинство имеет средний уровень развития интегрального показателя эмоционального интеллекта из-за недостатка опыта, несоответствия образовательной поддержки и воздействия различных факторов на развитие ЭИ.

Результаты формирующего эксперимента и его обсуждение

Результаты исследования по тесту эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

На рисунке 21 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности межличностного эмоционального интеллекта до и после формирующего эксперимента.

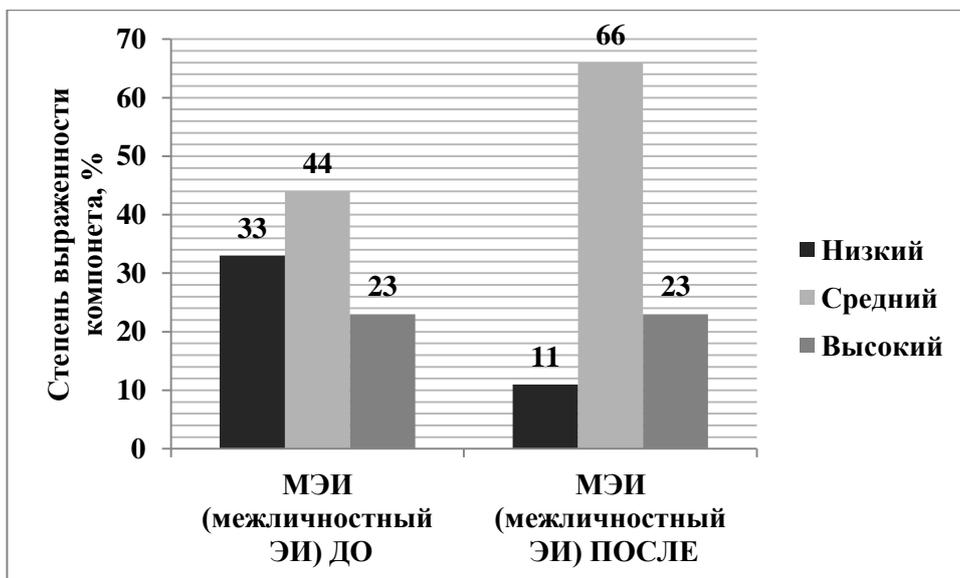


Рис 21. Распределение молодых людей по уровням выраженности межличностного эмоционального интеллекта до и после формирующего эксперимента, в %

Анализ результатов степени выраженности межличностного эмоционального интеллекта до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет сделать следующие выводы.

Перед проведением программы наблюдается следующее распределение степеней выраженности межличностного эмоционального интеллекта: высокий уровень - 23%, средний уровень - 44%, низкий уровень - 33%.

После проведения программы распределение степеней выраженности межличностного эмоционального интеллекта меняется. Высокий уровень остается на том же уровне - 23%, средний уровень заметно увеличивается до 66%, в то время как количество юношей с низким уровнем межличностного эмоционального интеллекта снижается до 11%.

Данные результаты свидетельствуют о положительном влиянии программы развития эмоционального интеллекта на межличностный эмоциональный интеллект юношей. Повышение уровня межличностного эмоционального интеллекта связано с улучшением способности понимать и обрабатывать эмоциональную информацию, эффективно взаимодействовать с

другими людьми и управлять своими эмоциями в межличностных отношениях.

Причины и механизмы, по которым работает межличностный эмоциональный интеллект, включают несколько аспектов:

1. Эмоциональное распознавание: осознание и идентификация эмоций как у себя, так и у других людей. Юноши, с развитым межличностным эмоциональным интеллект, обладают способностью точно распознавать, интерпретировать и называть эмоции, что позволяет им лучше понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно реагировать на него.

2. Эмпатия: способность поставить себя на место другого человека и понять его эмоциональное состояние. Это позволяет юношам лучше осознавать и взаимодействовать с эмоциональными потребностями и переживаниями других людей, что способствует развитию эмоциональной связи и взаимодействия.

3. Социальное восприятие: способность воспринимать и анализировать социальные сигналы, выражения лица, жесты и тон голоса других людей. Юноши с развитым межличностным эмоциональным интеллект более точно понимают невербальные и вербальные выражения других людей, что способствует более эффективному общению и взаимодействию.

4. Личная компетенция: способность осознавать и управлять собственными эмоциями, принимать эмоциональные решения,

Помимо осознания своих чувств, развитие эмоционального интеллекта в период юности также включает понимание эмоций других людей и умение эффективно управлять своими эмоциями.

При развитии умения понимать эмоции других людей, юноши начинают лучше распознавать выражения лица, жесты и тональность голоса, которые могут указывать на эмоциональное состояние другого человека. Они становятся более эмпатичными и способными к продуктивной межличностной коммуникации. Это помогает им устанавливать более глубокие и доверительные отношения с другими людьми, а также понимать, как их собственные действия и слова могут влиять на эмоциональное состояние

окружающих.

Умение эффективно управлять своими эмоциями также важно для развития эмоционального интеллекта. Юноши учатся управлять своими эмоциями путем осознанного выбора стратегий, таких как дыхательные упражнения, медитация, физическая активность и переоценка мыслей. Они также развивают умение принимать сознательные решения в условиях эмоционального напряжения и стресса. Умение управлять своими эмоциями помогает юношам сохранять спокойствие и делать рациональные решения в сложных ситуациях.

Развитие эмоционального интеллекта у юношей может быть достигнуто через специальные программы обучения, индивидуальные консультации или групповые тренинги. В таких программах юношам предлагается учебный материал, инструменты для самоанализа, практические упражнения и ролевые игры, которые помогают им исследовать свои эмоции, развивать эмпатию и умение эффективно управлять своими эмоциями.

Важно отметить, что развитие эмоционального интеллекта требует времени, усилий и постоянной практики. Юноши должны быть мотивированы и осознавать важность развития своего эмоционального интеллекта для своего личностного и профессионального роста. Поддержка со стороны родителей, педагогов и других значимых взрослых также необходима для успешного развития эмоционального интеллекта у юношей.

Важно отметить, что развитие эмоционального интеллекта также влияет на межличностные отношения юношей. Юноши, обладающие развитым эмоциональным интеллектом, лучше понимают и умеют реагировать на эмоциональные потребности и подавленные чувства других людей. Это способствует эмпатии и сочувствию, а также помогает устанавливать более глубокую и доверительную связь с окружающими.

Эмоциональный интеллект также связан с управлением стрессом и конфликтами. Юноши, обладающие развитым эмоциональным интеллектом, обычно лучше справляются со стрессом и могут эффективно управлять

конфликтами, основанными на эмоциях. Они понимают, как их эмоции влияют на их реакции и поведение, и могут найти способы снятия стресса и решения конфликтов без насилия и агрессии.

На рисунке 22 приведено распределение молодых людей по уровням выраженности внутриличностного интеллекта до и после формирующего эксперимента.

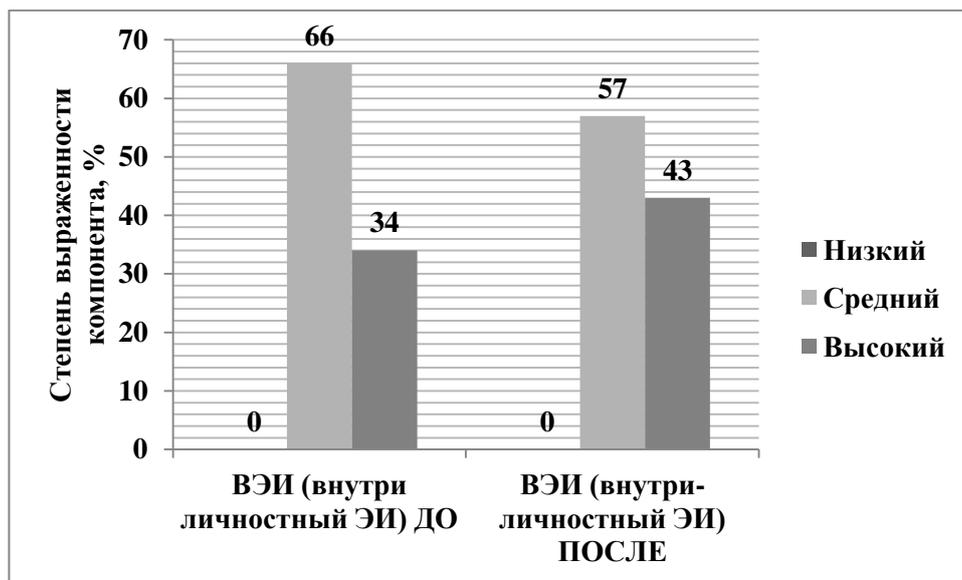


Рис 22. Распределение молодых людей по уровням выраженности внутриличностного интеллекта до и после формирующего эксперимента, в %

Исходя из предоставленной информации, мы можем отметить следующие результаты анализа степени выраженности внутриличностного эмоционального интеллекта до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта.

До проведения программы, наблюдались следующие процентные соотношения внутриличностного эмоционального интеллекта: высокий уровень - 34%, средний - 66%, низкий - 0%. Это означает, что большинство участников (66%) имели средний уровень внутриличностного эмоционального интеллекта, тогда как 34% проявляли высокий уровень.

После проведения программы наблюдаются следующие изменения в процентном соотношении степени выраженности внутриличностного

эмоционального интеллекта: высокий уровень - 43%, средний - 57%, низкий - 0%. По сравнению с исходными данными, наблюдается увеличение количества участников с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта на 9 процентных пунктов, тогда как количество участников со средним уровнем снижается на 9 процентных пунктов.

Пояснение этих результатов может быть связано с механизмами работы внутриличностного эмоционального интеллекта. Внутриличностный эмоциональный интеллект – это способность осознавать и понимать собственные эмоции, понимать, как эти эмоции влияют на мысли, решения, поведение и физическое состояние индивида.

Разработанная программа развития эмоционального интеллекта предоставляет участникам средства и инструменты, необходимые для осознания и понимания собственных эмоций и их влияния на поведение и состояние. Более высокий процент участников с высоким уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта после проведения программы может свидетельствовать о более эффективной разработке навыков осознания и понимания собственных эмоций, а также о более глубоком понимании того, как эти эмоции влияют на их поведение и принимаемые решения.

Механизмы работы внутриличностного эмоционального интеллекта включают осознание собственных эмоций, их идентификацию, оценку и выражение. Осознание собственных эмоций предполагает, что участник активно обращает внимание на свои эмоциональные состояния и осознает их присутствие. Идентификация эмоций предполагает способность точно определить и назвать эмоции, которые они испытывают. Участники, развивая свои навыки внутриличностного эмоционального интеллекта, могут улучшить свою эмоциональную компетентность.

На рисунке 23 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности понимания эмоций до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов степени выраженности понимания эмоций до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет сделать

следующие выводы.

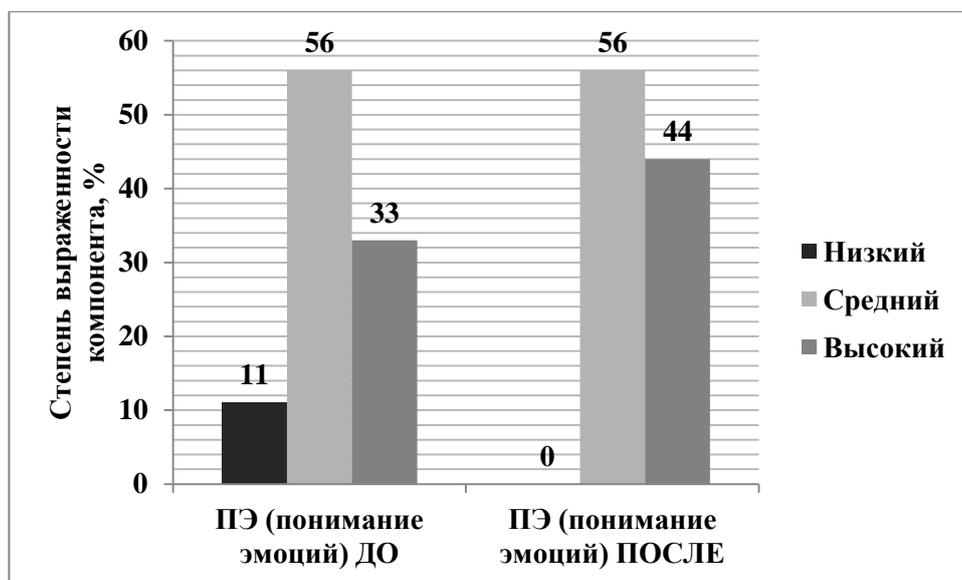


Рис 23. Распределение молодых людей по уровням выраженности понимания эмоций до и после формирующего эксперимента, в %

Перед проведением программы наблюдается следующая степень выраженности понимания эмоций: 33% юношей имеют высокий уровень понимания, 56% - средний уровень понимания, а 11% имеют низкий уровень понимания эмоций.

После проведения программы развития эмоционального интеллекта процент юношей с высоким уровнем понимания эмоций увеличивается до 44%, в то время как количество юношей с низким уровнем понимания эмоций снижается до 0%. Процент юношей среднего уровня понимания эмоций остается на том же уровне - 56%.

Такие результаты могут быть объяснены проведенной программой развития эмоционального интеллекта, которая включает в себя различные методы и тренировки, направленные на улучшение понимания эмоций.

Механизмы, по которым работает понимание эмоций, включают в себя несколько аспектов. Во-первых, осознание эмоций - это способность людей замечать и осознавать присутствие и характер своих эмоций. Это может

включать восприятие физиологических реакций и внутренних состояний, связанных с конкретными эмоциями. Во-вторых, идентификация эмоций - это способность точно определить именно те эмоции, которые переживаются в данный момент или чужие эмоции, выраженные другими людьми. Это может включать знание специфических выражений лица, жестов или тонов голоса, связанных с определенными эмоциями. В-третьих, осознание следствий эмоций - это способность понимать, как эмоциональные состояния влияют на мысли, решения и поведение, как собственные, так и других людей. И, наконец, регуляция эмоций - это способность управлять своими эмоциональными состояниями с целью достижения конструктивных результатов, таких как решение проблем или поддержание гармоничных отношений.

В проведенной программе развития эмоционального интеллекта были использованы различные методы, такие как тренинги осознанности, упражнения на идентификацию эмоций и их последствий, тренировка эмпатии и социальных навыков. Эти методы помогли юношам развить навыки и умения, связанные с пониманием собственных и чужих эмоций, что отразилось на увеличении процента юношей с высоким уровнем понимания эмоций.

На рисунке 24 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности управления эмоциями до и после формирующего эксперимента.

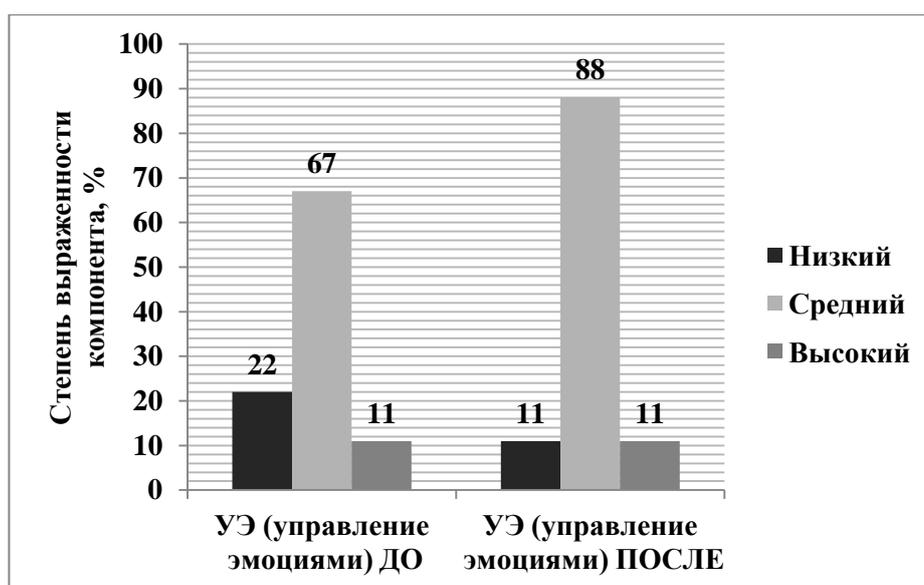


Рис 24. Распределение молодых людей по уровням выраженности управления эмоциями до и после формирующего эксперимента, в %

На основании анализа результатов степени выраженности управления эмоциями до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта, можно отметить следующие тенденции.

До проведения программы развития эмоционального интеллекта наблюдается следующее распределение степени выраженности управления эмоциями: высокий уровень - 11%, средний уровень - 67%, низкий уровень - 22%. Это свидетельствует о том, что большинство участников имеют средний уровень управления эмоциями, однако достаточно значительная часть обладает низким уровнем управления эмоциями.

После проведения программы развития эмоционального интеллекта наблюдается изменение в распределении степени выраженности управления эмоциями: высокий уровень - 11%, средний уровень - 88%, низкий уровень - 11%. Это указывает на то, что после участия в программе значительно возросло количество участников с высоким уровнем управления эмоциями, в то время как количество участников с низким уровнем снизилось до 11%, что является положительным результатом.

Управление эмоциями - это комплексный процесс, который включает несколько аспектов. Прежде всего, это осознание своих эмоций. Улучшение этого аспекта включает развитие навыка распознавания и названия своих эмоций. Чем больше участники программы могут точно определить свои эмоции, тем легче им их регулировать.

Второй аспект включает регуляцию эмоций. В ходе программы участники могут узнать различные стратегии регулирования эмоций, такие как самоконтроль, дистанцирование от эмоций, поиски позитивных выводов из сложных ситуаций или применение стратегий снижения стресса. Улучшение этого аспекта позволяет участникам более эффективно справляться с эмоциональными вызовами и сохранять психологическое равновесие.

Третий аспект - это толерантность к эмоциям. В процессе программы участники учатся принимать и преимущественно терпеть свои эмоции, не подавлять их и не прибегать к импульсивным реакциям. Это помогает им

развить умение принимать себя и свои эмоции, а также строить более конструктивные отношения с собой и с окружающими.

Наконец, четвертый аспект - это умение выражать эмоции. В ходе программы участники имеют возможность научиться ясно и конструктивно коммуницировать свои эмоции. Развитие этого аспекта позволяет участникам лучше представлять свои эмоциональные потребности и взаимодействовать с другими людьми на более глубоком эмоциональном уровне.

Умение эффективно управлять своими эмоциями играет ключевую роль в формировании здоровых отношений с окружающими, справлении со стрессом и конфликтами, а также в принятии рациональных решений.

В юношеском периоде молодые люди часто сталкиваются с сильными эмоциональными переживаниями, такими как гнев, страх, тревога или печаль. Неконтролируемые эмоции могут привести к непродуктивному поведению, агрессии, депрессии или самоуничтожению. Поэтому развитие навыков управления эмоциями становится крайне важным для молодых людей.

Управление эмоциями включает в себя ряд навыков и стратегий. Во-первых, это осознание своих эмоций - способность распознать и назвать свои эмоциональные состояния. Это помогает отделить себя от эмоций и осознать, что они временные и не определяют нашу личность. Во-вторых, это регуляция эмоций - способность контролировать интенсивность и продолжительность эмоций. Это может включать умение успокоиться, применить стратегии снятия напряжения или преобразовать негативные эмоции в конструктивные действия. В-третьих, это толерантность к эмоциям - способность терпеть и принимать свои эмоции без осуждения или сопротивления. Это помогает избежать бесполезных борьбы с эмоциями и принять их как часть себя. В-четвертых, это умение выражать эмоции - способность коммуницировать свои эмоции ясно и конструктивно. Это помогает установить более глубокую связь с другими людьми и решать конфликты.

