

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**МАШУКОВА АЛЕКСАНДРА ОЛЕГОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.



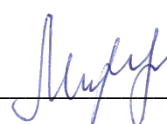
Руководитель  
старший преподаватель Какунина Е.В.



Руководитель  
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.



Обучающийся  
Машукова А.О.



Дата защиты

28.06.2021

Оценка

Красноярск 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА</b> .....	7
1.1 Понятие эмоционального интеллекта.....	7
1.2 Особенности детей младшего подросткового возраста.....	9
1.3 Особенности эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.....	21
<b>Выводы по главе 1</b> .....	31
<b>ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА</b> .....	33
2.1 Описание методик исследования эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста .....	33
2.2 Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы .....	38
2.3 Психолого-педагогические рекомендации, направленные на развитие эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста .....	45
<b>Выводы по главе 2</b> .....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	49
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	51
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	57

## ВВЕДЕНИЕ

Важность и необходимость развития компонентов эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту человека и влияющих на его жизненный успех, неоспорима. Эмоциональный интеллект позволяет ребенку младшего подросткового возраста развивать компетенцию межличностных отношений, а также иметь лучшую социальную поддержку. Дети в данном возрасте находятся в постоянно меняющейся среде семьи, сверстников и обучения, каждая из которых требует уникальных эмоциональных реакций [35].

Эмоциональный интеллект – это термин, который охватывает эмоциональное понимание и использование эмоций личностью. То, как люди справляются с собственными эмоциями, напрямую влияет на их реакцию в социальных ситуациях. Иными словами, эмоциональный интеллект может влиять на психологическое благополучие и защищать людей от беспокойства, депрессии и других негативных психических состояний [35].

За рубежом возрастает количество компаний, которые полагаются на рекомендации и личностные оценки для измерения эмоционального интеллекта потенциального сотрудника вместо того, чтобы сосредоточиться на том, какое учебное заведение он посещал, какие получал отметки или каковы его навыки [39].

Некоторые из ведущих университетов США, такие как Йельский и Стэнфордский, создали программы по обучению эмоциональному интеллекту, чтобы подготовить следующее поколение к тому, чтобы Америка могла конкурировать с другими странами [39].

Ранее интеллектуальная сторона жизни человека противопоставлялась эмоциональной составляющей личности. Сейчас признано, что эмоции как особый тип знания могут дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и относятся к категории интеллекта [14].

Как утверждает в своей работе психолог П. Баруа, дети младшего подросткового возраста могут стать более продуктивными и успешными в своей деятельности за счет повышения своего эмоционального интеллекта. Исследования также показывают, что эмоциональное благополучие является основой эффективного обучения. Эмоционально развитый ребенок, обладающий высоким уровнем самосознания и внутренней мотивацией, безусловно, будет иметь очень хорошую успеваемость и иметь положительные отношения со всеми, будет реже конфликтовать с группой сверстников и вряд ли он столкнется с какими-либо аддикциями [35].

Проблема исследования сводится к недостаточному изучению структуры эмоционального интеллекта в младшем подростковом возрасте. В настоящее время большинство работ посвящено изучению эмоционального интеллекта уже сформировавшейся и зрелой личности или личности юношеского возраста. Однако в начале подросткового возраста начинают происходить значительные изменения в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватной психологической поддержки, коррекции и целенаправленного развития [14].

**Методологическая и теоретическая основа исследования:** при рассмотрении эмоционального интеллекта происходила опора на труды отечественных и зарубежных авторов, таких как Р. Бар-Он, Д. Векслер, Х. Гарднер, Д. Гоулмен, Ю.В. Давыдова, М. Кетс де Врис, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Дж. Мейер, Т.В. Семеновских, П. Сэловей.

**Цель исследования:** выявить и сравнить особенности эмоционального интеллекта мальчиков и девочек младшего подросткового возраста.

**Объект исследования:** эмоциональный интеллект детей младшего подросткового возраста.

**Предмет исследования:** особенности эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что уровень эмоционального интеллекта у девочек наиболее развит, чем у мальчиков, по следующим компонентам:

- осознание и понимание собственных эмоций;
- осознание и понимание эмоций других людей;
- уровень эмпатии.

**Задачи исследования:**

- провести анализ понятия «эмоциональный интеллект» в психолого-педагогической литературе;
- изучить особенности эмоционального интеллекта в младшем подростковом возрасте;
- эмпирическим путем выявить особенности эмоционального интеллекта в младшем подростковом возрасте используя методики Н. Холла, М.А. Манойловой и Д.В. Люсина;
- разработать рекомендации для развития компонентов эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.

**Методы исследования:**

- теоретические методы: теоретический анализ и синтез научной и методической литературы, обобщение опыта.
- эмпирические методы: тестирование:
  - тест эмоционального интеллекта (Н. Холла);
  - методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ (М.А. Манойлова);
  - тест эмоционального интеллекта ЭМИн (Д.В. Люсин).

**База и выборка исследования:** муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя школа №XX с углубленным изучением отдельных предметов» г. Красноярск.

В исследовании приняли участие дети младшего подросткового возраста в количестве 41 человека, 17 мальчиков и 24 девочки.

**Практическая значимость:** представленный теоретический и практический материал может быть использован в системе школьного образования.

**Структура работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованных источников, который состоит из 50 источников и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Понятие эмоционального интеллекта

За последние годы зарубежные и отечественные психологи провели многочисленные исследования с целью анализа и доработки определений эмоционального интеллекта, создания наиболее полной модели этой идеи и изучения возможностей использования компонентов эмоционального интеллекта [33]. Однако, следует начать с момента возникновения данного понятия.

Первые концепции эмоционального интеллекта возникли относительно недавно – в 1990 году. Первоначально «эмоциональный интеллект» понимался как способность обрабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их взаимосвязи, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Понятие эмоционального интеллекта ввел Реувен Бар-Он, также он предположил, что эмоциональный интеллект состоит из многих глубоко личностных и межличностных способностей и навыков, которые в совокупности определяют поведение человека. Бар-Он выделяет пять сфер, в каждой из которых отмечены те специфические навыки, которые ведут к успеху: познание собственной личности (осведомленность о собственных эмоциях, уверенность в себе, самоуважение, самореализация, независимость); навыки межличностного общения (межличностные взаимоотношения, социальная ответственность, эмпатия); способность к адаптации (решение проблем, оценка реальности, приспособляемость); преобладающее настроение (счастье, оптимизм) [34].

Авторы первой работы, посвященной изучению эмоционального интеллекта, П. Сэловей и Д. Майер определяют его как группу ментальных

способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих [45].

Классическая идея эмоционального интеллекта была предложена Д. Векслером. Согласно его концепции, эмоциональный интеллект определяется как глобальная способность человека действовать целенаправленно, рационально мыслить и эффективно общаться со своим окружением. Это определение включает в себя не только рациональные способности, но и социальные, коммуникативные навыки. Эта группа факторов не привлекла должного внимания, в отличие от рационального компонента, который повлиял на развитие представлений об интеллекте как некой конструкции, ответственной за решение математических и логических задач [49].

Как утверждает Т.В. Семеновских, эмоциональный интеллект «зачастую включают в структуру социального интеллекта, поскольку он раскрывается как сложное структурное образование, включающее спектр способностей, предметом которых выступает установление отношений между событиями, в которых действующими лицами являются сам человек и его социальное окружение, тогда как эмоциональный интеллект – это способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями» [31, с. 4]. По мнению автора, наиболее необходимыми для эмоциональной компетентности является способность к самоуправлению и самоопределению и способность к управлению взаимоотношениями с другими людьми [31].

Особенно близко к понятию эмоционального интеллекта подошел Х. Гарднер, который в рамках личного интеллекта различал внутриличностный и межличностный интеллект. Способности, включенные им в эти понятия, напрямую связаны с эмоциональным интеллектом. Таким образом, внутриличностный интеллект интерпретируется им как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к аффектам и эмоциям: способность мгновенно различать чувства, вызывать их, переводить в символические



коды и использовать их как средство для понимания и контроля своего поведения» [41, с. 239].

Согласно М.А. Манойловой эмоциональный интеллект определяется как «способность эмоционального понимания, познания своих состояний и партнеров по общению; управление своими действиями в направлении сознательно поставленной цели, регулируя внутренние состояния (желания, потребности); связано с переживанием значимости действующих на партнеров по общению явлений и ситуаций» [27, с. 339].

В своей разработанной модели эмоционального интеллекта Д. Гоулман выделяет ряд компонентов.