На рисунке 25 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности понимания чужих эмоций до и после формирующего

эксперимента. Анализ результатов степени выраженности понимания чужих эмоций до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта позволяет оценить эффективность данной программы в развитии этого аспекта эмоционального интеллекта у участников.

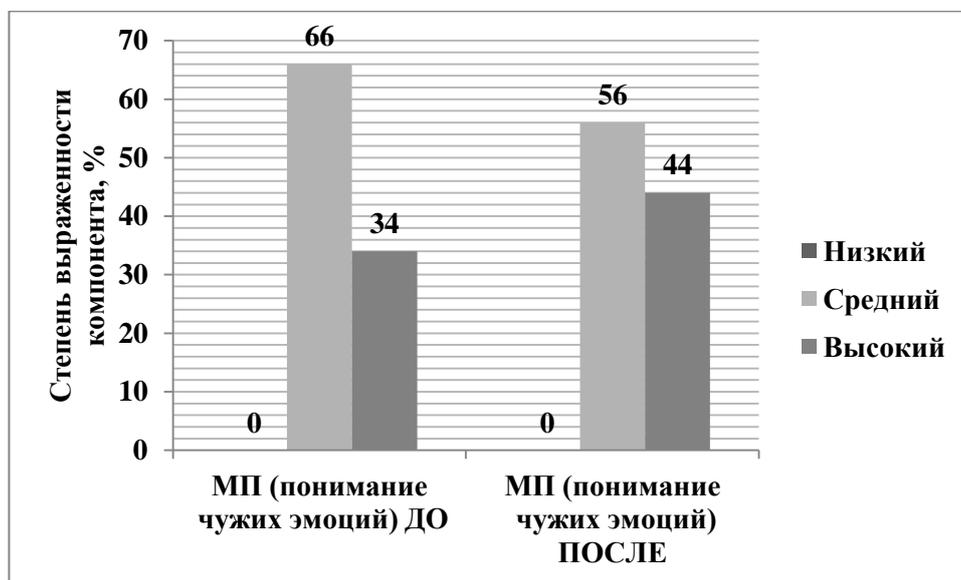


Рис 25. Распределение молодых людей по уровням выраженности понимания чужих эмоций до и после формирующего эксперимента, в %

Первый график показывает, что до проведения программы большинство участников (66%) имели средний уровень выраженности понимания чужих эмоций, в то время как 34% имели высокий уровень. Низкий уровень выраженности не был выявлен. Это может указывать на то, что участники уже обладали определенным уровнем понимания эмоций других людей, но имелась потребность в дальнейшем развитии данного аспекта эмоционального интеллекта.

Второй график показывает результаты после проведения программы развития эмоционального интеллекта. Здесь мы видим, что 56% участников имеют средний уровень выраженности понимания чужих эмоций, в то время как 44% достигли высокого уровня. Низкого уровня выраженности также не было выявлено. Это указывает на положительное изменение в степени выраженности понимания чужих эмоций участниками после проведения

программы.

Понимание чужих эмоций включает в себя несколько аспектов. Во-первых, это эмоциональное распознавание - способность распознавать эмоции в жестах, мимике лица и тоне голоса других людей. Во-вторых, это эмпатия - способность понимать и разделять эмоциональные состояния других людей и проявлять сочувствие к их переживаниям. В-третьих, это эмоциональная перспектива - способность поставить себя на место другого человека и понять его эмоциональный опыт и мотивацию.

Через проведение программы развития эмоционального интеллекта, возможно, были затронуты все указанные аспекты понимания чужих эмоций. Например, может проводиться тренировка в эмоциональном распознавании, которая помогает участникам развивать навык распознавания эмоций в жестах и выражениях лица других людей. Также могут проводиться упражнения в эмпатии, которые позволяют участникам погрузиться в эмоциональный опыт других людей и развивать способность понимания и сочувствия. Одновременно могут проводиться тренировки в перспективе, которые помогают ставить себя на место других людей и понимать их эмоциональный опыт.

На рисунке 26 представлено Распределение молодых людей по уровням выраженности управления чужими эмоциями до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов показал, что до проведения программы развития эмоционального интеллекта степень выраженности управления чужими эмоциями была распределена следующим образом: 33% участников имели высокий уровень управления чужими эмоциями, 56% - средний уровень, и 11% - низкий уровень.

После проведения программы развития эмоционального интеллекта степень выраженности управления чужими эмоциями в группе участников изменилась. Распределение составило 33% участников с высоким уровнем управления чужими эмоциями и 67% - со средним уровнем. Ни один участник не имел низкого уровня управления чужими эмоциями.

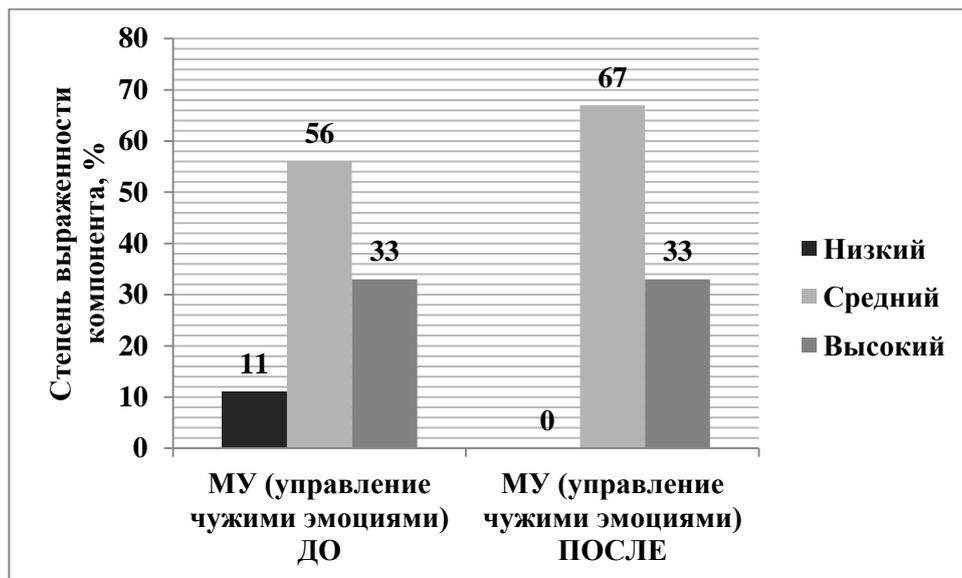


Рис 26. Распределение молодых людей по уровням выраженности управления чужими эмоциями до и после формирующего эксперимента, в %

Управление чужими эмоциями включает в себя ряд аспектов, которые оказывают влияние на способность контролировать и воздействовать на эмоции других людей. Эти аспекты могут включать:

1. Эмпатию: способность поставить себя на место других людей и понять их эмоциональное состояние. Эмпатия позволяет уловить эмоциональные сигналы других людей и адекватно на них реагировать.

2. Социальное восприятие: умение распознавать невербальные выражения, жесты, интонацию и другие сигналы, которые могут указывать на эмоциональное состояние других людей.

3. Регулирование собственных эмоций: способность контролировать свои собственные эмоциональные реакции при взаимодействии с другими людьми. Это позволяет подавлять негативные эмоции и выражать эмпатию и понимание.

4. Активное слушание: способность концентрировать внимание на другом человеке и активно слушать его, проявлять интерес и поддержку. Это способствует установлению глубокой и доверительной связи с другими людьми и позволяет лучше воспринимать и понимать их эмоции.

5. Умение поддерживать и выражать сочувствие: способность выражать

эмоциональную поддержку и сочувствие, показывать интерес и заботу о чувствах других людей.

Улучшение степени выраженности управления чужими эмоциями после проведения программы развития эмоционального интеллекта может объясняться улучшением этих аспектов. Программа помогла участникам развить навыки эмпатии, улучшить социальное восприятие, регулировать свои собственные эмоции, активно слушать и поддерживать других людей. Это, в свою очередь, улучшило их способность эффективно управлять эмоциями других людей.

На рисунке 27 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности понимания своих эмоций до и после формирующего эксперимента.

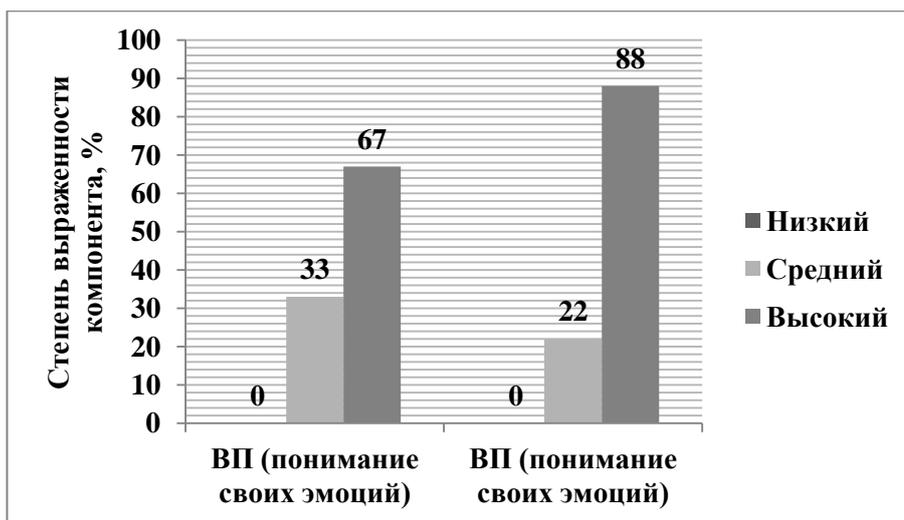


Рис 27. Распределение молодых людей по уровням выраженности понимания своих эмоций до и после формирующего эксперимента, в %

Результаты анализа степени выраженности понимания своих эмоций до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта показывают значительное улучшение восприятия и осознания своих эмоций у участников программы.

На первом графике видно, что до проведения программы большинство участников (67%) находилось на высоком уровне понимания своих эмоций, а остальные 33% находились на среднем уровне. Ни один из участников не находился на низком уровне понимания своих эмоций.

Однако на втором графике отображается, что после проведения программы развития эмоционального интеллекта произошло значительное улучшение. Почти все участники (88%) достигли высокого уровня понимания своих эмоций. Небольшая часть (22%) все еще находится на среднем уровне, но никто не находится на низком уровне понимания своих эмоций.

Понимание своих эмоций включает несколько аспектов, которые могут усложнять или облегчать этот процесс. Во-первых, это осознание своих эмоциональных состояний и способность их распознавать. Участники программы, обладая высоким уровнем понимания своих эмоций, вероятнее всего имеют лучшее осознание своих эмоций и могут точнее определить, какие конкретные эмоции они испытывают в определенный момент времени.

Во-вторых, понимание своих эмоций включает умение разбираться в собственных эмоциональных реакциях и причинах их возникновения. Люди с высоким уровнем понимания своих эмоций обычно могут лучше осознать, что вызывает их эмоции, и отличить, какие внутренние или внешние факторы влияют на их эмоциональное состояние.

В-третьих, понимание своих эмоций включает способность анализировать свои эмоциональные реакции и эффекты, которые они оказывают на поведение и решения. Люди с развитым пониманием своих эмоций могут проявлять большую самоэффективность в том, что они могут использовать эти понимания для принятия более осознанных и рациональных решений в ситуациях, в которых они испытывают сильные эмоции.

Таким образом, улучшение степени выраженности понимания своих эмоций после проведения программы развития эмоционального интеллекта может быть объяснено развитием навыков осознания, анализа и понимания своих эмоций, что имеет положительное влияние на самосознание, межличностные отношения и принятие рациональных решений.

На рисунке 28 распределение молодых людей по уровням выраженности управления своими эмоциями до и после формирующего эксперимента.

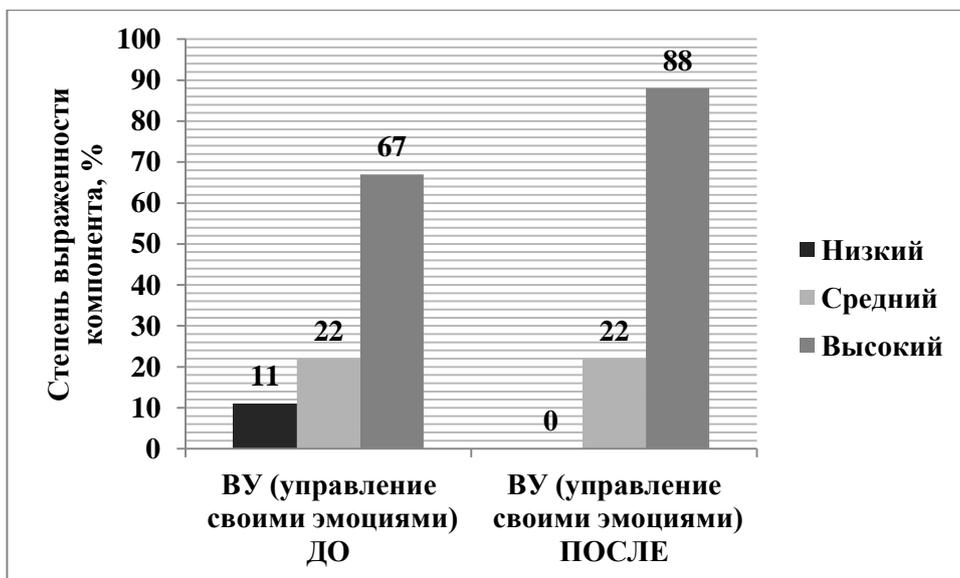


Рис 28. Распределение молодых людей по уровням выраженности управления своими эмоциями до и после формирующего эксперимента, в %

Анализ результатов степени выраженности управления своими эмоциями до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта показывает следующее. На первом графике измерена степень выраженности управления своими эмоциями до проведения программы, и она распределена между тремя уровнями: высокий - 67%, средний - 22% и низкий - 11%. На втором графике измерена степень выраженности управления своими эмоциями после проведения программы, и она также распределена по трем уровням: высокий - 88%, средний - 22% и низкий - 0.

Причины такого изменения в степени выраженности управления своими эмоциями после программы могут быть связаны с различными аспектами этого процесса. Управление своими эмоциями включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. Осознавание эмоций: программа развития эмоционального интеллекта, вероятно, помогла участникам осознать и распознать свои эмоции. Это может включать различные методы, такие как повышение осведомленности о физических ощущениях, которые сопровождают определенные эмоции, и осознание связей между эмоциональными реакциями и определенными событиями или мыслями.

2. Регуляция эмоций: программа могла помочь участникам развить

навыки регуляции своих эмоций. Возможно, участники изучали стратегии регуляции, такие как дыхательные упражнения, практика медитации, переоценка мыслей и перспектив, использование позитивных утверждений или перенаправление внимания. В результате они могли научиться лучше управлять своими эмоциями и применять эти стратегии в повседневной жизни.

3. Эмпатия и социальное взаимодействие: развитие эмоционального интеллекта также связано с развитием эмпатии и умением понимать эмоции других людей. Возможно, в рамках программы участники проводили упражнения и тренировки, направленные на развитие этих навыков. Это могло помочь им лучше понимать эмоциональное состояние других людей, что в свою очередь улучшило их способность эмоционально откликаться и эффективно взаимодействовать с окружающими.

Таким образом, проведение программы развития эмоционального интеллекта может привести к повышению степени выраженности управления своими эмоциями. Это может быть обусловлено улучшением осознания и распознавания своих эмоций, развитием навыков регуляции эмоций, а также улучшением эмпатии и социальных навыков.

На рисунке 29 распределение молодых людей по уровням выраженности контроля экспрессии до и после формирующего эксперимента.

Анализ результатов показал, что степень выраженности контроля экспрессии не изменилась до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта.

Контроль экспрессии, в данном случае, относится к способности индивида контролировать выражение своих эмоций, чтобы адекватно соответствовать требованиям и ожиданиям социальной ситуации. Он включает в себя несколько аспектов:

1. Различение и распознавание эмоций: контроль экспрессии предполагает, что индивид различает свои эмоции и способен распознавать их в процессе социальных взаимодействий. Это может включать осознание своих физиологических симптомов эмоций и способность тонко различать разные

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ.

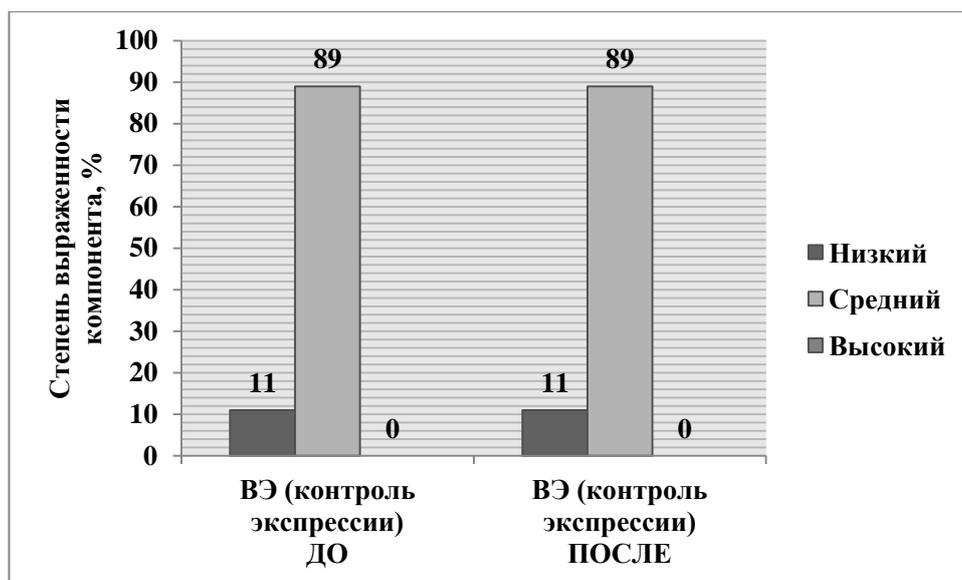


Рис 29. Распределение молодых людей по уровням выраженности контроля экспрессии до и после формирующего эксперимента, в %

2. Регуляция и модуляция эмоций: контроль экспрессии включает способность индивида регулировать интенсивность, выражение и продолжительность своих эмоций в соответствии с требованиями социальной ситуации. Это может включать способность подавлять или усиливать свои эмоциональные реакции, адаптироваться к окружающей среде и сдерживать неприемлемое или неуместное выражение эмоций.

3. Маскирование и замещение эмоций: контроль экспрессии может включать способность индивида скрывать или подавлять свои настоящие эмоции и выражать эмоции, которые приемлемы или соответствуют требованиям социального контекста. Это может включать использование эмоциональных масок, которые могут скрывать настоящие эмоции, а также использование альтернативных способов выражения эмоций, таких как словесное описание или использование нейтральных физических жестов.

В данном случае, результаты показали, что степень выраженности контроля экспрессии осталась неизменной до и после проведения программы развития эмоционального интеллекта. Возможные причины такого отсутствия

изменений могут быть связаны с тем, что программа не была направлена на развитие конкретных аспектов контроля экспрессии, или что участники уже имели высокий уровень контроля экспрессии до начала программы. Для получения более точных результатов необходимо провести более глубокий и детальный анализ данных и учесть другие факторы, которые могут влиять на контроль экспрессии, такие как социокультурные особенности и индивидуальные различия.

На рисунке 30 представлено распределение молодых людей по уровням выраженности общего уровня ЭИ до и после формирующего эксперимента.