Важнейшим компонентом эмоционального интеллекта является самосознание или способность распознавать и понимать свои собственные эмоции. Однако помимо распознавания своих эмоций необходимо осознавать влияние своих действий, настроения и эмоций на других людей [12; 38].

Чтобы осознать себя, необходимым является умение отслеживать собственные эмоции, распознавать различные эмоциональные реакции, а затем правильно определять каждую конкретную эмоцию. Личность с высоким уровнем самосознания также осознают взаимосвязь между тем, что они чувствуют и собственным поведением [12].

Помимо осознания собственных эмоций и влияния, которое может быть оказано на других, эмоциональный интеллект требует способности регулировать свои эмоции и управлять ими [38].

Это не означает, что нужно ограничивать эмоции и скрывать свои истинные чувства – это означает ожидание подходящего времени и места для их выражения. Саморегуляция как раз-таки является рациональным выражением своих эмоций.

Личность, которая обладает навыками саморегулирования, обычно проявляет гибкость и хорошо адаптируются к изменениям. Такие люди также хорошо справляются с конфликтами и смягчают напряженные или сложные ситуации.

Личность с сильными навыками саморегуляции отличается высокой сознательностью, предполагает Гоулман. Что означает анализ собственного влияния на эмоциональную сферу других людей и признание ответственности за свои действия [11].

Умение взаимодействовать с другими – еще один важный компонент эмоционального интеллекта. Наличие социальных навыков позволяет людям строить значимые отношения с другими людьми и лучше понимать самих себя и других [12].

Истинное эмоциональное понимание включает в себя нечто большее, чем просто понимание собственных эмоций и эмоций других людей. Необходимо также уметь использовать эту информацию в повседневном взаимодействии и общении [10].

Эмпатия или способность понимать, что чувствуют другие, абсолютно необходима для эмоционального интеллекта. Но это включает в себя нечто большее, чем просто способность распознавать эмоциональное состояние других [38].

Это также включает отзывчивость по отношению к окружающим людям, основанную на полученной информации, реакцию на эмоции других людей [12].

Эмпатия также позволяет понять динамику власти, которая часто влияет на социальные отношения. Компетентная личность в этой области способна почувствовать, кто обладает властью в различных отношениях. А также понять, как эти силы влияют на чувства и поведение. Благодаря этому навыку можно точно интерпретировать различные ситуации [11].

Самомотивация – еще один важный навык эмоционального интеллекта. Эмоционально компетентная личность мотивирована не только внешними факторами, но и внутренними, а именно удовлетворение своих внутренних потребностей и целей. То есть они нацелены на свои внутренние достижения [38].

Личность компетентная в этой области, обычно ориентирована на действия. Такие люди ставят цели, испытывают острую потребность в их достижении и всегда ищут способы добиться большего. Кроме того, они очень преданны и инициативны [10].

Таким образом, эмоциональный интеллект – это способность, которая позволяет понимать свои и чужие эмоции, а также управлять ими. Данная способность необходима как средство для понимания и контроля своего поведения, а также поведения других людей, что в свою очередь, является необходимым инструментом для эффективного взаимодействия со окружающими.

## **1.2 Особенности детей младшего подросткового возраста**

Период младшего подросткового возраста ребенка – это острый переход от детства к зрелости. С одной стороны, этот сложный период характеризуется негативными проявлениями, дисгармонией в структуре личности, которая определяет характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, младший подростковый возраст также отличается многими позитивными факторами: увеличивается самостоятельность ребенка, отношения с другими детьми и взрослыми становятся более разнообразными и осмысленными, сфера его деятельности значительно расширяется, а главное в этом периоде жизни то, что ребенок занимает качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества [8].

Как описывают в своей работе Е.А. Богомолова и И.К. Серебряник, наиболее важной особенностью детей в этом периоде является постепенный переход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, возрастает зависимость от внутренних критериев. Идеи, на основе которых у детей в этом периоде формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе

такой деятельности как самосознание. Основной формой самосознания является сравнение себя с другими – взрослыми, сверстниками [8].