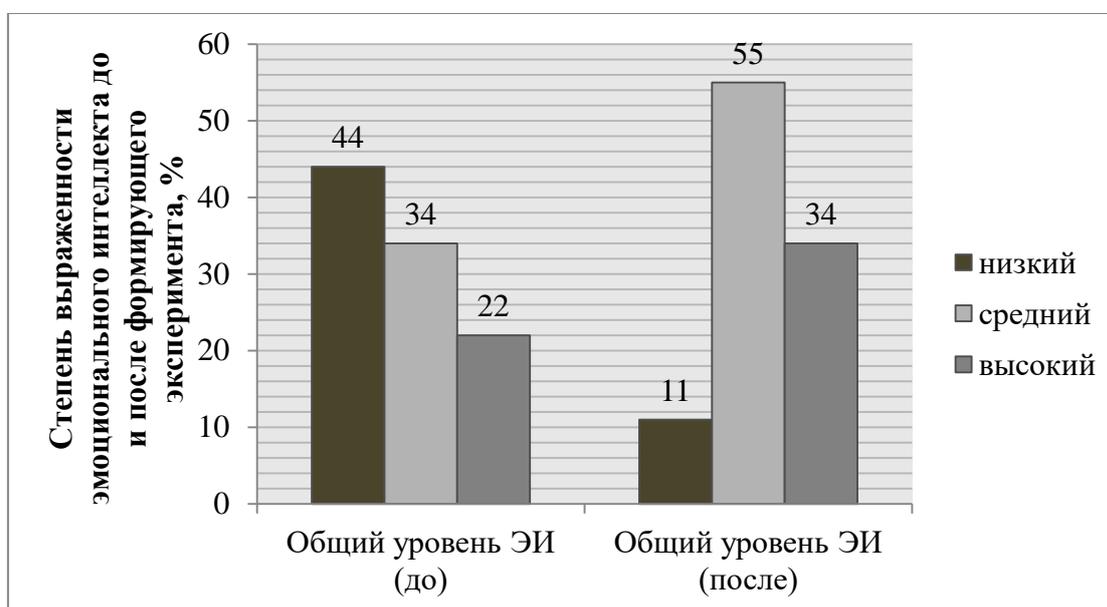


Рис 30. Распределение молодых людей по уровням выраженности общего уровня ЭИ до и после формирующего эксперимента, в %

При анализе результатов степени выраженности общего уровня эмоционального интеллекта до проведения программы развития и после наблюдаются следующие данные:

На первом графике распределение степеней выраженности общего уровня эмоционального интеллекта показывает, что 22% участников имеют высокий уровень, 34% - средний уровень, а 44% - низкий уровень эмоционального интеллекта.

Тем временем, на втором графике после проведения программы развития

эмоционального интеллекта наблюдается изменение в распределении степени выраженности. 34% участников имеют высокий уровень, 55% - средний уровень, а лишь 11% - низкий уровень эмоционального интеллекта.

Исходя из этих данных, можно сделать следующие выводы:

1. Программа развития эмоционального интеллекта оказала положительное влияние на общий уровень эмоционального интеллекта участников. Наблюдается увеличение количества людей с высоким уровнем и снижение количества людей с низким уровнем эмоционального интеллекта.

2. Снижение количества людей с низким уровнем эмоционального интеллекта указывает на повышение их осознанности и понимания собственных эмоций, а также умения управлять ими.

3. Увеличение количества людей со средним уровнем эмоционального интеллекта может означать, что программа развития способствовала улучшению навыков восприятия, понимания и выражения эмоций.

4. В целом, эти результаты говорят о положительном вкладе программы развития эмоционального интеллекта в повышение общего уровня эмоционального интеллекта участников. Они стали более способными осознавать и управлять своими эмоциями, лучше понимают эмоциональные состояния других людей и могут взаимодействовать с ними более эффективно.

Таким образом, данные результаты подтверждают эффективность программы развития эмоционального интеллекта и указывают на положительные изменения в общем уровне эмоционального интеллекта участников.

Выводы по Главе II

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. В экспериментальной группе было обнаружено, что у двух участников был высокий уровень эмоционального интеллекта. У этих участников наблюдалась высокая способность к пониманию и идентификации своих эмоций, высокая степень саморегуляции, но было желание улучшить свои результаты по пониманию чужих эмоций и чувств.

Большинство участников экспериментальной группы, а именно у семи человек, имели средний уровень эмоционального интеллекта. У этих людей наблюдались затруднения в коммуникации, при этом на среднем уровне была выражена способность понимать свои и чужие эмоции, а также уровень экспрессии.

В целом, участники группы имели желание изменить свои эмоциональные реакции на раздражители, были положительно настроены на работу. Однако, даже у этих людей возможна потребность в развитии эмоционального интеллекта для улучшения качества своей жизни.

В общем, результаты исследования показывают, что в экспериментальной группе наблюдаются различные уровни развития эмоционального интеллекта. Это подчеркивает необходимость разработки профилактических мер, которые помогут развить эмоциональную компетентность участников.

При создании программы было решено использовать форму группового консультирования, где группа является безопасным и комфортным пространством для развития компонентов эмоционального интеллекта. Все консультации связаны между собой по тематике и объединены в систему.

В результате повторной диагностики после внедрения программы, снизился уровень участников с низким уровнем эмоционального интеллекта. У пяти человек наблюдался средний показатель развития эмоционального интеллекта. Общий результат говорит о положительном влиянии разработанной программы на участников с низким и средним уровнем эмоционального

интеллекта. Кроме того, отмечается качественные изменения, такие как улучшение эмоциональной стабильности, при развитии умения понимать эмоции других людей, юноши начинают лучше распознавать выражения лица, жесты и тональность голоса, которые могут указывать на эмоциональное состояние другого человека. Они становятся более эмпатичными и способными к продуктивной межличностной коммуникации. Это помогает им устанавливать более глубокие и доверительные отношения с другими людьми, а также понимать, как их собственные действия и слова могут влиять на эмоциональное состояние окружающих..

Результаты исследования показывают, что разница между показателями уровня развития эмоционального интеллекта в экспериментальной группе до и после программы имеет значимое направление. С уверенностью в 95%, интенсивность изменений в типичном направлении превышает интенсивность изменений в нетипичном направлении.

Основываясь на полученных результатах, можно сделать вывод, что применение программы консультаций на группе молодых людей оказывает положительное влияние на развитие эмоционального интеллекта. Это подтверждает гипотезу исследования.

Заключение

Развитие эмоционального интеллекта является важным аспектом в юношеском возрасте, так как это период, когда молодые люди сталкиваются с различными эмоциональными вызовами и сложностями. Эмоциональный интеллект позволяет им эффективно управлять своими эмоциями, понимать эмоции других людей и строить здоровые и гармоничные отношения.

Развитие эмоционального интеллекта способствует их социальной компетентности. Они развивают навыки эмпатии и понимание чувств других людей, что помогает им строить качественные межличностные отношения. Они лучше умеют сотрудничать, решать конфликты мирно и поддерживать эмоциональную гармонию в группе. Это особенно важно в юношеском возрасте, когда формируются и закрепляются паттерны общения.

В целом, развитие эмоционального интеллекта в юношеском возрасте играет ключевую роль в формировании психологического и социального благополучия. Это помогает им расти и развиваться в здоровых и счастливых взрослых, способных справляться с жизненными вызовами и строить качественные отношения с окружающими.

В ходе данного исследования были проведены теоретические исследования, направленные на изучение специфических аспектов и особенностей развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. В частности, были рассмотрены различные подходы к изучению данного понятия, как от зарубежных, так и отечественных ученых. В рамках этого были описаны критерии эмоционального интеллекта, а также выявлены факторы, которые способствуют его развитию.

Также в ходе исследования были изучены психологические особенности развития эмоционального интеллекта у юношей и девушек, учитывая их специфические требования, факторы и проблемы, с которыми они сталкиваются в жизни.

В результате изучения возможных способов и методов развития

эмоционального интеллекта в юношеском возрасте, выявлено, что потребовался особый подход. Были рассмотрены различные методы и техники развития ЭИ, такие как консультирование, игропрактика, использование различных психологических упражнений и техник, которые помогают научиться понимать себя и других для создания своей качественной эмоциональной жизни.

Список использованных источников

1. Адильжанова К. С. Теоретические подходы в исследовании эмоционального интеллекта //Иновации в психологической науке и практике. – 2019. – С. 44-49.
2. Айдинова М. П. Самопонимание личности в юношеском возрасте //вопросы устойчивого развития общества Учредители: ООО" Институт развития образования и консалтинга". – №. 6. – С. 474-480.
3. Андреева И. Н. Модели эмоционального интеллекта и эмоциональной компетентности //Вестник Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Серия 3. Филология. Педагогика. Психология. – 2018. – Т. 8. – №. 3. – С. 163-172.
4. Асеев В. Г. и др. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности и рефлексии в юношеском возрасте //человек, искусство, вселенная. – С. 252.
5. Афанасьева Ю. А. Современные модели эмоционального интеллекта личности //наука в современном обществе: закономерности и тенденции развития: Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (Саратов, 26 марта 2018 г.)/в 2 ч. – 2018. – С. 112.
6. Бабич О. А. Обзор исследований эмоционального интеллекта в психологии //ББК 94.3 Составитель. – 2022. – С. 9.
7. Банная С. А., Антошкина Е. А. Эмоциональный интеллект и способы его развития *emotional intelligence and ways of its development* //человек в ххi веке. – С. 113.
8. Банная С. А., Лашко С. В. Эмоциональный интеллект-ключ к успешному взаимодействию с другими людьми //Иновационное развитие предпринимательской деятельности региона. – 2020. – С. 292-300.
9. Барабанщиков В. А. и др. О противопоставлении естественно-научной и гуманитарной парадигм в психологии //Естественно-научный подход в современной психологии. – 2022. – С. 38.
10. Бемянская Т. Э. Социально-психологические характеристики

студенческого возраста //Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2020. – №. 3 (55). – С. 220-227

11. Береснева О. Е., Корнилова О. А. Обзор психологических подходов к описанию содержания и структуры эмоционального интеллекта //Актуальные проблемы педагогики и психологии (Самара). – 2020. – №. 1 (1). – С. 7.

12. Дегтярёв А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии //Психолого-педагогические исследования. – 2012. – Т. 4. – №. 2..

13. Бондарчук В. В., Кравченко Н. М. ГЛАВА 9. Аналитический обзор систем искусственного эмоционального интеллекта: практические решения //ББК 60 А43. – 2023. – С. 134.

14. Валиуллина Е. В. Компоненты эмоционального интеллекта в юношеском возрасте //Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7. – №. 3. – С. 85-93

15. Васильева О. Н. Понятие «эмоциональный интеллект» в отечественной психологии //xix international correspondence scientific specialized conference «international scientific review of the problems of philisophy, psychology and pedagogy». – 2020. – С. 111-115.

16. Васильчук П. С. Развитие эмоционального интеллекта юношей в учебной деятельности //актуальные вопросы современной психологии, конфликтологии и управления: взгляд молодых исследователей. – 2020. – С. 33-41.

17. Владимирова А. Н., Смоляр А. И. Ценностные ориентиры учебных книг к. Д. Ушинского в современной литературе для первоначального обучения детей //XLIX Samara Regional Student Scientific Conference. – 2023. – Т. 2. – №. S. – С. 274-275.

18. Восковская А. С. Влияние эмоционального интеллекта студентов вузов на академическую успеваемость //Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №. 2 (94). – С. 162-168.

19. Выготский Л. С. Инновационные технологии в системе воспитательной работы //посвященной 45-летию основания организации. – С.

81.

20. Выготский Л. С. Лекции по психологии развития //Культурно-историческая психология. – 2021. – Т. 17. – №. 2. – С. 5-22.

21. Гайнанова Л. Р. Понятие эмоционального интеллекта и основные подходы к его исследованию //Мой профессиональный стартап. – 2020. – С. 165-168.

22. Галиева И. И., Махиянова Г. М. Современные подходы к понятию эмоциональный интеллект //Аллея науки. – 2018. – Т. 5. – №. 10. – С. 440-443.

23. Галушко И. Г., Бичанина Т. В., Шумская И. Н. 8. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта //ББК 74 Ю 553. – 2020. – С. 41.

24. Гасанова Д. Р. Сущность и содержание понятия" эмоциональный интеллект //студенческий форум. – 2022. – С. 28.

25. Гасимов А. Ф. Отечественные и зарубежные подходы к исследованию эмоционального интеллекта //Российский научный журнал. – 2015. – №. 6. – С. 157-163.

26. Григорян Е. С., Голубкова И. В. Управленческая компетентность персонала в контексте менеджмента качества предприятия //Modern economy success. – 2019. – №. 3. – С. 123-126.

27. Гусева А. Ю. Проблема структуры эмоционального интеллекта //наука и инновации в ххi веке: актуальные вопросы, открытия и достижения. – 2019. – С. 240-242.

28. Диомидова Н. Ю. Теоретические подходы к определению эмоционального интеллекта //Научный обзор. – 2015. – №. 4. – С. 175-185.

29. ДЭВИДСОН Д. Г. Р., Гоулман Д. Измененные черты характера. – 2019.

30. Журкевич А. А. Четырехвекторная модель эмоционального интеллекта //теоретические и практические аспекты развития современной науки: теория, методология, практика. – 2020. – С. 126-130.

31. Заботкина В. И. Соотношение когниции и эмоции в антропоцентрической парадигме //Когнитивные исследования языка. – 2019. –

№. 27. – С. 68-72.

32. Зерщикова Е. В., Скрипачева Е. Н. Эмоциональный интеллект и его структура как индивидуально-психологическая особенность личности //актуальные вопросы психологической практики. – 2020. – С. 88-98.

33. Зорина Н. Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии //Методология современной психологии. – 2021. – №. 13. – С. 94-105

34. Иванова С. В. Эмоциональный интеллект: что это?(аналитический обзор литературы по эмоциональному интеллекту в педагогическом аспекте) //Ценности и смыслы. – 2022. – №. 4 (80). – С. 6-53.

35. Игнатова Е. С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и применения цифровых технологий: обзор современных исследований //Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2023. – №. 3. – С. 365-381.

36. Карпачева Е. В. и др. Экономические ценности, личностные факторы и эмоциональный интеллект молодежи г. Томска: магистерская диссертация по направлению подготовки: 37.04. 01-Психология. – 2019.

37. Карпухов И. С., Белова Г. Б. Понятие эмоционального интеллекта и его структура в научной литературе //студенческий Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Сибирская академическая книга". – С. 57-60.

38. Кирпичева В. В. Эмоциональный интеллект: модели эмоционального интеллекта, эффективные способы развития эмоционального интеллекта //психологические и педагогические основы интеллектуального развития. – 2023. – С. 53-61.

39. Козлова Ю. Н. Эмоциональный интеллект подростков с признаками социальной одаренности //Приоритетные направления развития науки и образования. – 2020. – С. 80-94..

40. Комзолова А. А. 2020. 01. 008. Сифнеос Э. Имперская Одесса: люди, пространства, идентичности. Sifneos E. Imperial Odessa: peoples, spaces, identities.-leiden; Boston: Brill, 2018.-286 p //Социальные и гуманитарные науки.

Отечественная и зарубежная литература. Сер. 5, История: Информационно-аналитический журнал. – 2020. – №. 1. – С. 48-55.

41. Комилова Ф. М. Условия для развития эмоционального интеллекта conditions for the development of emotional intelligence //ББК 88.28 П86. – 2022. – Т. 30. – №. 2. – С. 203.

42. Конькова А. А., Ярышко Д. А. Понятие, структура и основные теории эмоционального интеллекта //Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – №. 3. – С. 150-159.

43. Корнетов Г. Б. Психологическая педагогика эдварда ли торндайка. Статья 4. Коннекционизм американского исследователя //Инновационные проекты и программы в образовании. – 2022. – №. 5 (83). – С. 20-30.

44. Котовщикова К. В. Обзор модели эмоционального интеллекта Мейера—Сэловея-Карузо //современные проблемы и перспективные направления. – 2020. – С. 178.

45. Кочюнас Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия. – 2010.

46. Красник В. С. Как индивидуально-личностный ресурс профессионального становления студентов.

47. Крючков А. М. Исторические аспекты развития понятия эмоциональный интеллект //Актуальные исследования. – 2021. – №. 46. – С. 73.

48. Кузнецова Е. В. Эмоциональный интеллект студентов педагогического вуза с высокой академической успешностью //Вопросы педагогики. – 2020. – №. 5-1. – С. 187-193.

49. Кунгурова Т. В. Представление об эмоциональном интеллекте, как феномене современной психологии //Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – 2023. – С. 253-257.

50. Манарбекова М. М., Смаглий Т. И. Проблема развития эмоционального интеллекта в научной литературе. – 2023.

51. Мещерякова М. И. Изучение эмоционального интеллекта: возникновение понятия «эмоциональный интеллект», его компонентов и

функций. – 2022.

52. Нигяр М. Проблема эмоционального интеллекта в психологической науке //The 15 th International scientific and practical conference “Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects”(August 14-16, 2022) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2022. 426 p. – 2022. – С. 248.

53. Никитина Ю. В. Способы и методы измерения эмоционального интеллекта //Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи. – 2018. – С. 166-169.

54. Николаева П. В. Эмоциональный интеллект как объект исследования современной психологии //Вестник современных исследований. – 2018. – №. 10.7. – С. 92-95.

55. Огнев А. С. и др. Условия для развития эмоционального интеллекта.

56. Ольшевская В. В. Эмоциональный интеллект и способы его развития //молодые исследователи за устойчивое развитие. – 2023. – С. 100-105.

57. Останина А. М., Кобзарева И. И. Обзор ведущих теорий эмоционального интеллекта //Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – №. 2. – С. 244-246.

58. Панкратова А. А. Эмоциональный интеллект: смешанные модели способностей и методики диагностики //Вопросы психологии. – 2020. – №. 1. – С. 154-164.

59. Панкратова А. А., Корниенко Д. С., Люсин Д. В. Апробация краткой версии опросника Эмин //Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – Т. 19. – №. 4. – С. 822-834.

60. Плешакова О. П. Групповое психологическое консультирование при созависимости //Современные научные исследования и разработки. – 2018. – №. 10. – С. 730-732.

61. Рыжов Д. М. Современные представления об эмоциональном интеллекте //Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. ИЯ Яковлева. – 2012. – №. 1-2. – С. 142-147.

62. Сабилов Т. Феномен эмоционального интеллекта //Вестник Бишкекского государственного университета. – 2021. – №. 1. – С. 130-133.

63. Семенов В. Ю. Теоретические и эмпирические аспекты эмоционального интеллекта в современной психологии //Научное мнение. – 2015. – №. 4-2. – С. 75-78.

64. Сидорова Т. А., Чернявская В. С. Групповое психологическое консультирование подростков с трудностями переживания процесса учебной деятельности //Педагогика и психология образования. – 2022. – №. 1. – С. 254-265.

65. Сизова Е. В., Сафроненко О. И. Эмоциональный интеллект студенчества как объект исследования языковых дисциплин: аналитический обзор //Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2023. – Т. 8. – №. 2. – С. 129-137.

66. Таланова А. Д., Валиева Ф. И. К вопросу о современных моделях и шкалах измерения эмоционального интеллекта //Политехническая весна. Гуманитарные науки. – 2019. – С. 266-272.

67. Тарасов С. Б. и др. Тестирующая система на основе модели интеллекта Д. Векслера для детей //Моделирование и анализ данных. – 2022. – Т. 12. – №. 4. – С. 56-66.

68. Тимофеева О. М., маняхина Ю. Д. Поволжский педагогический вестник //Поволжский педагогический вестник Учредители: Самарский государственный социально-педагогический университет. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 95-104.

69. Файзиева Д. Х. О теории множественного интеллекта //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 19-2 (97). – С. 85-88.

70. Фрейда З. и др. Осмысленность профессиональной деятельности как компонент профессионального самосознания педагога-психолога //Сборник научных статей. – 2021. – С. 245

71. Чернов Д. Ю. и др. Осмысленность в индивидуальном и групповом психологическом консультировании //Учёные записки Санкт-Петербургского

государственного института психологии и социальной работы. – 2014. – Т. 2014. – №. 1. – С. 30-40.