Поведение детей младшего подросткового возраста регулируется их самооценкой, а самооценка формируется в процессе их общения с окружающими его людьми. Однако самооценка детей младшего подросткового возраста противоречива, недостаточно целостна, поэтому в их поведении могут возникать немотивированные действия. Первостепенное значение в этом возрасте имеет общение со сверстниками. Общаясь с друзьями, дети младшего подросткового возраста активно осваивают нормы, цели, средства социального поведения, разрабатывают критерии оценки себя и других на основе заповедей «кодекса партнерства». Внешние проявления коммуникативного поведения детей младшего подросткового очень противоречивы. С одной стороны, они стремятся быть таким же, как другие, с другой – стремятся к индивидуальности; с одной стороны, заслужить уважение и авторитет сверстников, с другой – выставлять напоказ свои недостатки. Желание иметь верного близкого друга сосуществует у детей младшего подросткового возраста с частой сменой друзей, способностью мгновенно восхищаться и столь же быстро разочаровываться в «друзьях на всю жизнь» [8].

Основная ценность отметок, полученных в школе, заключается в том, что они позволяют занимать более высокое положение в классе. Но если оно может быть достигнуто за счет проявления других качеств, ценность отметок падает. Дети воспринимают учителей сквозь призму общественного мнения класса. Поэтому дети младшего подросткового возраста вступают в конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя молчаливое одобрение одноклассников, не испытывают неприятных субъективных переживаний. Именно в этот период происходит интенсивное развитие внутренней жизни [8].

Ребенок младшего подросткового возраста видит перспективу своей полезности для других в обогащении своей собственной личности. Но

несоответствие между устремлениями ребенка, связанными с признанием его способностей, утверждением себя как личности, и положением обучающегося, зависящего от воли взрослого, вызывает углубление кризиса самооценки. Причина явного отказа от оценок взрослых, независимо от их правильности заключается в первую очередь, в отсутствии надлежащих условий для удовлетворения острых потребностей ребенка в общественном признании. Это вызывает искусственную задержку в личном самоопределении, что выражается, в частности, в стремлении к интимно-личностному и стихийно-групповому общению со сверстниками, к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения агрессивность, жестокость, повышенная тревожность и изоляция приобретают устойчивый характер [8].

У детей младшего подросткового возраста есть желание глубже понять себя, понять свои чувства, настроения, мнения, отношения. Жизнь детей этого возраста должна быть наполнена значимыми отношениями, интересами и опытом. Именно в этом возрасте начинает формироваться определенный круг интересов, который постепенно приобретает определенную стабильность. Круг интересов является психологической основой ценностных ориентаций детей младшего подросткового возраста. Интерес развивается в психологическом опыте других людей и в своем собственном [8].

В возрасте от 12 до 14 лет психологическое развитие многих детей достигает поворотного момента, известного как «подростковый кризис». Внешне это проявляется в агрессивном поведении детей и преднамеренном желании действовать вопреки требованиям взрослых, игнорировании замечаний и т. д. Они не удовлетворены отношением взрослых к себе, они ожидают полного равенства с ними, искреннего уважения [29].

В младшем подростковом возрасте у детей развиваются устойчивые формы поведения, черты характера и эмоциональные реакции. Бурное развитие знаний, умений, навыков самообразования, завоевание нового

социального положения. Однако это возраст «потерянных детей», когда возникают чувства тревоги и психического дискомфорта. Этот возраст часто называют периодом дисбаланса в развитии. В этот период повышается внимание к себе, к своим физическим характеристикам, возрастает реакция на мнения других, повышается самооценка и осознанность, физические недостатки часто преувеличиваются [29].

Детям младшего подросткового возраста крайне необходимы общение и достойное положение в классе. Самым неприятным для детей является унижение со стороны одноклассников, а также низкие отметки. Поэтому все, что унижает ребенка, подрывает его авторитет среди одноклассников, для него крайне болезненно [29].

Дети младшего подросткового возраста имеют выраженную критичность, негативность, стремление к эмансипации и невосприимчивость к наставлениям старших, поэтому для них важно слышать похвалу и поддержку, потому что это придает им уверенность в себе, в своем «Я» [29].

Образовательная деятельность для ребенка остается актуальной, но психологически переходит на задний план. Основным противоречием младшего подросткового возраста является постоянное желание ребенка признание своей идентичности взрослыми при отсутствии реальной возможности стать равным среди них. Как считал Д.Б. Эльконин, общение со сверстниками становится основным видом деятельности детей этого возраста. В начале подросткового возраста коммуникативная деятельность, сознательное экспериментирование со своими отношениями с другими людьми (поиск друзей, объяснение отношений, конфликты и примирение, смена компаний) выделялись в относительно самостоятельной сфере жизни. Основная потребность в этот период – найти место в обществе, быть «значимым» [29].

Для детей младшего подросткового возраста возможность свободного общения со сверстниками определяет привлекательность деятельности и интересов. Когда ребенок этого возраста не может занять

удовлетворительное место в системе общения в классе, он покидает школу как психологически, так и буквально. Прослеживается следующая динамика мотивов общения со сверстниками в младшем подростковом возрасте: желание быть среди сверстников, взаимодействовать с ними (10–11 лет); стремление занять определенное место в группе сверстников (12–13 лет) [29].

В различных сценариях общения сверстников друг с другом проявляется все многообразие человеческих отношений, отношения строятся на основе «кодекса партнерства» и реализуется стремление к глубокому пониманию. Интимно-личностное и личное общение со сверстниками – это деятельность, в которой происходит практическое развитие нравственных норм и ценностей. В нем самосознание формируется как основное новообразование психики. Зачастую даже в основе плохой работы лежит нарушение общения со сверстниками. В младшем школьном возрасте решение проблемы успеваемости часто приводит к гармонизации сферы общения со сверстниками, повышению самооценки и т. д. В младшем подростковом возрасте все наоборот – снятие напряжения в общении, сокращение личностных проблем может привести к улучшению успеваемости [29].

В труде Н.Н. Палагиной описывается еще одна точка зрения относительно характера ведущих видов деятельности младшего подросткового возраста, которая принадлежит Д.И. Фельдштейн. Данный автор считает, что наиболее важным в умственном развитии детей младшего подросткового возраста, является социально полезная, признанная и одобренная, неоплачиваемая деятельность. Такая деятельность может быть образовательной, воспитательной, трудовой, организационной, социальной, художественной или спортивной, но, что самое важное – это ощущение ребенком реальной значимости этой деятельности. То есть, должна быть действительно важна для общества. Причиной социально полезной деятельности ребенка в этом возрасте является личная ответственность и

самостоятельность. В начальной школе также организуется полезная для социума деятельность, но она носит недостаточно развитый характер. Главное для детей в возрасте 10–11 лет – получить оценку своих способностей от других людей. Отсюда их ориентация на деятельность, которая схожа на деятельность взрослых, на поиск профессий, которые приносят реальную пользу и получают общественную оценку. Накопление опыта в различных видах общественно-полезной деятельности стимулирует потребность детей в возрасте от 12 до 13 лет признавать свои права в обществе на основании определенной важной роли. Специальная организация общественно-значимой деятельности предполагает выход мотивации на новый уровень, признание ребенком себя частью системы «Я и общество» и развитие различных форм общения, в том числе высшей формы общения со взрослыми, на основе морального сотрудничества. По мнению Фельдштейна, характер интимно-личностного и стихийно-группового общения превалирует, если нет возможностей для видов социально значимых и социально одобренных видов деятельности, возможностей для педагогической организации общественно-полезных видов деятельности [29].

Одна из наиболее характерных черт ребенка подросткового возраста, связанная с ростом его самосознания, как было указано ранее, – это сильное стремление к независимости, стремление показать свою «зрелость», наличие определенного «чувства зрелости» (термин Д.Б. Эльконина).

Ребенок младшего подросткового возраста отстаивает свои взгляды и мнение. Он стремится разделять со взрослыми собственные взгляды, чтобы другие относились к нему как к равному не только на словах, но и на деле [32].

Ребенок этого возраста осознает, что он меняется. Он чувствует общее увеличение своей силы и энергии, видит, как начинает меняться его тело, замечает появление вторичных половых признаков, одним словом, он чувствует себя физически более зрелым. Кроме того, ребенок младшего



подросткового возраста понимает, что его знания, умения и способности становятся гораздо более развитыми. А его участие во взрослой жизни становится намного активнее, чем у детей младшего школьного возраста [32].

В младшем подростковом возрасте появляются требования к взрослым и постепенно занимают все более важное место, что указывает на осведомленность детей о взрослой жизни и необходимость особого отношения к ним. В этом возрасте дети очень чувствительны к оценке своей «зрелости» и к отношению к ним взрослых. Растущие требования подростков учитывать их взрослость и независимость указывают, с одной стороны, на то, что этот аспект отношений со взрослыми для них очень важен, а с другой стороны, взрослые, по их мнению, не принимают во внимание эти справедливые требования и стремления [32].