72. Сапогова Е. А., Пенкина Е. Н. Аналитический обзор зарубежных публикаций по проблеме эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрасте. – 2021.

73. Шевырева Е. Г., Федосова И. В. Основные теоретические модели эмоционального интеллекта //Бюллетень науки и практики. – 2016. – №. 9 (10). – С. 264-269.

74. Шингаев С. М. Теоретико-методологические основы изучения проблемы эмоционального интеллекта в психологической науке //Методология современной психологии. – 2020. – №. 12. – С. 216-227..

75. Ширина А. Е., Соловьева Е. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и мышления //ББК 88.37 я43 П 86. – 2020. – С. 229.

76. Шнайдер М. И., Казиев А. А. Обзор научных исследований эмоционального интеллекта //Психология и педагогика: методологические и методические. – 2020. – С. 78.

77. Шулятьев А. С. Эмоциональный интеллект как психологический фактор //ББК: 6/8 Қ76= К91. – 2020. – С. 221.

78. Эллис А., Ландж А. Эмоции. Не позволяй обстоятельствам и окружающим играть на нервах. – " Издательский дом"" Питер""", 2020., Адлер А. Наука жить. – Litres, 2023.

79. Южакова З. В. Ценностно-смысловая сфера личности студентов гуманитарного направления подготовки в северном вузе //Ответственный редактор, дизайн обложки и макета. – 2021. – С. 93.

80. Юхно В. С., Денисова Е. Г. Аффективно-когнитивные предикторы академической успешности современных студентов: аналитический обзор //Северо-Кавказский психологический вестник. – 2022. – Т. 20. – №. 4. – С. 17-26.

Приложение А

Таблица 1. – Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по тесту эмоционального интеллекта Н. Холла

Номер испытуемого	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других
1	35	27	31	32	24
2	34	17	17	34	30
3	29	20	22	25	20
4	28	24	24	25	23
5	35	24	25	28	23
6	21	28	28	16	16
7	31	29	26	24	22
8	34	18	24	33	29
9	35	33	34	17	19
10	27	21	25	27	27
11	36	29	35	36	33
12	29	20	23	34	28
13	25	30	26	27	21
14	25	22	25	21	23
15	33	25	29	30	28
16	30	22	20	28	27
17	28	22	20	26	25
18	23	27	23	25	20
19	29	20	23	34	28
20	22	25	25	23	25
21	21	26	28	16	16

Таблица 2. – Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по тесту эмоционального интеллекта М.А. Манойловой

Номер испытуемого	Осознание своих чувств	Управление своими чувствами	Осознание чувств других	Управление чувствами других	Интегральный показатель
1	4	8	4	7	7
2	8	9	8	5	8
3	4	7	5	6	6
4	4	8	2	5	5
5	8	8	7	10	9
6	3	4	1	5	2
7	5	9	5	7	8
8	7	10	7	6	9
9	7	8	2	4	6
10	3	8	7	5	6
11	9	10	7	10	10
12	1	9	9	7	7
13	3	5	5	6	5
14	4	8	2	4	5
15	4	10	5	7	7
16	1	10	6	4	6
17	3	3	5	3	3
18	3	8	2	5	5
19	5	9	6	9	9
20	2	7	5	3	5
21	1	4	6	6	4

Таблица 3. – Индивидуальные результаты констатирующего эксперимента по тесту эмоционального интеллекта Д.В. Люсина

Номер испытуемого	МЭИ (межличностный ЭИ)	ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	ПЭ (понимание эмоций)	УЭ (управление эмоциями)	МП (понимание чужих эмоций)	МУ (управление чужими эмоциями)	ВП (понимание своих эмоций)	ВУ (управление своими эмоциями)	ВЭ (контроль экспрессии)
1	5,00	6,00	5,00	5,00	2,00	1,70	1,90	2,00	1,90
2	7,00	4,00	8,00	3,00	2,70	1,90	2,30	1,10	1,30
3	2,00	4,00	4,00	2,00	1,90	0,90	1,70	1,70	1,40
4	4,00	6,00	5,00	5,00	1,80	1,80	2,20	2,00	1,40
5	5,00	6,00	7,00	4,00	1,80	2,00	2,80	2,30	0,60
6	1,00	5,00	1,00	4,00	1,00	1,00	1,70	2,00	1,90
7	3,00	7,00	6,00	4,00	1,70	1,60	2,50	2,00	1,40
8	7,00	7,00	8,00	6,00	2,40	2,10	2,30	2,30	1,40
9	4,00	8,00	5,00	7,00	1,80	1,60	2,10	3,00	1,70
10	5,00	2,00	3,00	4,00	1,90	2,00	1,40	1,60	1,00
11	9,00	9,00	9,00	9,00	2,70	3,00	2,90	3,00	1,40
12	4,00	3,00	5,00	3,00	2,10	1,40	1,60	1,70	1,00
13	3,00	6,00	4,00	5,00	1,70	1,70	2,00	2,00	1,70
14	2,00	3,00	1,00	4,00	1,50	1,60	1,30	1,70	1,40
15	7,00	7,00	7,00	7,00	2,30	2,20	2,20	2,40	1,70
16	3,00	5,00	3,00	5,00	1,80	1,60	1,60	2,00	1,90
17	1,00	8,00	6,00	4,00	1,40	1,20	3,00	2,00	1,70
18	5,00	5,00	6,00	5,00	2,10	1,90	2,00	1,30	2,10
19	6,00	6,00	8,00	4,00	2,50	1,50	2,40	2,10	1,10
20	2,00	4,00	2,00	4,00	1,50	1,50	1,50	2,30	1,00
21	2,00	2,00	3,00	2,00	1,90	1,10	1,30	1,00	1,70

Приложение Б

ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ «РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ»

Главная цель программы - повышение уровня эмоциональной компетентности в юношеском возрасте.

Для достижения этой цели программой предусмотрены следующие задачи:

1. Развитие способности осознавать и понимать свои эмоции;
2. Развитие умения конструктивно выражать свои эмоции;
3. Формирование умения распознавать эмоции и чувства других, развитие эмпатии;
4. Обучение умению соотносить свое поведение с чувствами и интересами другого человека;
5. Закрепление положительных изменений.

Тематический план				
№	Тема	Цели, задачи	Содержание занятия	Используемые методы
<i>1 раздел – «Эмоциональная грамотность и саморегуляция»</i>				
1	Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств.	Исследование различных эмоций, их происхождение и значение. Осознание выражения эмоций и осознание собственных эмоций.	Основные эмоции и их характеристики. Различия между эмоциями и чувствами. Выражение эмоций через мимику	Презентация с разнообразными эмоциями людей в различных ситуациях. Методика "Страна чувств" для создания атласа "Мимические проявления эмоций".
	Что такое эмоциональный интеллект	Осознать сущность эмоционального интеллекта, оценить уровень своего эмоционального интеллекта.	Знакомство с термином "эмоциональный интеллект"	Оценка уровня эмоционального интеллекта. Вдохновляющая презентация на тему

				"Эмоциональный интеллект: суть понятия"
2	Уверенное поведение	Ощутить уверенность в своих силах.	Разбор концепции уверенности. Внешние признаки уверенности. Методика арт-терапии для повышения уверенности в себе.	Упражнения "Изображение уверенного человека", "Зона уверенности", "Рисование собственного внутреннего сада".
	Как справиться с плохим настроением	Изучить простые и эффективные способы улучшения настроения.	Упражнения для поднятия настроения. Обсуждение жизненных примеров и способов преодоления плохого настроения.	Создание рисунков, изображающих "раздражение" и "плохое настроение"; упражнения "Радуга" и "Якорь". Аукцион идей: "Как я справляюсь со своим плохим настроением?"
3	Преодоление проблем	Исследовать новые методы преодоления трудностей и освоить навык нахождения позитивных моментов в "негативных" событиях.	Познакомиться с психологической техникой решения проблем - деперсонализацией. Методы поиска решений психологических проблем.	Упражнения "Плюсы и минусы", "Внутреннее кино". Создание рисунка "Мое уютное и безопасное место"
	Самоуправление	Понять свои эмоции в ситуациях, когда другие контролируют меня, и научиться управлять своими эмоциями.	Создать фигуру человека из проволоки и проводить манипуляции с этими фигурами в парах. Обсудить, какие навыки необходимы человеку, чтобы управлять собой.	Провести упражнения "Проволочная разминка" и "Проволочный человек".
4	Эмоциональная экспрессия	Освоить различные способы выражения эмоций.	Поддерживать широкий спектр чувств через танец и рисунок. Изучить интонирование в речи	Провести упражнения "Островок чувств" и "Голосовая адаптация к собеседнику".
II раздел – «Эмпатия»				

5	Я – это ты. Ты –это я.	Научиться видеть ситуацию с точки зрения другого человека.	Рассказать о своем партнере от его лица.	Провести упражнение "Парные презентации" и обсудить тему "Эмпатии и ее значение".
	Наблюдательность	Развивать умение быть наблюдательным и внимательным к своему общению партнеру.	Проводить упражнения, направленные на развитие наблюдательности (рациональной составляющей эмпатии).	Провести упражнения "Я вижу" и "Визуальная память".
6	Чувства и интонации	Освоить умение внимательно слушать то, что невозможно передать словами через интонацию.	Обсудить невербальные аспекты речи..	Провести упражнения "Угадай, кто сказал мяу?", "Отражение чувств в интонациях", "Интерпретация фотографии" и игру "Стихия".
	Как понять другого	Развить умение анализировать мысли и чувства другого через выражение лица, позу и прочее.	Предоставить возможность через наблюдение и повторение движений почувствовать состояние другого человека.	Провести упражнения "Чтение эмоций", "Изобрази свое состояние", "Эмпатия через воображение".
7	Вежливость и благодарность	Изучить умение использовать вежливые слова и методы их выражения.	Познакомиться с правилами использования приветствий и выражений благодарности.	Активности, направленные на укрепление доверия в группе, такие как "Рукопожатие", "Комплименты" и "Роза в подарок".
3 раздел – «Социальные навыки»				

8	Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности.	Исследовать, как определить собственные ценности и совпадают ли они с ценностями окружающих.	Познакомить с понятиями ценности, традиция, обычай и норма. Ознакомить с ценностями других людей и сопоставить их со своими. Придумать традицию, праздник, обычай и норму для новой ценности.	Активности "Мемуарник", игры "Экспедиция", "Мечта", "Ценность космонавтов" направлены на достижение этих целей.
	Правила и договоренности	Понять цель и необходимость правил и соглашений, а также научиться информировать других о своих правилах.	Обсудить правила и соглашения в доме и в общении с другими людьми. Создать материальные носители правил	Обсудить "Правила поведения учащихся в университете" и провести упражнение "Сборник законов группы". Создание рисунков "Знаки для правил".
9	Просьбы и отказы Как погасить конфликт?	Испытать действие психологического закона: "что посеешь, то и пожнешь".	Научиться умело отказывать, не задевая другого человека. Провести упражнение по привлечению расположения другого человека. Развивать навыки обоснованного отказа.	Активности: "Давать и получать", "Отказ".
		Овладеть навыками эффективного поведения в конфликтной ситуации.	Представить различные типы факторов, способных вызвать конфликты. Показать примеры различных видов поведения в конфликтных ситуациях.	Провести практическую работу "Конфликтогены" и ролевые игры "Финансовые авантюристы", "Конфликты".
10	Как изменить настроение у другого? Заключительное слово	Освоить навык вызывать положительные эмоции у других людей.	Практиковать невербальные методы позитивного воздействия на окружающих.	Упражнения "Улыбка", "Диалог руками", "Массаж" предназначены для этого.

Консультация №1

Раздел – «Эмоциональная грамотность и саморегуляция»

Тема: «Знакомство с эмоциями. Мир моих чувств»

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

Цели:

- Ознакомиться с основными эмоциями;
- Научиться распознавать эмоциональные состояния по внешним проявлениям.

Требуемые материалы: пластиковая игрушка "Музыкальный руль", бланки методики "Волшебная страна чувств", бланки для проведения ритуала приветствия и завершения "Дом эмоций", слайд-презентация, отображающая различные эмоции людей в различных ситуациях, бумага для рисования, цветные карандаши, клей. 1. Организационный этап

Начало работы

Добрый день, уважаемые участники программы "Развитие эмоционального интеллекта в юношеском возрасте". Мы будем проводить 10 встреч, на которых будем обсуждать вопросы развития эмоционального интеллекта и его диагностики. Перед началом работы давайте обсудим организационные вопросы, касающиеся процесса консультирования.

Правила группового консультирования:

1. Конфиденциальность - нельзя обсуждать происходящее на консультации за ее пределами.
2. Право сказать "стоп". Если вы не хотите обсуждать какую-либо тему или отвечать на вопрос, скажите слово "стоп" и мы прекратим. Никто не осудит вас.
3. Уважение других и себя. Каждый высказывается после других, не перебивая их.
4. Пунктуальность - приходите на консультацию вовремя, если не можете - предупредите.
5. Общение без осуждения, критики и повышения голоса.

6. Самопредельность - ваше физическое и эмоциональное состояние важнее всего, и вы можете покинуть консультацию, предупредив об этом консультанта.

2. Основной этап

Вступая в наш "Дом эмоций", мы совершаем особый ритуал приветствия, который помогает нам осознать и выразить свои эмоции перед началом занятий. Каждому человеку предлагается выбрать окошко определенного цвета, которое отражает его настроение в данный момент. Этот выбор фиксируется на специальном бланке, на котором изображен многоэтажный дом, где окна остаются пустыми и не закрашенными.

Чтобы лучше познакомиться друг с другом, у нас есть занимательное упражнение под названием "Волшебный руль". Один из участников берет в руки игрушечный руль, называет свое имя и нажимает на любую кнопку, издавая при этом звук. Все остальные участники вместе повторяют это имя и звук, чтобы поддержать и принять его. Затем руль передается следующему участнику, и процесс повторяется, пока каждый не примет участие.

Таким образом, мы начинаем наше занятие с радостного приветствия, где каждый имеет возможность выразить свои эмоции и познакомиться с остальными участниками нашей группы. Этот ритуал помогает нам создать атмосферу взаимодействия и поддержки, где каждый человек ощущает, что его эмоции важны и принимаются другими.

Методика «Волшебная страна чувств»

В нашей инструкции №1 рассказывается о волшебной стране, где живут разные чувства в своих цветных домиках. Каждое чувство обитает в домике определенного цвета, например, радость - в красном, удовольствие - в синем, страх - в черном, обида - в зеленом и так далее. Ежедневно, с первыми лучами солнца, жители этой страны занимаются своими делами.

Однако, однажды волшебную страну охватил страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что разрушали крыши домов и ломали деревья. Жители смогли спрятаться, но их домики оказались разрушенными.

Конечно, они были очень расстроены, но они знали, что слезами проблему не решить. Взяв необходимые инструменты, жители страны приступили к восстановлению своих домиков. Теперь им нужна твоя помощь! Пожалуйста, нарисуй и раскрась эти домики, чтобы жители вновь могли наслаждаться своими уютными жилищами.

От имени всех жителей огромное спасибо тебе! Ты настоящий волшебник, ведь ты восстановил нашу страну после урагана. Но у нас возникла небольшая проблема - во время бедствия все жители были так напуганы, что забыли, в каком домике живут. И вот мы обратились к тебе с просьбой вернуть каждому его домик. Помоги, пожалуйста, каждому жителю найти свой домик, закрасив или подчеркнув название его чувства цветом, соответствующим его домику.

Здесь мы благодарим тебя за помощь во восстановлении страны и твое умение помочь жителям найти свои домики. Теперь для них все хорошо, ведь все очень важно знать, где находится твой дом. Но теперь у нас возникла еще одна проблема - мы не можем путешествовать по нашей стране без карты. Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы, а эта карта еще пуста.

Мы верим, что только ты, восстановивший нашу страну, сможешь помочь нам и нарисовать нашу карту. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши, которые уже помогли нам восстановить страну, и воспользуйся ими, чтобы раскрасить карту. Ты наш последний надежный помощник в этом задании.

Обработка результатов.

При анализе результатов, мы должны учесть следующие факторы:

1. Проверить, были ли использованы все цвета при раскрашивании домиков. Это позволит получить полное представление о разнообразии эмоций и настроений участников.

2. Обратить внимание на адекватность выбора цвета, который символизирует определенное чувство. Например, сочетание "радости" или "удовольствия" с черным, коричневым или серым цветами может считаться несоответствующим. Однако, несмотря на это, такой выбор может иметь

диагностическое значение.

3. Проанализировать распределение цветов, обозначающих эмоции, в разных частях силуэта человека. Разделить силуэт на 5 зон: голову и шею, туловище до линии талии (исключая руки), руки до плеч, тазобедренную область и ноги. Каждая из этих зон символизирует определенный аспект эмоциональной деятельности.

- Голова и шея отражают ментальную активность.
- Туловище до линии талии (исключая руки) символизирует эмоциональную деятельность.
- Руки до плеч отражают коммуникативные функции.
- Тазобедренная область символизирует творческие переживания.
- Ноги отображают ощущение "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний.

Исследуя "карту" распределения цветов, мы можем узнать, какие эмоции присутствуют в разных частях тела. Например, эмоции, связанные с головой, могут влиять на процессы мышления. Если в голове преобладает страх, это может затруднить мыслительную деятельность. Эмоции, связанные с руками, отражаются в контактах с окружающими людьми. Чувства, связанные с ногами, дают психологическую уверенность или могут вызывать желание "заземлить" негативные эмоции и переживания.

После анализа всех упомянутых выше факторов, мы можем получить более глубокое понимание эмоционального состояния и внутренних переживаний участников. Это позволит нам лучше понять их эмоциональное состояние и потребности, а также разработать более эффективные стратегии работы с ними.

Чтобы углубить наше понимание различных эмоций и их мимических проявлений, мы предлагаем составить атлас "Мимические проявления эмоций". Для этого мы используем слайд-презентацию с различными эмоциями, которые отображаются на лицах людей. Ребята внимательно просматривают слайды и находят характерные признаки и выражения для каждой эмоции.

Затем на специально подготовленных бланках с пустыми контурами лица, ребята рисуют характерные мимические проявления для каждой эмоции, которые они запомнили и обсудили во время просмотра слайдов. Они старательно передают различные выражения лица, такие как улыбка, грусть, страх, изумление и так далее, используя разные элементы, такие как форма глаз, положение рта, морщины и т.д.

Это задание позволяет ребятам более погрузиться в мир эмоций и понять, как разные выражения лица помогают выразить определенные эмоции. Благодаря этому упражнению мы развиваем их эмоциональную интеллектуальность, а также улучшаем их наблюдательность и способность чувствовать эмоции других людей.

Рефлексия:

- Какие эмоции мы сегодня обсуждали?
- Как можно узнать, что чувствует другой человек?
- Для чего нужно знать, какие эмоции испытывает человек?

Ритуал завершения «Дом эмоций». Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение после окончания занятия и выбрать окошко соответствующего цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком многоэтажного дома с пустыми, не закрашенными окнами.

Упражнение «Что такое эмоциональный интеллект»

Цель: - сформировать понятие об эмоциональном интеллекте и важности его развития;

- определить уровень эмоционального интеллекта.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» Бланки теста «ЭмИн». Мотивирующая презентация «Что такое эмоциональный интеллект».

Ход занятия

Давайте рассмотрим, как эмоции могут влиять на нас, используя образ кувшина, предложенный Ю. Гиппенрейтером в концепции «Кувшин эмоций». Мы начнем с «неприятных» эмоций, таких как гнев, злость и агрессия. Эти

чувства можно назвать разрушительными, потому что они могут разрушать как самого человека (его психику и здоровье), так и его отношения с другими людьми. Они часто являются причиной конфликтов, материальных разрушений и даже войн.

Теперь представим наши эмоции как кувшин. Давайте представим, что эмоции размещены в верхней части кувшина. В эту часть поместим гнев, злобу и агрессию. Будем также рассматривать, как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека. Мы увидим, что это обзывания, оскорбления, ссоры, драки, наказания и действия, сделанные с целью «навредить» и тому подобное.

Теперь зададим вопрос: откуда возникает гнев? Гнев - это вторичное чувство, возникающее из-за других эмоций, таких как боль, страх и обида. Они являются источником гнева и могут появляться в результате неприятных событий или переживаний.

Таким образом, концепция «Кувшина эмоций» позволяет нам визуализировать эмоциональные состояния и их влияние на наше поведение. Располагая эмоции внутри кувшина, мы можем лучше понять и осознать свои эмоции, их происхождение и их влияние на нашу жизнь и отношения с другими людьми.

Итак, мы можем поместить переживания боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций (II слой «кувшина»).

Заметим, что все чувства этого второго слоя – СТРАДАТЕЛЬНЫЕ: в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их нелегко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться, показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему – не знаю!»). Скрывать чувства обиды и боли часто учат с детства.

Однако давайте вернемся к нашей схеме и поинтересуемся: почему возникают "страдательные" чувства? Психологи дают очень ясный ответ:

причина возникновения боли, страха и обиды заключается в неудовлетворении наших потребностей. Каждый человек, независимо от возраста, имеет потребность в еде, сне, тепле, физической безопасности и т.д.

Человек также стремится быть любимым, понятым, признанным и уважаемым. Он хочет быть нужным и близким кому-то. Кроме того, человек стремится к успеху в своих делах, учебе и работе. Он хочет реализовать себя, развивать свои способности, продвигаться вперед и уважать самого себя.

Таким образом, если одна из наших потребностей не удовлетворяется, это, как мы уже сказали, приводит к страданию, а, возможно, даже к "разрушительным" эмоциям.

Однако что находится под слоем потребностей? Это наше чувство себя. Его можно называть по-разному: восприятием себя, образом себя, оценкой себя, а чаще всего - самооценкой. Очень точное слово для этого сложного и трудно передаваемого чувства придумала В. Сатир - чувство самоценности.

А на самом дне "кувшина" находится последний слой - чувство внутреннего благополучия или неблагополучия. И из него исходят все последующие эмоции.

Мы все знаем, что умение контролировать свои эмоции и эффективно управлять ими имеет важное значение для нашей жизни. Этот навык носит особое название - эмоциональный интеллект. Вместе посмотрим на картину айсберга, чтобы лучше понять его суть. На поверхности воды мы видим только малую часть айсберга, по аналогии с тем интеллектом, который мы используем на уроках при изучении нового материала и решении задач.

Однако то, что находится под водой, остается незаметным для нас, но это именно то, что оказывает огромное влияние на наш внутренний мир и взаимодействие с другими людьми. Та часть айсберга, которая находится над водой, символизирует наши мысли, а та, что под водой, представляет наши эмоции и чувства. Исследования показывают, что около 80% успеха в социальной и личной жизни зависит от уровня развития эмоционального интеллекта, в то время, как только 20% связаны со знаменитым коэффициентом

интеллекта (IQ), который измеряет умственные способности.

Давайте задумаемся, как бы изменилась наша жизнь, если бы мы смогли сократить подводную часть айсберга и увеличить надводную. Мы бы стали более осознанными наших эмоций и чувств.

Согласны ли вы с утверждением: «Совершенствование логического мышления и кругозора человека еще не является залогом его будущей успешности в жизни».

Группа объединяется в три подгруппы в зависимости от ответа: согласен, не согласен, сомневаюсь. Между группами проходит дискуссия.

Рефлексия:

- Как вы поняли, что такое эмоциональный интеллект?
- Для чего необходимо развивать эмоциональный интеллект?

3. Завершающий этап

Рефлексия и подведение итогов

– Вы очень хорошо поработали сегодня, прочувствовав весь спектр эмоций. Что для вас было важным, а что не вызвало никакого интереса? Поблагодарите себя и друг друга. Следующая наша встреча будет посвящена работе с уверенностью и как справляться с плохим настроением. До встречи через неделю!

Консультация №2

1. Организационный этап

Тема: «Уверенное поведение». «Как справиться с плохим настроением?»

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

Цели:

- Принять и осознать свои эмоции;
- Почувствовать уверенность в себе.

Необходимые материалы: бланки для проведения ритуала приветствия и завершения "Дом эмоций", фотографии различных людей, изображенных как уверенные и неуверенные в себе, бумага, цветные карандаши, ножницы, клей,

лист ватмана.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций» (консультация №1).

2.Основной этап

Упражнения «Как выглядит уверенный человек».

Студентам предлагается рассмотреть фотографии и определить, ведет ли человек себя уверенно или неуверенно. Затем проводится обсуждение, в ходе которого обсуждаются общие черты уверенных и неуверенных людей. Студенты обмениваются мнениями о признаках, которые они использовали для определения поведения человека, и как это проявляется в уверенном и неуверенном поведении.

Выводы из обсуждения указывают на то, что уверенный в себе человек выглядит спокойным и держится с достоинством. У него открытый взгляд, прямая осанка и спокойный, уверенный голос. Он не проявляет спешки, подхалимничества или раздражения. Его поведение открыто и прямолинейно, без намерений причинить вред другим людям.

С другой стороны, неуверенный человек может проявлять себя через тихое и застенчивое поведение, ходить с сутулой осанкой и опущенной головой, избегать прямого взгляда и уступать под давлением. Он может быть пассивным. Однако неуверенность также может проявляться через противоположное, агрессивное поведение, когда человек кричит, оскорбляет, размахивает руками и смотрит с презрением.

Таким образом, студентам демонстрируется, что уверенность или неуверенность в себе имеют выраженные черты в поведении, манере общения и взгляде. Это важные навыки, которые влияют на взаимодействие с другими людьми и нашу жизнь в целом.

Упражнение «Круг уверенности».

1. Вообразите, что перед вами находится невидимый круг диаметром 60 сантиметров, примерно в полуметре от вас. Войдите в этот круг и вспомните момент, когда вы ощущали наивысшую степень успеха. В этой ситуации вы

показали все свои способности и всё шло отлично, удача сопутствовала вам.

2. Визуализируйте и создайте полную картину происходящего в этом состоянии успеха. Запомните, как вы видите, слышите и чувствуете окружающий мир в этой ситуации. Обратите внимание на ваш голос, который звучит уверенно, а также на вашу осанку, которая становится устойчивой и гордой. Представьте себя во всей вашей лучшей форме.

3. Вернитесь из круга в нейтральное состояние. Запомните этот комплекс в "Круге уверенности". Он станет ключом к вашей уверенности и спокойствию, когда вам это понадобится. Когда появится особая ситуация, требующая уверенности, вы сможете войти в этот круг мысленно, создавая картинку самого себя в состоянии успеха.

Упражнение «Прекрасный сад».

Участники собираются в круге в целях проведения упражнения. Консультант предлагает им сесть спокойно, возможно закрыть глаза, и представить себя как цветок. Консультант задает вопросы, чтобы участники представили, каким они были бы в виде цветка. Они представляют себе листья, стебель, возможно даже шипы. Также они представляют свой цветок высоким или низким, ярким или менее ярким. После представления себя в виде цветка, участникам предлагается нарисовать своего цветка.

Затем участникам предлагается вырезать изображение своего цветка. Все возвращаются в круг. Консультант разворачивает ватман, который представляет собой поле сада, которое нужно украсить цветами. Участники по очереди выходят и приклеивают своего цветка на ватман.

После этого проводится обсуждение. Участникам предлагается полюбоваться на "прекрасный сад", запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она передала свою положительную энергию. Они замечают, что в саду много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, что сам выбрал. Они замечают, какие разные и непохожие на цветы растут вокруг них. Однако они также замечают общие черты, такие как окраска, размер или форма листьев. И каждому цветку без исключения требуется солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения: Данное упражнение способствует развитию самооценки и уверенности в себе, позволяя каждому участнику понять и ощутить себя. Оно предоставляет возможность свободно выразить свои мысли и чувства, проводя таким образом внутреннюю саморефлексию и исследование собственной индивидуальности.

Упражнение также направлено на создание осознания участниками своего уникального места в мире, а также фокусирует их внимание на прекрасном многообразии, которым они являются частью. Это помогает участникам осознать свою значимость и увидеть свою роль и важность в общей картине мира.

Подводя итог, данное упражнение способствует укреплению самооценки и самоуверенности, помогает участникам в полной мере понять и ощутить себя, выразить свободно свои мысли и чувства, а также почувствовать связь с окружающим миром и понять собственное место в нем. Оно позволяет участникам ощутить себя частью этого прекрасного мира и внести свой уникальный вклад в него.

Данное упражнение способствует развитию самооценки и уверенности в себе, позволяя каждому участнику понять и ощутить себя. Оно предоставляет возможность свободно выразить свои мысли и чувства, проводя таким образом внутреннюю саморефлексию и исследование собственной индивидуальности.

Упражнение также направлено на создание осознания участниками своего уникального места в мире, а также фокусирует их внимание на прекрасном многообразии, которым они являются частью. Это помогает участникам осознать свою значимость и увидеть свою роль и важность в общей картине мира.

Подводя итог, данное упражнение способствует укреплению самооценки и самоуверенности, помогает участникам в полной мере понять и ощутить себя, выразить свободно свои мысли и чувства, а также почувствовать связь с окружающим миром и понять собственное место в нем. Оно позволяет участникам ощутить себя частью этого прекрасного мира и внести свой

уникальный вклад в него.:

- В каких ситуациях вы чувствуете себя неуверенно?
- Если эти ситуации повторятся, как вы будете себя вести, что почувствовать, изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Упражнение «Как справиться с плохим настроением».

В рамках упражнения предлагается рассмотреть несколько рисунков, изображающих грустного и расстроенного человека. Цель этого задания - актуализировать ощущения, связанные с раздражением и плохим настроением, а также показать важность преодоления этих эмоциональных состояний.

Студентам предлагается вспомнить типичные ситуации, которые вызывают у них раздражение и портят настроение, и на основе этого они изображают свое настроение с помощью красок. Это позволяет им визуализировать и выразить свои негативные эмоции.

Далее, проводится анализ нескольких рисунков, где консультант обращает внимание на неприятные последствия, если плохое настроение и раздражение не преодолены. Он/она обсуждает с учениками, как такие эмоциональные состояния могут повлиять на их отношения с окружающими, на психическое и физическое благополучие, а также на общую жизненную радость и успешность.

Таким образом, данное упражнение направлено на осознание негативных последствий плохого настроения и раздражения, если они не преодолены. Через рисование и анализ рисунков, студенты лучше понимают, как эти эмоции могут оказывать негативное влияние на различные аспекты их жизни. Это помогает им осознать необходимость преодоления и управления своими эмоциями, чтобы достигать лучших результатов и сохранять психическое и эмоциональное благополучие.

Упражнение «Вверх по радуге».

Во время этой игры, участникам предлагается использовать цвета радуги, чтобы очистить свою энергию и освободиться от негативных мыслей и тревог. Игроки встают и начинают двигаться по комнате, представляя, что весь воздух

наполнен красным цветом.

Инструкция: Представьте, что вокруг вас витает ярко-красный воздух. Вдохните его свежесть и зарядитесь его энергией. Если хотите, прикоснитесь к этому красному цветку или почувствуйте его витающий аромат. (15 секунд)

Продолжайте двигаться и представьте себе, что воздух стал оранжевым. Вдыхайте этот цвет и давайте себе полное ощущение его присутствия. И не правда ли, аромат апельсинов находится в этом оранжевом воздухе? (15 секунд)

А теперь обратите внимание, как окружающий воздух стал желтым! Насладитесь его светящимся желтым цветом, почувствуйте, как вы купаетесь в солнечных лучах! Вдохните этот замечательный желтый свет, троньте его. (15 секунд)

Цвет воздуха меняется вновь. Теперь он становится зеленым. Представьте себе, что окунулись в зеленую свежесть весенних листьев. Ощутите запах и прохладу этого зеленого воздуха... (15 секунд)

И вот, воздух вокруг вас плавно переходит в голубой цвет. Представьте, что летите в голубом небе, ощущаете его безграничность. Расправьте руки, словно крылья, и плавно парите в этом голубом пространстве... (15 секунд)

Теперь заметьте, как цвет воздуха становится более интенсивным, превращаясь в глубокий синий. Это цвет моря, он завораживает и неотразим. Проявите смелость и расправьте руки, словно двигаете воду. (15 секунд)

И, наконец, воздух окрашивается в фиолетовый цвет. Она обладает своей глубиной и загадочностью. Почувствуйте фиолетовый воздух, прикоснитесь к нему руками и вдохните в себя его прохладу. (15 секунд)

А теперь представьте, что вы выходите из этого радужного круга и осознаете свет, наполняющий нашу комнату сейчас. Стряхните все цвета, чтобы почувствовать, как вы сейчас. Медленно и спокойно вернитесь на свое место.

Обсуждение. В каком цвете было приятно? Какой цвет вызывал неприятные эмоции и почему?

Упражнение «Якорь Учащимся предлагается принять удобную позицию и

расслабиться, чтобы вспомнить ситуацию, в которой они чувствовали себя счастливыми. Им нужно очень подробно воссоздать эту ситуацию в своем воображении и запечатлеть все ощущения, которые они испытывали в тот момент. Затем они должны сжать большой палец руки и указательный палец вместе несколько раз. Психолог объясняет, что позднее, сжимая эти пальцы, учащиеся смогут самостоятельно вызывать ощущение радости и подъема.

Аукцион идей: «Как я справляюсь со своим плохим настроением?» В рамках аукциона идей учащимся предлагается обсудить свои личные стратегии по преодолению плохого настроения. Задача состоит в том, чтобы каждый поделился теми методами, которые ему помогают справиться со своим плохим настроением. Ученики могут рассказывать о таких стратегиях, как занятие любимым хобби, общение с друзьями или близкими людьми, физическая активность или спорт, прогулка на свежем воздухе, чтение книг, слушание музыки, практика медитации и т.д. Целью данного обсуждения является сбор и обмен полезными идеями о том, как каждый ученик справляется с плохим настроением. Это поможет всем заранее подготовиться к возможным трудностям, а также воспользоваться проверенными и эффективными стратегиями, которые могут помочь им вернуться в положительное состояние духа.

- 3. Завершающий этап

- **Рефлексия и подведение итогов**

– Вы очень хорошо поработали сегодня, прочувствовав весь спектр эмоций. Что для вас было важным, а что не вызвало никакого интереса? Поблагодарите себя и друг друга. Для чего необходимо «держать себя в руках»?

Какие приемы преодоления плохого настроения ты готов применять в своей жизни?

Ритуал завершения «Дом эмоций»

Следующая наша встреча будет посвящена работе с преодолением проблем. До встречи через неделю!

Консультация №3

Тема: «Преодоление проблем».

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1. Организационный этап

Цели:

- Развить способность гибко воспринимать события и находить в них как отрицательные, так и положительные аспекты;
- Ознакомиться с одной из техник преодоления проблем - деперсонализацией.

Необходимые материалы: бланки для проведения ритуала приветствия и завершения "Дом эмоций", музыка для релаксации, бумага для записей.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций».

2. Основной этап

Упражнения «Плюсы и минусы».

Участникам предлагается выполнить задание, которое состоит в придумывании двух реальных событий - одного плохого и одного хорошего, а затем кратко описать их с помощью нескольких фраз. После этого, все участники делятся на группы, в каждой из которых находится около 3-4 человек. Внутри группы они начинают обмениваться своими примерами и находить в них три положительных и три отрицательных момента. Все это должно быть связано с плохими и хорошими событиями.

Например, в хорошем событии "резко разбогатеть" может быть отрицательным аспектом, так как это может ухудшить отношения с другими людьми, вызвать зависть. А плохое событие "заболеть" может быть положительным, так как это может предоставить возможность заняться чтением интересной книги, которой раньше не было времени. Происходит обсуждение подобных примеров событий. Через 10 минут участники каждой группы сообщают остальным о своих примерах событий и связанных с ними отрицательных и положительных аспектах.

Главная цель данного упражнения заключается в демонстрации возможности различного восприятия одних и тех же событий. Хотя события могут быть определены как плохие или хорошие, упражнение показывает, что оценка ситуации в основном зависит от нашего восприятия. После этого участники могут провести небольшое обсуждение и сделать выводы. Они замечают, что только некоторые события могут быть явно отнесены к той или иной категории, а большинство из них имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Однако мы обычно видим только одну сторону, а особенно сложно заметить положительные аспекты в плохих событиях. Итак, обсуждая это, участники задумываются о том, к каким последствиям может привести такое восприятие мира и как его можно изменить, обращая внимание на положительные стороны событий.

Упражнение «Внутреннее кино».

Участников приглашают вспомнить какую-либо проблему, которая сейчас беспокоит их в жизни, и в двух-трех предложениях описать ее суть. Затем они представляют, что им нужно написать сценарий для фильма, который бы отражал их проблему. Этот сценарий должен включать 4-5 коротких сцен-кадров, которые отразят суть проблемы и возможные пути ее решения. Для каждого кадра необходимо ответить на вопросы о месте действия, участниках, их целях, способах достижения этих целей и репликах, которые они произносят. Участникам предоставляется 8-10 минут на подготовку сценария. Он не обязательно должен быть подробным описанием, но ключевые моменты каждой сцены следует фиксировать в письменной форме.

Затем участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и наблюдают на экране кадры, снятые по их сценарию. Этот этап лучше сопровождать спокойной расслабляющей музыкой. После этого участников просят на несколько минут посидеть и обдумать, какое впечатление производят эти кадры на них, будто они действительно являются кинозрителями, и какие выводы они сделали бы для себя, увидев такой

кинофрагмент.

Завершается упражнение обсуждением, во время которого участники делятся своими мыслями о том, где еще можно использовать подобную технику преодоления проблем в жизни.

Рисунок «Место, где я прекрасно себя чувствую».

Цель: Работа с «внутренним ресурсом». Самораскрытие. Повышение ценности внутреннего мира каждого человека.

Нарисовать картину, изображающую то место, где Вы себя хорошо чувствуете. Это может быть своя комната, сад и пр. Каждый комментирует свой рисунок: что это за место, где оно находится, что там интересного, почему это место так нравится и т.д.

«Самоуправление».

Цели:

- Уменьшить эмоциональное напряжение;
- Содействовать развитию навыков саморегуляции.

Необходимые материалы: бланки для проведения ритуала приветствия и завершения "Дом эмоций", медная или алюминиевая проволока, кусочки для проволоки.

Упражнение «Проволочная разминка».

В первой части игры, каждому участнику выдается кусок проволоки, который они должны гнуть, чтобы создать заданную форму. Под руководством ведущего, они могут создавать различные фигуры, такие как круг, треугольник, прямую линию, квадрат, зигзаг, пружину и т.д. Это осуществляется путем изгибания и формирования проволоки, и все манипуляции происходят только с одним куском проволоки. Сложность фигур может варьироваться.

Во второй части игры, после завершения первой части, проволока остается на столах, а подростки свободно размещаются в помещении, которое должно быть освобождено от стульев. Затем, под руководством ведущего, подростки должны почувствовать себя проволокой. По команде ведущего, они

начинают двигаться и формировать группы, чтобы образовать заданную фигуру. Фигуры, которые они образуют, такие же, как в первой части игры - круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина и другие.

Игра «Проволочный человек».