В своем труде С.С. Шуняев говорит о том, что препятствием к независимости детей младшего подросткового возраста является их повышенная чувствительность к оценке их личности и поведения взрослыми. Это может иметь форму сопротивления, непризнания взрослой власти, игнорирования требований. Как ранее упоминалось, что дети этого возраста часто еще не имеют определенного и стабильного образа «Я». Это объясняет большую чувствительность подростков к оценке их действий и достижений старшими, к их успехам и неудачам. Они склонны преувеличивать значение временных неудач и случайных успехов, индивидуальных похвал или негативных отзывов, рассматривая их как своего рода «индикаторы» позитивных или негативных черт личности. Поэтому даже отдельные неудачи или негативные оценки окружающих могут привести к тому, что у ребенка появится неуверенность, застенчивость и стеснительность, представление о собственной неполноценности [32].

Равным образом, случайный успех, индивидуальный успех, похвала, одобрение, положительные отзывы могут привести к переоценке сил и возможностей, тщеславию и чрезмерной уверенности в себе. С чередованием

тех и других факторов, ребенок младшего подросткового возраста иногда очень быстро переходит от неуверенности к уверенности в себе и наоборот.

В прямой связи со стремлением детей этого возраста к независимости также существует такая черта их характера, как повышенная критичность по отношению к взрослым. Не потому, что они негативно относятся к ним, но потому, что ошибки взрослых и способность детей замечать эти ошибки расцениваются ими как, своего рода, доказательство их «зрелости», как подтверждение их «права» на соответствующее отношение со стороны взрослых [32].

В психолого-педагогической литературе неоднократно отмечалась нестабильность поведения (тенденция действовать по первому импульсу), характерная для большинства детей младшего подросткового возраста, под влиянием внешних обстоятельств и эмоций. Смелость и решительность у ребенка этого возраста могут быть быстро заменены робостью, застенчивостью, даже смущением, которые часто маскируются за его грубостью и резкостью; неуверенность в себе, в чьей-то силе периодически заменяется переоценкой своей силы, и наоборот. Эти черты характера детей младшего подросткового возраста во многом определяются той «внутренней хрупкостью», теми изменениями в его теле и, в частности, в нервной системе, которые связаны с половым созреванием [32].

Конечно, быстрая и интенсивная возбудимость, грубость, упрямство не являются неизбежными спутниками этого возраста. В хорошо организованных группах, в том числе семейных, с правильным режимом работы и отдыха, дружескими отношениями и жесткими требованиями, период полового созревания и связанные с ним изменения в организме детей проходят безболезненно. Неизбежная внутренняя перестройка организма в этих условиях более спокойная, «мягкая», а ее внешние проявления неуловимы и незначительны [32].

Значительное развитие в младшем подростковом возрасте приобретают волевые черты характера. В процессе все более усложняющейся

образовательной деятельности, под влиянием повышенных требований к ребенку, он развивает способность длительное время преследовать сознательно поставленные цели, а также способность преодолевать препятствия и трудности на своем пути. По сравнению с младшим школьником у ребенка младшего подросткового возраста сознание играет более важную роль в регулировании поведения, а сознательные волевые усилия и контроль над своим поведением становятся более значимыми в развитии саморегуляции [32].

Общее развитие воли детей, как уже указывалось, снижает значение непосредственно переживаемых эмоций и усиливает сознательную регуляцию поведения, важность импульсивных эмоций в качестве стимула к действию сохраняется. Очень важно, что это проявляется в импульсивности детей, их нетерпении, несдержанности. Многие из них не знают, как контролировать себя и свои импульсы [32].

Если эмоции ребенка младшего школьного возраста относительно спокойны и могут легко контролироваться учителем, то эмоции ребенка младшего подросткового возраста импульсивны и их трудно контролировать, пишет Б.С. Волков в своей работе. Особенности эмоционального поведения детей младшего подросткового возраста представлены на рисунке 1 [9].