1. Ребятам предлагается создать фигуру человека, используя проволоку.
2. Группа разделяется на пары. Участники каждой пары обмениваются своими фигурами проволочных человечков и начинают делиться тем, как они представляют своей фигуры и что делает их человечка уникальным. Затем они становятся напротив друг друга, и один из партнеров начинает управлять проволочным человечком, двигая его руками, гнетя его тело, наклоняя его голову и прочее. Второй партнер должен повторять все движения, будто он зеркало. В конце проволочный человечек возвращается в исходное положение. Каждой паре отводится 3-5 минут на это упражнение, после чего партнеры меняются ролями. Можно включить фоновую музыку, чтобы создать подходящую атмосферу.

После выполнения этого упражнения проводится выставка, где все участники могут рассмотреть все проволочные человечки. Затем следует обсуждение, где каждый делится своими мыслями и впечатлениями: что отражает их проволочный человечек, какие эмоции они испытывали, когда другой человек управлял им, и что они хотели бы сделать в это момент.

3. Завершающий этап

Рефлексия и подведение итогов

– Что для вас было важным, а что не вызвало никакого интереса?
Поблагодарите себя и друг друга. Что такое самоуправление и самоконтроль?

Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

Следующая наша встреча будет посвящена работе с эмоциональной экспрессией. До встречи через неделю!

Консультация №4

Г раздел – «Эмоциональная грамотность и саморегуляция»

Тема: «Эмоциональная экспрессия».

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1.Организационный этап

Цели:

- Содействовать возможности переживания и выражения широкого спектра эмоций;
- Изучить значение эмоциональной экспрессии в жизни человека.

Необходимые материалы: Бланки для проведения ритуала приветствия-завершения "Дом эмоций", листы бумаги, цветные карандаши.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).

2.Основной этап

Упражнение «Островок чувств».

Пожалуйста, разделитесь на две группы: Танцоры и Художники. В первый момент Танцоры будут выполнять роль Танцоров, а Художники – Художников. Затем роли поменяются. Я скажу Танцорам тихо на ухо, какое чувство они должны показать. Художники не должны это слышать. Их задача – внимательно наблюдать за движениями Танцоров и нарисовать линию, отражающую эти движения, используя подходящие краски. У Танцоров должно быть достаточно свободного пространства. Художники находятся за своими столами перед ними. У каждого Художника есть три минуты для создания эскизов. Можно начинать. Я скажу Танцорам шепотом, какое чувство они должны показать.

Соберите Танцоров вокруг себя и очень тихо скажите им: «Вы должны показать злость. Как вы чувствуете, когда случайно слышите, что кто-то клеветает на вас?» В это время Художники будут наблюдать за движениями Танцоров и создавать эскизы, передающие эти эмоции. У Художников тоже есть три минуты.

После этого Танцоры могут сесть, а Художники демонстрируют свои картины и рассказывают, какое чувство они угадали. Затем все участники могут

обсудить, насколько линии отражают показанные чувства. Затем группы меняются местами.

Перед новой группой Танцоров сообщите другую идею: «Ты вне себя от радости», «Ты прыгнул в длину на 3 метра» или «Ты достиг важной цели».

Другие идеи движений:

1. Тебе грустно. Твой друг (подруга) уехал или твое домашнее животное умерло.
2. Ты волнуешься. Ты слышал, что родители заработали денег и вы отправитесь в великолепное путешествие.
3. У тебя совесть нечиста. Ты разбил вазу, когда играл в комнате в мяч.
4. Ты совсем один дома, тебе скучно, так как не с кем играть.
5. Ты чувствуешь себя здоровым и сильным.
6. Ты отравился чем-то, и у тебя болит живот.
7. Ты чувствуешь себя умиротворенно. День великолепный, и ты лежишь на траве, точно в постели.
8. У тебя уже десятый день каникул, ты занимался спортом, хорошо питался и в сласть высыпался.

Обсуждение:

- Тебе понравилось выражать чувства танцем?
- Какое чувство тебе было тяжело показать?
- Кто из детей выразил какое-то чувство особенно интересно?
- Тебе понравилось рисовать чувства?
- Ты быстро угадывал, какое чувство показывали?
- Какая из твоих картинок нравится тебе больше всего?
- Какое чувство было показано совсем прямыми или ломаными линиями?
- Какое чувство имеет круглую форму?

Упражнение «Голосовая подстройка к собеседнику».

В ходе обсуждения было отмечено, что несколько участников группы

резко "выпадали" из общего хора, не смогли повторить задание близко к прозвучавшему оригиналу. Это может быть связано с тем, что для них непривычны и неожиданны интонации, которые консультант использовал. У них возникли трудности в понимании и воспроизведении нового мелодического рисунка.

Однако были и те участники, которые проявили гибкость и смогли достаточно близко повторить задание. Их способность адаптироваться к изменяющимся интонациям позволила им гармонично вписаться в общий хор и следовать мелодическому рисунку, создаваемому консультантом.

Обсуждающие также отметили, что такое задание требует от участников не только слуховой восприимчивости, но и гибкости мышления и способности быстро адаптироваться к новым условиям. Также было замечено, что процесс повторения стихотворного отрывка с неожиданными интонациями оказался захватывающим и занимательным, вызывая смех и улыбки у присутствующих.

Информационный блок «Что такое экспрессия?» Экспрессию можно сравнить с регулировкой цветного телевизора. Если крутить соответствующие ручки, то в одном положении получаются очень перенасыщенные, неестественные и неприятные цвета, искажающие лица людей, привычную гамму в природе и т.д. (жесткая экспрессия), в другом – естественные, привычные и приятные цвета (мягкая, экспрессия), а в третьем – блеклые, тусклые и контрастные тона, переходящие к черно-белому варианту (вязкая экспрессия).

Экспрессивность (экспрессия) (лат. expressio) - значит выразительность, сила проявления чувств и переживаний. *Мягкая* воспринимается как положительная энергия, *вязкая* – как нейтральная, *жесткая* – как отрицательная. Мягкая экспрессия свидетельствует о свободном «выходе» вовне энергетики эмоций посредством телодвижений. Вязкая экспрессия указывает на то, что преобразование энергии в телодвижения протекает с некоторыми затруднениями, и часть энергии блокируется и концентрируется в определенных участках тела. Жесткая экспрессия – явление двойственное. С ее

помощью эмоциональная энергетика активно выходит вовне, но данный процесс сопровождается такими мощными нагрузками на различные группы мышц и внутренние органы, что это приводит либо к их энергетическому опустошению, либо к еще большему напряжению. Вспомните, например, во что обходятся нам эмоциональные школьные конфликты или домашние скандалы. Нередко они сопровождаются жесткой экспрессией, в них затрачивается масса энергии. Мы высказали все, что думаем – мозг получил разрядку, но работали голосовые связки и мышцы лица, сжималось в нервном напряжении сердце, активно двигались руки. Порой требуется несколько дней, чтобы восстановить энергетический баланс, как говорится, прийти в себя.

Упражнение «Угощение чаем».

Участники, разделенные на группы по 4-5 человек, должны вообразить дружескую вечеринку, интимную встречу или деловую беседу и в роли официанта предложить чай собравшимся. Для этого каждому нужно представить воображаемые блюда и чашки, расставить их на воображаемом подносе, налить в них воображаемый напиток и затем подать каждому гостю чашку на блюде.

Целью этого упражнения является фиксация особенностей телодвижений и внутреннего состояния каждого участника. Важно, чтобы каждый ощутил особенности своей экспрессии и понял важность передачи коммуникативной формы. Однако некоторые участники могут выглядеть угловатыми, скованными, либо окружающими могут замечать неестественность и отсутствие внутреннего состояния, сопровождающего их действия.

Подобное наблюдение может указывать на неспособность участников искренне и естественно выразить свои эмоции и чувства через свое тело и мимику. Важно помнить о необходимости улучшить свою коммуникабельность и научиться передавать внутреннее состояние и эмоции через внешние выражения. Это поможет создать более гармоничные и естественные взаимодействия с окружающими.

3. Завершающий этап

Рефлексия:

- Трудно ли было выполнять упражнения?
- Какие переживания возникли в ходе выполнения упражнений?

Следующая наша встреча будет посвящена работе с эмпатией. До встречи через неделю!

Консультация №5

Раздел 2. Эмпатия

Тема: «Я – это ты, ты – это я»

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1. Организационный этап

Цели: - способствовать осознанию собственной идентичности;
- получить обратную связь.

Ход занятия

2. Основной этап

Упражнение «Взаимные презентации».

Участники данной активности сначала делятся на пары и, в течение определенного времени, рассказывают друг другу о том, что они считают важным. В этом процессе партнеры имеют возможность задавать друг другу любые вопросы. После взаимного общения в парах, участники представляют друг друга, обмениваясь ролями.

Для презентации используется специфический формат, где один участник сидит на стуле, а второй становится за его спиной, положив руки на плечи первого. Стоящий участник выступает от имени сидящего, представляя себя именем своего партнера. Он старается войти в роль партнера и играть его, думая, рассуждая, чувствуя и переживая так, как он считает, что партнер делал бы и отвечал бы на вопросы. Продолжительность каждой презентации строго ограничена одной минутой - ни больше, ни меньше. В течение этой минуты стоящий говорит от имени сидящего, а сам сидящий молчит и слушает, как все остальные.

По прошествии минуты, консультант прерывает монолог стоящего, независимо от того, будет ли выступающий уже заканчивать или нет. Затем, любой участник группы, включая самого консультанта, имеет право задать вопросы выступающему, которые он также должен отвечать от лица сидящего. Интересно отметить, что выступающий может не знать истинного ответа на заданный вопрос, но ему нужно постараться понять и ощутить, как его партнер ответил бы на него. Важно отметить, что человек, которого представляют, не может вмешиваться и обязан молчать.

Вопросы, которые могут быть заданы участниками группы и консультантом выступающему, начинаются с обращения к нему по имени своего партнера и могут касаться самых различных тем и аспектов, например: Какие качества ты наиболее ценишь в людях?

- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы к сидящему:

- Оцени успешность твоей презентации своего партнера.
- Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время(замолчал раньше, чем закончилась минута?)
- Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?
- Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?
- Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Обсуждение «Что такое эмпатия?» С помощью чего люди могут понимать друг друга? Зачем нужна эмпатия? Поскольку этот термин никому в

группае незнаком, можно устроить «догадалки».

Рефлексия:

- Что легче сделать: рассказать о себе или о других? Что чувствовали когда рассказывали о другом человеке и когда рассказывали о вас?
- Зачем нужно уметь понимать состояния другого человека?

Тема: «Наблюдательность».

Цели: способствовать *развитию наблюдательности;*

- развить способность отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения.

Упражнения «Я вижу».

Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. В данном упражнении каждый участник пары по очереди произносит фразу, начинающуюся со слов "Я вижу...", где содержание фразы относится к внешнему облику партнера. Консультант демонстрирует правильное выполнение упражнения, давая примеры.

Например, участник может сказать: "Я вижу, что твои руки лежат на коленях", "Я вижу, что ты посмотрела вправо", "Я вижу, что ты наклонила голову" и так далее. При выполнении этого упражнения важно воздержаться от использования оценочных понятий.

По завершению упражнения, участники начинают обсуждение, в котором делятся трудностями, с которыми они столкнулись при выполнении задания. Они обсуждают, что помогло им справиться с поставленной задачей. Также они обмениваются своими чувствами и эмоциями, когда слушали описание себя в роли наблюдателя и когда самостоятельно произносили фразы о своем партнере.

Упражнение «Визуальная память».

Участники объединяются в пары и начинают выполнение различных заданий, которые направлены на развитие наблюдательности. Каждое задание имеет определенное время выполнения, о котором консультант будет сообщать. Первое задание предполагает, что участники молча смотрят друг на друга в

течение двух минут, чтобы тщательно рассмотреть и запомнить как можно больше деталей внешности своего собеседника.

После этого участники поворачиваются спиной друг к другу и берут тетради и ручки. Консультант начинает задавать вопросы о внешности партнера, на которые необходимо дать письменные ответы. Участникам задаются вопросы о цвете глаз, родинках, цвете бровей, наличии ямочек на лице партнера. Затем участники поворачиваются лицом друг к другу для проверки правильности своих ответов.

Далее происходит смена пар по часовой стрелке, один из партнеров переходит в другую пару. В течение минуты участники молча смотрят друг на друга.

После этого участники снова поворачиваются спиной друг к другу, берут ручки и тетради, и консультант задает вопросы о партнере, на которые нужно дать письменные ответы. Вопросы относятся к цвету обуви, наличию украшений и часов на руках партнера, форме и цвету пуговиц на его одежде. Затем участники поворачиваются лицом друг к другу для проверки своих ответов.

После завершения работы в парах все участники возвращаются в общий круг. Консультант предлагает следующее задание, в котором участникам необходимо внимательно посмотреть друг на друга в течение полторы минуты. После этого консультант просит всех повернуться спиной в круг на стульях и подходит к одному из участников, чтобы узнать, кто является тем, у которого он остановился. Участник, которого назвал консультант, должен ответить на вопросы о внешнем облике этого участника. После этого консультант повторяет процедуру с еще 4-5 участниками. Затем консультант просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть друг на друга.

3. Завершающий этап

Рефлексия:

- Какие трудности у вас были в ходе выполнения задания?
- Что помогало вам выполнить задание?

Следующая наша встреча будет посвящена работе с чувствами и интонацией. До встречи через неделю!

Консультация №6

Тема: «Чувства и интонации».

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1.Организационный этап

Цели:

- Расширить словарный запас для описания внутреннего мира человека;
- Научиться осознавать и выражать собственные эмоции;
- Освоить способы выражения чувств через интонацию.

Необходимые материалы: Бланки для проведения ритуала приветствия-завершения "Дом эмоций", двусторонние карточки для игры "Стихия" (набор Ю.Б.Гиппенрейтер), фотографии молодых людей в различных эмоциональных состояниях.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).

«На прошлом уроке мы тренировали эмпатию, используя только один канал передачи эмоционального состояния. Какой? Визуальный (мимику). Сегодня мы немножко потренируем способность понимать состояние человека, с которым общается, другими способами».

2.Основной этап

Упражнение «Кто сказал мяу?».

Каждый по очереди выходит и поворачивается спиной. Консультант показывает на кого-то из сидящих рукой. Тот говорит «Мяу». Водящий, стоящий, угадывает, кто сказал «мяу». На это есть три попытки. По желанию водящего игру можно повторить еще один раз.

Обсуждение: Всегда ли удается по голосу определить, кто это говорит? Помогли ли знакомые интонации? Очень часто бывает так, что именно они и помогают.

Упражнение «Чувства и интонации».

Наши голоса являются способом передачи информации о наших эмоциях и чувствах нашему собеседнику. Иногда, когда мы слушаем голос другого человека, мы можем узнать о его состоянии больше, чем по тому, что он говорит. Голос часто выражает то, что невозможно передать словами. Поэтому сейчас мы будем учиться внимательно слушать все, что говорит наш собеседник, замечая все нюансы и оттенки чувств по изменению его голоса. Это поможет нам лучше понимать других людей и стать более чуткими к их эмоциям.

Для того, чтобы мы поняли, как люди в другом мире выражают свои эмоции, представьте, что мы все вместе перенеслись на машине времени в этот мир. В этой стране люди разговаривают только длинными гласными звуками, например, "Ааааа", "Еееее", "Иииии"... Они могут выразить все свои чувства только разным произнесением этих звуков.

Теперь давайте представим, что выражаем радость. Пожалуйста, скажите мне все радостные "Аааа", "Еееее", "Иииии", "Оооо", "Уууу"... Постарайтесь передать эти звуки с настоящими чувствами. Теперь дайте юношам показать страх с помощью интонации. Попробуйте выразить и другие чувства: гнев, печаль, любовь, волнение, гордость, любопытство и так далее. Обратите внимание на то, как изменяется ваше выражение лица и поза, а также как вы дышите при каждой эмоции.

Завершите упражнение, произнеся все гласные поочередно, демонстрируя оттенки различных эмоций: радостное "Ааааа", затем грустное "Еееее"... Теперь сядьте по двое. Я хотела бы, чтобы вы поговорили друг с другом, используя только гласные звуки, но они должны выражать те чувства, которые вы сейчас испытываете. Обращайте внимание не только на голос, но и на позу и выражение лица вашего партнера. (3 минуты.) Давайте вместе обсудим то, что вы при этом переживали.

Обсуждение:

- Что тебе было труднее всего понять в чужой речи?

- Какое чувство тебе легче всего выразить?
- Обращаешь ли ты внимание на интонацию собеседника для того, чтобы понять его чувства?
- Можешь ли ты сказать про кого-нибудь из группы, что ты понимаешь его чувства сразу же?
- Как звучит твой голос, когда ты радуешься? А как он звучит, когда тебе страшно? Как звучит твой голос, когда ты ласковый?
- Когда ты чувствуешь себя неуютно при разговоре: когда собеседник гневается? Когда он грустен? Когда он выражает любовь?
- Почему у людей есть чувства? Для чего они нужны?
- Есть ли у тебя какое-нибудь свое «правило» по отношению к выражению чувств?

Упражнение «Фотографии».

Для проведения интересного и познавательного занятия, ребята случайным образом выбирают одну из предложенных фотографий. После небольшой подготовки каждый из них рассказывает о том, как этот человек провел предыдущую неделю и как он себя сейчас чувствует. После каждого рассказа остальные участники могут предложить свои варианты ответов.

Для создания еще более интересной динамики консультации, можно добавить в "колоду" парные (одинаковые) картинки, о которых ребята не знают. После описания одного и того же изображения участники смогут сравнить свои описания. Важно отметить, что каждый должен хранить свою фотографию в тайне и ни с кем не показывать ее. Это можно контролировать таким способом: после выполнения задания один участник зачитывает описание, а остальные пытаются описать его внешность и мимику (что обычно очень нравится детям). Во время обсуждения может выясниться, что собственный жизненный опыт может мешать правильно интерпретировать фотографии.

Для игры "Стихия" в начале игры на столе устанавливают стопку карточек "Стихия" рисунками и стихами вверх. Участники по очереди выбирают карточку и, не переворачивая ее, читают вслух цитату из

произведений А.С.Пушкина, в которой пропущено слово, относящееся к эмоциональной сфере. Участник, выбравший карточку, должен попытаться угадать пропущенное слово (подсказки не исключены). После того, как слово будет отгадано, участник отвечает на вопросы, адресованные лично ему и указанные на той же стороне карточки, на которой находится пропущенное слово. После ответа на вопросы консультант благодарит игрока, и следующий участник вытягивает карточку из колоды. Использованные карточки откладываются в сторону.

Рефлексия:

- Легко или трудно было выполнять упражнения? Почему?
- Что легче выражать эмоции с помощью интонации или мимики?

Почему?

- Какие выражения, отражающие эмоциональные состояния ты сегодня узнал?

Тема: «Как понять другого».

Цели: - совершенствование умений эффективного общения, развитие коммуникативных навыков;

- научиться понимать психологическое состояние собеседника, вербализировать их.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций» Набор карточек для игры «Изобрази состояние».

«В предыдущем упражнении мы выяснили, что намного надежнее пытаться понять состояние другого человека не по его словам (он может не сказать нам о своем настроении). Будем тренировать навыки «чувствования» другого человека».

Упражнения «Понимание».

Один из ключевых навыков общительного человека заключается в умении читать мысли и чувства других людей по их глазам, выражению лица, позе и другим физическим проявлениям. Чтобы проверить, насколько развиты у вас эти навыки, предлагается следующая активность.

Среди участников группы выберите одного человека, чье состояние и мысли вы будете пытаться угадывать. У вас есть три минуты, чтобы письменно описать, о чем он думал во время занятия, какие чувства он испытывал и так далее.

Затем мы сядем в большой круг, и вы, обращаясь к человеку, о котором вы писали, расскажете ему о его состоянии и мыслях, основываясь на вашей наблюдательности и анализе. Человек, о котором вы рассказываете, может прокомментировать ваш рассказ и высказать свое мнение. Если то, что вы рассказываете, соответствует его реальным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность ваших наблюдений. В случае, если вы допустили ошибки или неверно истолковали его состояние, он может указать на эти моменты и опровергнуть ваши догадки.

Упражнение «Изобрази состояние».

Консультант подготовил два набора карточек. В первом наборе находятся карточки с эмоциональными состояниями человека, такими как радость, удивление, обида, усталость и другие. Во втором наборе содержатся карточки с частями тела человека, такими как спина, голова, брови, пальцы и так далее. Каждый участник выбирает по одной карточке из каждого набора. Затем каждый игрок должен изобразить выбранное эмоциональное состояние, используя указанную часть тела.

Далее проводится упражнение под названием "Почувствуй другого". Участники становятся в круг. Каждому игроку, по очереди, предлагается сделать движение, которое отражает его внутреннее состояние. Все остальные участники копируют это движение 3-4 раза, стараясь почувствовать состояние другого человека.

После этого проводится обсуждение. Поднимаются вопросы о том, что чувствовал игрок, который демонстрировал свое движение. Ответы сравниваются с тем, что сам игрок говорит о своем состоянии. Обсуждается, насколько через повторение движения удастся глубже проникнуть в чувственный мир человека. Также обсуждаются факторы, которые могут

помешать или, наоборот, помочь этому процессу.

Упражнение «Воображаемый телефон».

Участники сидят полукругом. Перед ними в центре стоит стул. «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно консультант договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого – с директором школы, третьего – с другом и т.п.) Наша задача – постараться понять с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты.

3. Завершающий этап

Рефлексия:

- На какие признаки вы ориентируетесь определяя состояние человека?

- Как понять, что чувствует другой человек и как к вам относится?

Следующая наша встреча будет посвящена работе с благодарностью. До встречи через неделю!

Консультация №7

Тема: «Вежливость и благодарность».

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1. Организационный этап

Цели:

- Улучшить уровень самооценки;
- Обучить использованию вежливых форм обращения с выражением просьбы и благодарности.

Необходимые материалы: Бланки для проведения ритуала приветствия-завершения "Дом эмоций", тетрадь, ручка, карандаши.

Ход занятия

Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).

2. Основной этап

Упражнение «Рукопожатие».

Участники располагаются в кругу, а в центре находится один человек, который закрывает глаза. Все участники вытягивают руки вперед. Человек в центре должен поздороваться, пожать руку и определить, кто перед ним - мальчик или девочка. В зависимости от этого он произносит приветствие с соответствующим именем: "Здравствуй, Оля!" или "Здравствуй, Миша!" Если он угадал пол человека, то тот, кого он узнал, становится новым водящим. Обсуждение после упражнения не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

После этого следует вступительное слово. Организаторы объясняют участникам, почему важно вести себя культурно, вежливо. Они задают вопрос: "Почему мы должны быть вежливыми?" И отвечают, что приятно общаться с вежливым человеком. Они объясняют, что слово "вежливость" происходит от древнерусского слова "вета", что означает "знаток" или "ведающий". Слово "вежливость" можно перевести как "знающий, как себя вести". То есть, быть вежливым - это значит уметь вести себя так, чтобы другим было приятно общаться с тобой.

Организаторы также подчеркивают, что вежливость и доброта - неразделимы. Добрый человек всегда будет вести себя вежливо в разговоре с другими. Добрые слова могут подбодрить человека в трудный момент. Если у друга случилось что-то хорошее, добрый человек поздравит его, а если у него случилась беда, добрые слова помогут утешить и успокоить. Для того чтобы стать вежливым, мы должны использовать вежливые слова, которые приносят теплоту и радость. Вежливые слова также называют "волшебными".

Упражнение «Комплименты».

Участники предлагают помочь другим справиться с негативными эмоциями, используя уместные комплименты. Они предлагают каждому сказать комплимент своему соседу, а сосед в ответ повторяет названное и говорит "Спасибо, я тоже думаю, что я..." Это упражнение выполняется по кругу, пока каждый участник не получит комплимент.

Во время обсуждения обсуждаются различные способы формулирования комплиментов. Приводятся примеры:

- Отметить то, что есть: "У тебя новые джинсы? Супер!"
- Сравнить человека с самим собой в его пользу: "Я даже немножко завидую твоим способностям в математике" и т.д.
- Сравнить с кем-то, кто нравится этому человеку: "Ты поешь, как..."

Затем проводится работа в малых группах. Группа делится на четыре подгруппы, две из которых получают задание составить перечень правил для говорения комплиментов, а другие две - правила для принятия комплиментов. Участники записывают эти правила и придумывают ситуации, в которых эти правила могут быть нарушены, и объясняют, к чему это может привести. Минимальное количество правил составляет три.

По ходу обсуждения на доске составляется обобщенный список правил, который каждый участник записывает в своей тетради.

Упражнение «Благодарность».

Пожалуйста, задумайся о том, какой важной ролью играют люди, которые помогают тебе, делают для тебя что-то самое важное и отлично тебя понимают. Попробуй нарисовать небольшой сюжет на листе бумаги, на котором будут изображены все эти люди - взрослые и дети. В центре листа нарисуй круг и напиши там свое имя. Затем нарисуй другие кружки и впиши имена людей, о которых ты задумался. Соедини свой круг с кругами тех людей, которых нарисовал по линиям. Под каждым кругом напиши, что этот человек так важного для тебя сделал.

Теперь напиши каждому из этих людей небольшое предложение в письме, чтобы выразить свою благодарность. Словами расскажи им, за что ты благодарен.

После этого возьми новый лист бумаги и подумай, кому из этих людей ты никогда не выказывал благодарность. Напиши короткое письмо, чтобы сказать ему или ей, как ты рад, что они всегда тебе помогают. Вырази свою благодарность словами.

Последний шаг - сядьте по двое и покажите друг другу свои картинки и письма. Послушайте, что другие дети думают об этом.

Упражнение «Роза в подарок».

Упражнение выполняется стоя.

1 шаг. Проводя визуализацию, консультант группы предлагает участникам представить себе, что они стоят в удобной позе, наиболее комфортной для них. Либо им можно закрыть глаза, если это поможет им отключиться от внешнего мира. Затем предлагается визуально представить, что в руках у них есть цветок - роза. Участники должны обратить внимание на его цвет, размер и то, как они его держат. Они должны почувствовать структуру стебля и ощутить его прикосновение к пальцам. Также им предлагается представить запах розы и нежное прикосновение цветка к лицу. Затем, когда участники держат розу, им предлагается открыть глаза и поделиться этим цветком с кем-то из группы.

2 шаг. Консультант группы дает инструкцию, что каждый участник должен подойти к одному из участников группы, которому он хочет подарить розу. При этом он должен описать цветок подробно (форму, цвет, запах и все, что ему хочется сказать о цветке) и выразить свои чувства, какие легко говорить, и какие трудно. Он должен поделиться этими чувствами с тем, кому он дарит розу. Этот процесс повторяется для каждого участника группы.

3 шаг. После того, как участники подарили друг другу розу, им предлагается нарисовать эту розу на отдельном листке. Затем они должны вырезать рисунок из бумаги и создать на доске букет из этих роз. Каждый участник может расположить цветы так, как ему кажется наиболее удобным и эстетичным.

Обсуждение. Посмотрите на получившийся букет, какие чувства у вас он вызывает? Поделитесь, пожалуйста.

3. Завершающий этап

Рефлексия:

- Как правильно делать комплименты?

- Какие чувства у вас возникают, когда вам делают искренний или фальшивый комплимент?

- Почему очень важно, чтобы все учились выражать вслух свою благодарность?

Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Следующая наша встреча будет посвящена работе с ценностями. До встречи через неделю!

Консультация №8

Раздел 3. Социальные навыки

Тема: «Ценность человеческой жизни. Коллективные ценности».

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1. Организационный этап

Цели: - развивать умение выявлять свои ценности;

- познакомиться с ценностями других ребят и соотнести со своими;
- учить уважать чужие ценности и отстаивать свои.

необходимые материалы: Лист с заданием «Мемуарник».

Ход занятия. Ритуал приветствия «Дом эмоций» (см. занятие №1).

2. Основной этап

В основе наших желаний и поступков прячутся очень важные для нас вещи. То, что для нас очень важно, называют ценностями. Именно наши ценности определяют наши желания и поступки. Например, мы выполняем какую-то просьбу наших близких, потому что мы их любим. Почему мы всегда заступаемся за наших друзей и поддерживаем их? Потому, что наша ценность – дружба.

Как вы думаете, какими ценностями руководствуются в своей жизни следующие сказочные герои?

1. Айболит (*жизнь и здоровье, любовь к животным*).
2. Незнайка (*любопытность, новые впечатления, открытия*).

3. Иван-Царевич (*любовь, победа добра над злом*).

Ценности не только определяют наши поступки, они могут объединять людей и целые народы. Например, «Свобода, равенство, братство». Как вы думаете, чей это девиз? (*Великой французской революции*).

Работа в парах. Обсудите со своим соседом по парте, что для вас в жизни самое главное. Запишите ценности, которые у вас с ним совпадают.

Упражнение «Мемуарник».

Наши желания и поступки основываются на наших ценностях, которые либо объединяют нас, либо разобщают. Однако не всегда нам самим понятно, какие ценности у нас есть. Нельзя построить прочный дом на фундаменте, который не видно и о котором мы ничего не знаем. Поэтому давайте научимся видеть "фундамент" нашей жизни - наши ценности. Мы можем раскрывать свои ценности, анализируя наиболее важные события в нашей жизни.

Способ делается так: в конце каждого дня нужно вспомнить события, произошедшие с нами в течение дня, и определить главное событие дня - то, что сегодня произошло важного. Затем нужно записать это событие и указать какая ценность ему соответствует. Например, "Получил пятерку на экзамене", и ценность - успешная учеба.

Путем определения и записи главных событий, происходящих в нашей жизни каждый день, мы не забудем, что интересного и важного произошло. Мы сможем снова радоваться некоторым событиям, а другим гордиться. Мы также сможем распознать наши главные ценности и, учитывая их, ставить цели и планировать наши действия.

Попробуйте записать главное событие каждого дня на прошедшей неделе, начиная с вчерашнего дня, в своем "мемуарнике". В последней строке запишите Главное событие недели и Главную ценность недели.

Игра «Экспедиция «Мечта».

Мы с вами уже определили, что ценности не только определяют наши поступки, они могут и разобщать людей, и объединять их. Давайте посмотрим, какие ценности объединяют нашу группу. Представьте, что вы – капитан корабля

«Мечта». Вам надо набрать экипаж из восьми человек. Ими станут ребята из вашей группы, чьи ценности для вас наиболее значимы. Узнайте у одноклассников, какие ценности они вписали в таблицу, когда делали предыдущее задание. Отберите 5 человек и запишите их в свою команду.

Обсуждение результатов на ваше усмотрение.

Игра «Ценность космонавтов».

Коллективные (общие) ценности являются основой традиций, праздников, ритуалов. В любом обществе ценностью является жизнь и здоровье детей. Как вы думаете, какие традиции, праздники существуют для этой ценности? (*Праздник - 1 июня, Международный день защиты детей, традиции – праздновать день рождения ребенка, дарить подарки семье, где появился новорожденный*).

Чтобы раздобыть новые знания о Вселенной для человечества, группа космонавтов из разных стран собралась на Международной космической станции. Они каждый день проводят исследования и эксперименты и записывают результаты. Ценность для космонавтов – новые знания о Вселенной. Придумайте для космонавтов традицию или праздник, обычай и норму. Разыграйте сценку.

Рефлексия:

- Когда ценности объединяют людей, а когда могут их разобщить?
- Как можно выявить свои ценности?
- Как можно выявить ценности группы?
- Почему важно поддерживать коллективные ценности?

«Правила и договоренности».

Мы можем обсудить "Правила поведения учащихся в университете". Существует документ, называемый "Правила поведения в университете", в котором прописаны все правила, которым мы должны следовать в университетской среде. Когда мы поступаем в университет, эти правила становятся основой нашего поведения, и нам необходимо их строго соблюдать. Мы можем обсудить, для чего были разработаны эти правила и какие

последствия могут возникнуть, если они станут необязательными.

Также важно заметить, что у нас есть правила и в нашей собственной семье. Хотя эти правила обычно не записываются, они все равно должны выполняться. Можете рассказать о том, какие правила следуют в вашем доме и почему они важны.

Упражнение «Сборник законов группы».

Есть такие правила, которые должны выполняться всеми жителями страны. Эти правила называют законами страны. Законы определяют правила, которым должны следовать все жители страны, и наказания за нарушение этих правил. Законы обязательны для выполнения.

Групп объединяется по 4-5 человек и разрабатывает законы для группы. После этого происходит осуждение и общее голосование за принятие законов. По завершении занятия свод законов группы вывешивается на стенд группы.

Рисунки «Знаки для правил». Как водители могут узнать, какие правила действуют по маршруту их следования? (По дорожным знакам). Сейчас мы тоже придумаем для каждого правила придумать свой знак. Дети делятся на группы по количеству правил.

3. Завершающий этап

Рефлексия:

- В каких случаях людям нужно договариваться друг с другом?
- Как сделать так, чтобы правила и договоренности соблюдались?

Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).

Следующая наша встреча будет посвящена работе с ценностями. До встречи через неделю!

Консультация №9

Тема: «Просьбы и отказы».

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1. Организационный этап

Цели:

- Представить правила выполнения просьб и продемонстрировать, как определить ситуации, когда следует выполнить просьбу или отказаться от нее;
- Обучить применению техник отказа

Ход занятия

2.Основной этап

Упражнения «Давать и получать».

У нас уже были обсуждены различные чувства, и сейчас я хочу предложить вам игру, где вы сможете делиться хорошими чувствами друг с другом. Когда мы доставляем доброе чувство кому-то еще, мы сами тоже получаем радость. Можете назвать два важных чувства? Да, счастье, удовольствие, любовь, радость, забота - все это хорошие чувства. Также, радоваться чему-то и видеть прекрасное также приносит нам хорошие чувства. Может быть, мы забыли о каких-то других хороших чувствах?

Теперь давайте разойдемся по двое, станем напротив друг друга и внимательно слушаем, что я скажу. Мы сейчас будем настраиваться на хорошее чувство, которое называется "расположение". Сядьте на пол и посмотрите друг на друга, чтобы ваши колени соприкасались. Теперь закройте глаза и три раза глубоко вдохните.

Подумайте о чувстве расположения. Где вы ощущаете в своем теле, что кто-то вас любит? Это может быть в животе, в груди, в голове или в руках? Визуализируйте, где в вашем теле находится это ощущение расположения. Как оно выглядит? Может быть, у него есть определенный цвет? Теперь представьте, что вы достаете это ощущение из места, где оно находится, и передаете его своему партнеру. Просто представьте, что вы это делаете сейчас. А теперь подумайте о том, что вы также получили это ощущение расположения от своего партнера. Вы чувствуете, что вам это нравится? Теперь ваш партнер дарит вам еще больше расположения, и вы получаете еще больше в ответ. Почувствуйте, как это ощущается. Это замечательная мысль: расположение дарится и возвращается.

Теперь сделайте глубокий вдох и немного пошевелитесь руками и ногами. Откройте глаза и посмотрите друг на друга. Если хотите, вы можете сказать "спасибо" своему партнеру. Теперь возвращайтесь на свои места. Давайте обсудим, что вы чувствовали, отдавая и получая расположение.

Обсуждение:

1. Как ты ощущал себя в этой игре?
2. Чувствовал ли ты, что отдаешь расположение?
3. Ощущал ли ты, что получаешь расположение?
4. Как прошла эта игра у детей, которые не были хорошими друзьями?
5. Какие возможности показать человеку свое расположение ты знаешь?
6. Как ты покажешь расположение животному... солнцу... своей маме дню своему другу?
7. Как ты заметишь расположение?
8. Чувствовал ли ты когда-нибудь, что дождь тебя любит... что твои ботинки тебя любят... что свет тебя любит... что взрослый тебя любит?
9. Почему расположение приходит обратно, когда мы его дарим?
10. Почему иногда приходится ждать, пока расположение не вернется?
11. Почему иногда расположение приходит обратно оттуда, откуда ты его не ждешь?

Упражнение «Отказ».

Всегда нужно ли выполнять просьбы? Почему? Нет, не все просьбы следует выполнять, особенно если они могут причинить вред. В различных ситуациях мы можем отказывать с помощью разных стилей. Вот три основных стиля отказа собеседнику: уверенный, агрессивный и неуверенный.

Разделяйтесь на три подгруппы, и каждой подгруппе будет предложена одна из следующих ситуаций:

1. Один из ваших одноклассников (сосед, лидер двора) просит

разрешения приготовить наркотик у вас дома.

2. Один из ваших одноклассников (сосед, лидер двора) просит оставить у вас дома некоторые вещи.

3. Один из ваших одноклассников (сосед, лидер двора) просит вас солгать его родителям, утверждая, что у вас есть его вещь.

Задача для каждой подгруппы: в течение 7 минут придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. Затем каждая подгруппа "исполняет" свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль "уговаривающего", а другой играет роль "отказывающегося". Консультант предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: уверенный, агрессивный и неуверенный. Каждый стиль будет демонстрироваться только одним участником.

Обсуждение. Каким образом влияют различные формы отказа на дальнейшие отношения? Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

«Как погасить конфликт?».

Цели: - проанализировать стили взаимодействия в конфликтной ситуации;

- отработать навыки отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Необходимые материалы: Бланки для ритуала приветствия-завершения «Дом эмоций». Миниатюрные игрушки для визуального сопровождения информационного блока. Раздаточный материал «Шесть шагов беспроегрышного метода решения конфликтов»

Информационный блок. Консультант рассказывает о сущности конфликта, его элементов и причин возникновения конфликтов, сопровождая свой рассказ примерами из жизни подростков используя миниатюрные фигурки.

Психология конфликта Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или

потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.

Основные структурные элементы конфликта:

1. *Стороны конфликта* — люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.

2. *Предмет конфликта* — то, из-за чего он возникает.

3. *Образ конфликтной ситуации* — отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей – может существенно различаться у разных сторон конфликта.

4. *Мотивы конфликта* — внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.

5. *Позиции конфликтующих сторон* — то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

Причины возникновения конфликтов: общие (различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях) и частные (связаны с конкретными видами конфликтов).

Возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово».

Конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

Практическая работа «Конфликтогены». Консультант рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту, проигрывая их с помощью миниатюрных фигурок.

Виды конфликтогенов:

1. Незаслуженные и унижительные упреки.

2. Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

3. Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.

4. Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора

или изменить которые собеседник не в состоянии.

5. Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для обсуждения.

6. Неуместная ирония, сарказм.

7. Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Ролевая игра «Финансовые авантюристы».

Группа финансовых авантюристов из Красноярска, после взятия в долг большой суммы денег, решила вложить их в рискованный коммерческий проект. К сожалению, это решение привело к их банкротству, и они оказались в долгу перед кредиторами на крупную сумму. Пришедшие требовать долга кредиторы были обмануты, когда финансовые авантюристы смогли сбежать в машине в аэропорт, намереваясь улететь в другой город и скрыться от преследования. По прибытию в аэропорт, они узнали, что сразу на три рейса – в Москву, Сочи и Владивосток – идет посадка, и все рейсы имеют свободные места. Группа разделилась на три равные подгруппы, каждая из которых предлагала отправиться в один из этих городов. Кроме того, в группе было два человека, которые не брали деньги в долг и не были в опасности. Они предлагали остаться в Новосибирске и постепенно расплатиться с кредиторами, вместо того чтобы убегать по всей стране. Для них было неприемлемым, чтобы кто-то из членов группы улетел, так как кредиторы могли бы перекинуть долги на всех оставшихся. У них было всего 5 минут, чтобы обсудить и принять решение. После этого каждый участник должен был сказать, в какой город они все-таки отправятся. Если группа приходила к консенсусу, то участники этой подгруппы получали по 3 очка, а остальные по 1 очку. Если они пришли к половинному согласию, то все участники получали по 1 очку, иначе – по 0 очков. Если все решили остаться в Новосибирске, то два человека, которые хотели этого, получали по 3 очка, а остальные – по 1. Кроме того, каждый участник в любой момент мог предать остальных и сообщить кредиторам, где они находятся. В таком случае, предателю давалось 1 очко, а остальным – по 0.

Игра повторялась несколько раз, с изменением ролей участников. По окончании игры подсчитывалось количество очков, набранных каждым участником, и определялись победители.

Психологический смысл игры. Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей.

Обсуждение. Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения? Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или всех за-ложу»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых? Какого стиля общения придерживался каждый из участников? Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

Ролевая игра «Конфликты». Участникам предлагается несколько конфликтных ситуаций, развитие которых они разыгрывают в парах.

Получившиеся сценки обсуждаются в кругу.

Примеры конфликтных ситуаций.

- Друг взял у тебя книгу и обещал вернуть ее через неделю. С тех пор прошел месяц, а книгу он так и не вернул. А она позарез нужна тебе для подготовки домашнего задания. Вчера ты позвонил ему домой и напомнил про книгу, он клятвенно обещал ее принести. А сегодня говорит: «Извини, я забыл, куда ее положил, и теперь не могу ее найти».

- Ты купил в магазине полкило колбасы, принес ее домой и тут обнаружил, что она несвежая. Ты возвращаешься в магазин, отдаешь продавцу колбасу и чек и просишь вернуть деньги за некачественный товар. А он отвечает: «Ничего не знаю, у нас все продукты свежие. Вы приобрели это в другом месте».

Обсуждение. При обсуждении игры следует обратить внимание на то, что целесообразность использования различных стилей поведения в зависимости от типа конфликтной ситуации может сильно меняться. В частности, жесткость

применяемых стилей может зависеть от степени близости участников конфликта (в нашем примере: мать, друг, посторонний человек), обоснованности их требований (беспокойство матери за сына или дочь вполне понятно, продавец же просто хамит), взаимной зависимости конфликтующих сторон (с родителями предстоит еще долго вместе жить, с другом тоже вряд ли целесообразно расставаться из-за книги, а с нерадивым продавцом можно больше не встречаться).

3. Завершающий этап

Рефлексия:

- Конфликтность – всегда ли это плохо? В чем конфликтность может помочь, а в чем помешать самому человеку и окружающим?
- От чего зависит, когда лучше избежать напряженности в отношениях, а когда можно пойти напролом?

Следующая наша встреча будет посвящена как изменить настроение у другого. До встречи через неделю!

Консультация №10

Тема: «Как изменить настроение у другого?»

Тайминг и формат: 90 минут, аудиторная встреча.

1. Организационный этап

Цели: Познакомиться с методами улучшения настроения и влияния на других людей.

Сегодня мы рассмотрим способы, которые помогут не только нам, но и другим людям улучшить настроение. Одним из сайтов рекомендуется привести себя в ровное, спокойное состояние и обладать хорошим настроением, чтобы изгнать дурное настроение и негативную энергию из тела. Хорошее настроение не означает слишком бурную радость по какому-то случаю, а является состоянием спокойствия и доброжелательного отношения к себе и окружающему миру. Это состояние, которому не требуются внешние поводы, и оно помогает в излечении, так как является целительным состоянием. На наших уроках мы обучались способам достижения спокойного состояния и

вызыванию хорошего настроения. Теперь мы узнаем, что делать, если мы замечаем, что у наших близких людей есть болезненное состояние. На этом занятии мы научимся вызывать хорошее настроение у других людей.

2. Основной этап

Упражнение «Диалог руками».

Группа разбивается на пары, которые закрывают глаза и пытаются понять состояние друг друга только через прикосновение рук.

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Консультант предлагает участникам взять в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает. Затем в каждой паре участники садятся друг против друга так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча, встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться». После 5-7 минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Комментарии: Практически всегда у участников возникает совершенно новое ощущение партнера, которое иногда чувствуется даже глубже и значительнее полученного зрительного и слухового образа. Возникают новые чувства к этому партнеру. Возникает ощущение, что он теперь более понятен и открыт, появляется ощущение собственной открытости перед ним, чувство близости, даже интимности.

Обсуждение. Как изменялось ваше состояние в процессе диалога руками? Как прикосновения могут повлиять на другого человека?

Упражнение «Массаж».

Потрем ладошки друг о друга. Погладим лицо. Слегка пощиплем его: лоб, брови, носик и т.д. Теперь ушки. Шейку. Слегка похлопаем по ним. Ладошки прыг – и прыгнули на туловище. Погладим правую руку, «поклоним» ее, левую руку и т.д.

Повернемся друг за другом. Положим свои ладошки на спину впереди стоящего и погладим его, слегка «поклоним», ласково похлопаем и т.д.

Обсуждение. Как изменялись эмоции когда вам делали массаж? Какие еще есть способы изменения настроения у другого человека?

Упражнение «Как улучшить настроение». В центр круга ставится стул и вызывается доброволец. Его задача изображать грустного, расстроенного человека. Остальные участники по очереди подходят к нему и разными способами стараются поднять у него настроение. *Обсуждение.* Какие способы оказались результативными для улучшения настроения? По результатам обсуждения разработать советы повышающие настроение и записать их в тетрадь.

3. Завершающий этап

– Вот и подошли к концу наши встречи. Вы сделали большой шаг на пути к развитию эмоционального интеллекта, а кто-то возможно его победил, в любом случае я благодарю вас за ваш труд и в случае наличия у вас вопросов, касаемых вашего состояния, готова вам помочь в индивидуальном порядке. Давайте похлопаем друг другу. Я благодарю вас и желаю каждому быть в гармонии с самим собой. Мнения участников. Рефлексия.

Упражнение «Подарок».

Вначале всех участников сажают по кругу. Затем тренер объявляет, что каждый из них должен по очереди сделать подарок своему соседу слева, двигаясь по направлению по часовой стрелке. Однако подарок необходимо сделать молча, без использования слов, но так, чтобы сосед понял, что ему дарят. Каждый, кто получает подарок, должен стараться понять, что ему дарят, но во время этого процесса никто не должен говорить. Все действия производятся молча.

После того как все участники получают подарки и круг будет замкнут, тренер обращается к тому, кто получил подарок последним, и спрашивает его, что именно он получил. Затем тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает, что именно он сделал подарок своему соседу. Если ответы трех участников не совпадают, тренер старается выяснить причину этого непонимания. Если участник не может сказать, что ему подарили,

спросить об этом можно у остальных участников. Полученные ответы позволяют обсудить идеи, связанные с закономерностями передачи и восприятия информации в процессе общения. При обсуждении этого упражнения участники могут выдвигать условия, которые способствуют пониманию друг друга в процессе общения. Они могут отмечать, что необходимо выделять существенные и однозначно понимаемые признаки подарка, использовать адекватные средства невербального образования этих признаков, а также сосредотачиваться на своем партнере.

Упражнение «Пожелания другу».

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия:

- Как можно повысить настроение у других людей?
- Что может помешать изменить настроение у другого человека? И

как с этим справиться?

Резюме ведущего

Задайте себе, пожалуйста, эти вопросы:

1. Что нового мне удалось усвоить?
2. Какие плюсы и минусы я выявила в консультативном процессе? Какая польза мне может быть от этого?
3. Какие изменения в себе я заметила?
4. В чем помощь данной работы и какие будут мои следующие шаги?

Приложение В

Таблица 1. – Индивидуальные результаты формирующего эксперимента по тесту Н. Холла (до/после формирующего эксперимента)

№ испытуемого	Эмоциональная осведомленность до/после	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Управление эмоциями других
1	35/35	27/26	31/32	32/33	24/24
2	34/35	17/19	17/20	34/34	30/31
3	29/30	20/25	22/23	25/26	20/20
4	28/30	24/25	24/25	25/26	23/23
5	35/35	24/25	25/26	28/30	23/23
6	21/25	28/28	28/32	16/18	16/17
7	31/32	29/30	26/28	24/25	22/23
8	34/34	18/21	24/25	33/35	29/30
9	35/35	33/34	34/36	17/18	19/20
н %	11/0	56/22	56/22	34/23	67/67
ср %	33/33	33/66	33/44	33/44	11/11
в %	56/67	11/12	11/34	33/33	22/22

Таблица 2. – Индивидуальные результаты формирующего эксперимента по тесту М.А. Манойловой (до/после формирующего эксперимента)

№ испытуемого	Осознание своих чувств	Управление своими чувствами	Осознание чувств других	Управление чувствами других	Интегральный показатель
1	4/4	8/8	4/4	7/7	7/7
2	8/8	9/9	8/8	5/5	8/8
3	4/5	7/7	5/5	6/6	6/6
4	4/5	8/8	2/5	5/5	5/6
5	8/8	8/8	7/7	10/10	9/9
6	3/4	4/5	1/2	5/5	2/5
7	5/6	9/9	5/5	7/7	8/8
8	7/7	10/10	7/7	6/6	9/9
9	7/7	8/8	2/3	4/5	6/6
н	44/22	12/0	44/33	11/0	11/0
ср	11/33	0/12	22/33	56/67	33/44
в	45/45	88/88	34/34	33/33	56/56

Таблица 3. – Индивидуальные результаты формирующего эксперимента по тесту Д.В. Люсину (до/после формирующего эксперимента)

№ испытуемого	МЭИ (межличностный ЭИ)	ВЭИ (внутриличностный ЭИ)	ПЭ (понимание эмоций)	УЭ (управление эмоциями)	МП (понимание чужих эмоций)	МУ (управление чужими эмоциями)	ВП (понимание своих эмоций)	ВУ (управление своими эмоциями)	ВЭ (контроль экспрессии)
1	5/5	6/6	5/5	5/5	2/2,1	1,7/1,7	1,9/2,1	2/2,1	1,9/2
2	7/7	4/5	8/8	3/4	2,7/2,7	1,9/2	2,3/2,4	0,9/1,2	1,3/1,3
3	2/4	4/5	4/5	2/3	1,9/1,9	0,9/1,1	1,7/1,7	1,7/1,7	1,4/1,5
4	4/5	6/7	5/6	5/6	1,8/1,8	1,8/1,8	2,2/2,2	2/2,1	1,4/1,4
5	5/5	6/7	7/8	4/4	1,8/2	2/2	2,8/2,9	2,3/2,3	0,6/0,7
6	1/3	5/6	1/4	4/4	1/1,6	1/1,3	1,7/1,7	2/2,1	1,9/1,9
7	3/4	7/8	6/7	4/5	1,7/1,8	1,6/1,6	2,5/2,6	2/2,1	1,4/1,5
8	7/8	7/7	8/8	6/6	2,4/2,5	2,1/2,2	2,3/2,3	2,3/2,4	1,4/1,5
9	4/5	8/8	5/6	7/8	1,8/1,9	1,6/1,7	2,1/2,4	3/3	1,7/1,8
н	33/11	0/0	11/0	22/11	0/0	11/0	0/0	11/0	11/11
ср	44/66	66/57	56/56	67/88	66/56	56/67	33/22	22/22	89/89
в	23/23	34/43	33/44	11/11	34/44	33/33	67/88	67/88	0/0

Приложение Г

Статистическая обработка данных после проведения формирующего эксперимента

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

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

№ испытуемого	уровень развития ЭИ		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
	До формирующего эксперимента	После формирующего эксперимента			
1	2	3	1	1	6
2	2	3	1	1	6
3	2	2	0	0	1.5
4	2	3	1	1	6
5	1	2	1	1	6
6	1	2	1	1	6
7	2	3	1	1	6
8	2	2	0	0	1.5
9	2	3	1	1	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					3

1 - высокий уровень

2 – средний уровень

3 – низкий уровень

Определим гипотезы:

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=45$

Проведем проверку правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = (1+n)n/2 = (1+9)9/2 = 10 \cdot 9/2 = 90/2 = 45$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия T : $T = \sum R_i = 0$

Определим критические значения для T -критерия Вилкоксона для $n=15$:

$$T_{кр} = 3 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 8 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Так как $T_{эмп} < T_{кр}$ ($p \leq 0,05$), то H_1 отвергается и принимается H_0 , на уровне значимости $p \leq 0,05$, то есть сдвиг в типичном направлении более интенсивен, чем сдвиг в нетипичном направлении, что мы можем утверждать с вероятностью 95 %. Следовательно, в результате проведенных статистических исследований мы принимаем гипотезу H_0 как достоверную на уровне 95% вероятности.



Отчет о проверке

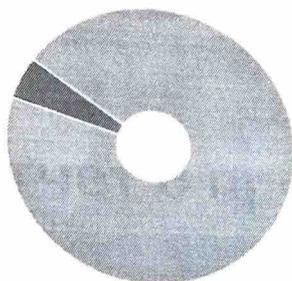
Автор: mosina16@mail.ru / ID: 1333764

Название документа: Диссертация Рубинская А.В. готово

Проверяющий:

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕРКИ

Тариф: FREE



Совпадения:
Не менее 5,25%



Оригинальность:
Не более 94,75%



Цитирования:
Недоступно для FREE*



Самоцитирования:
Недоступно для FREE*



«Совпадения», «Цитирования», «Самоцитирования», «Оригинальность» являются отдельными показателями, отображаются в процентах и в сумме дают 100%, что соответствует полному тексту проверяемого документа.



*Результаты проверки на тарифе FREE являются неполными и ограниченными по сравнению с тарифом FULL и корпоративной версией, так как проверка идет по источникам, добавленным до 15 ноября 2021 года, с использованием урезанных возможностей системы

- Совпадения** — фрагменты проверяемого текста, полностью или частично сходные с найденными источниками, за исключением фрагментов, которые система отнесла к цитированию или самоцитированию. Показатель «Совпадения» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к совпадениям, в общем объеме текста.
- Самоцитирования** — фрагменты проверяемого текста, совпадающие или почти совпадающие с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа. Показатель «Самоцитирования» — это доля фрагментов текста, отнесенных к самоцитированию, в общем объеме текста.
- Цитирования** — фрагменты проверяемого текста, которые не являются авторскими, но которые система отнесла к корректно оформленным. К цитированиям относятся также шаблонные фразы; библиография; фрагменты текста, найденные модулем поиска «СПС Гарант: нормативно-правовая документация». Показатель «Цитирования» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к цитированию, в общем объеме текста.
- Текстовое пересечение** — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
- Источник** — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
- Оригинальный текст** — фрагменты проверяемого текста, не обнаруженные ни в одном источнике и не отмеченные ни одним из модулей поиска. Показатель «Оригинальность» — это доля фрагментов проверяемого текста, отнесенных к оригинальному тексту, в общем объеме текста.

Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые совпадения проверяемого документа с проиндексированными в системе источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности совпадений или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

Номер документа: 298

Тип документа: Не указано

Дата проверки: 08.12.2023 06:03:48

Дата корректировки: Нет

Комментарий: не указано

Количество страниц: 65

Символов в тексте: 319550

Слов в тексте: 39251

Число предложений: 2846

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу
РУБИНСКОЙ АНАСТАСИИ ВЛАДИСЛАВОВНЫ
тема «ГРУППОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ»
по направлению подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы
Мастерство психологического консультирования

Магистерская диссертация Рубинской А.В. посвящена значимой для психолого-педагогической практики проблеме, а именно разработке, апробации и внедрению программы группового консультирования, которая направлена на развитие эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Своевременная психологическая помощь молодым людям является важным направлением работы психологов, что делает представленную работу актуальной. Во введении автором обоснована актуальность исследования, грамотно определены объект, предмет, гипотеза исследования, определены его задачи и методы.

Работа имеет достаточно четкую структуру, обусловленную логикой исследования. В теоретической части работы А.В. Рубинская проанализировала литературу по изучаемой проблеме, раскрыла понятие эмоционального интеллекта; рассмотрела специфику группового консультирования в юношеском возрасте. Выводы, сделанные в теоретической части легли в основу опытно-экспериментальной работы.

Во второй главе Анастасия Владиславовна представляет результаты эмпирического исследования: оценивает эффективность группового консультирования как средства развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте. Проведенный автором констатирующий этап исследования позволил выявить уровень развития эмоционального интеллекта юношей и девушек. Разработанные мероприятия продемонстрировали свою результативность в развитии эмоционального интеллекта. Достоверность результатов подтверждена применением методов математической статистики. В качестве вопросов для дискуссии хотелось бы уточнить у автора:

В гипотезе автор отмечает что, что одним из условий развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте является учет в развивающей работе такой психологической характеристики юношества как самоидентификация. Требуется уточнить, как данное условие реализовывалось в ходе психологического консультирования.

По своим формальным характеристикам: стилю, форме, логике изложения, используемым методам, работа соответствует требованиям к магистерским диссертациям.

В целом, оценивая диссертацию А.В. Рубинской как самостоятельное, завершенное исследование, выдержанное в требованиях к данному типу работ, рекомендуем оценку «отлично», а автору – присуждение искомой степени магистра

Рецензент:

канд, психол. наук, доцент,
доцент кафедры психологии
Красноярского государственного педагогического
университета им. В.П. Астафьева



Л.В. Арамачева

**ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ
НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ
Рубинской Анастасии Владиславовны
Ф.И.О. магистранта
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Мастерство психологического консультирования**

Групповое консультирование как средство развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте.

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы магистрант освоил(а) следующие компетенции:

Формируемые Компетенции	Базовый уровень сформированности компетенций	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций
УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий			+
УК-2 способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла			+
УК-3 способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели			+
УК-4 способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия			+
УК-5 способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия			+
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			+
ОПК-1 способен осуществлять и оптимизировать профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики			+
ОПК-2			+

способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации			
ОПК-3 способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-4 способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей			+
ОПК-5 способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении			+
ОПК-6 способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями			+
ОПК-7 способен планировать и организовывать взаимодействия участников образовательных отношений			+
ОПК-8 способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований			+
ПК-1 способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере			+
ПК-2 способен к планированию и проведению научных исследований в образовании и социальной сфере			+
ПК-3 способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных			+

отношений			
ПК-4 способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам			+

В процессе работы Анастасия Владиславовна продемонстрировала продвинутый уровень сформированности проверяемых компетенций.

Магистрант при выполнении выпускной квалификационной работы проявила себя как самостоятельный, активный, целеустремленный, организованный, ответственный исследователь, способный к тщательному анализу научной литературы, выделению исследовательской проблемы в профессиональной деятельности, тщательному планированию исследования, анализу и интерпретации данных, построению консультативной деятельности. Анастасия Владиславовна показала отличные коммуникативные способности, способности к самоорганизации, высокий уровень эмпатии. Считаем важным итогом работы профессиональный и личностный рост автора.

Содержание ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Структура ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Оформление ВКР соответствует предъявляемым требованиям.
соответствует /не соответствует

Выпускная квалификационная работа рекомендуется к защите.

Научный руководитель

 Н. А. Мосина
(подпись)

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

Я. Рубинская Анастасия Владимировна
(фамилия, имя, отчество)

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

на тему: Групповое консультирование как средство развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте
(название работы) (далее - работа) в ЭБС

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

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

дата 01.12.2023

подпись