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКА

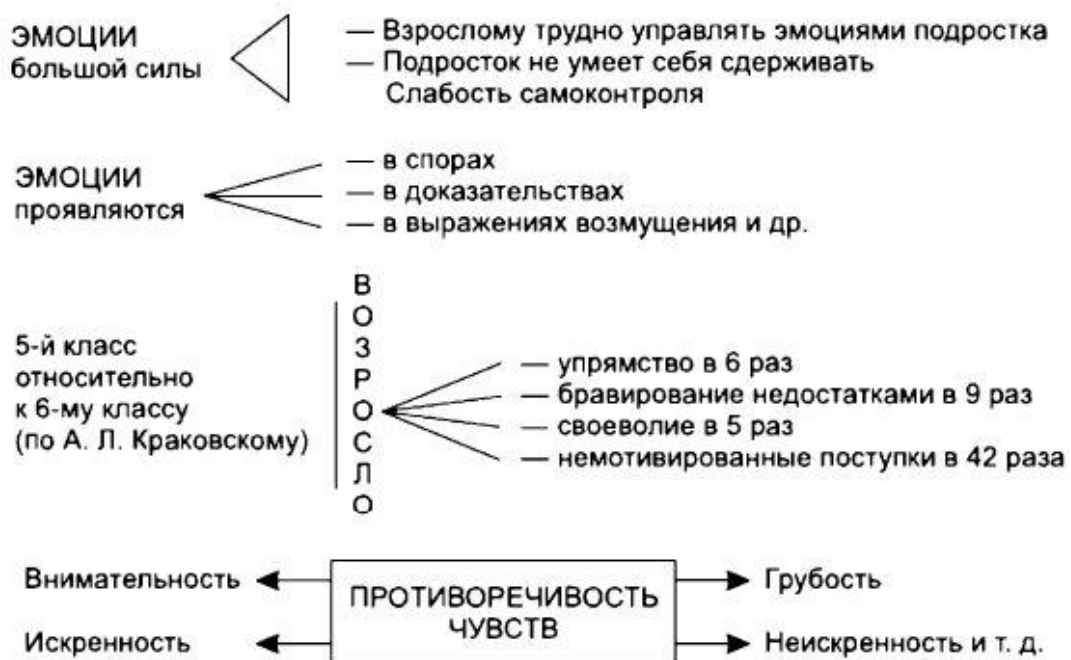


Рисунок 1. Особенности эмоционального поведения детей подросткового возраста

Столкнувшись с трудностями, ребенок младшего подросткового возраста проявляет сильное чувство оппозиции, часто бросает дело, реже — становится более настойчивым.

На эмоциональную сферу ребенка в младшем подростковом возрасте влияют:

- отношение к собственной внешности;
- процесс половой идентификации, раннее (позднее) половое развитие;
- успехи или неудачи в учебе;
- особенности взаимоотношений со сверстниками [9].

Таким образом, были выявлены особенности детей младшего подросткового возраста, которые влияют на развитие эмоционального интеллекта. Важной особенностью является смена ведущего вида деятельности на интимно-личностное общение. Для детей младшего подросткового возраста общение со сверстниками становится более приоритетным. Для них также важным является понимание собственных

чувств, в связи с возникновением внешних и внутренних возрастных изменений. У детей младшего подросткового возраста также отмечается высокая возбудимость, которую ему трудно контролировать.

### **1.3 Особенности эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста**

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что подростковое «Я» еще не полностью развито, и это часто вызывает у детей беспокойство. Можно наблюдать смену потребности в общении на потребность в одиночестве. Эмоциональная сфера ребенка младшего подросткового возраста подвержена значительным изменениям, в целом ее можно назвать лабильной, нестабильной [33].

Ребенку в данном возрасте трудно анализировать свои чувства, он часто не понимает, какие изменения в нем происходят. Вопросы структуры подросткового эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций являются фактором адаптивности человека в способности понимать и контролировать эмоции. Удачное разрешение различных ситуаций обеспечивает функцию адаптации эмоционального интеллекта. Необходимо обратить внимание на то, что проявление эмоционального интеллекта в различных социальных ситуациях связано с частотой их возникновения.

Рассмотрим такой компонент эмоционального интеллекта, как способность распознавать эмоции других. В работе Г. Зельц указывается, что фронтальная часть коры продолжает развиваться и во взрослом возрасте. Однако у детей младшего подросткового возраста префронтальная область еще не развита [46].

Недавние исследования показывают, что дети младшего подросткового возраста и взрослые на самом деле используют разные области мозга при выполнении определенных задач. В исследовании, проведенном в больнице Маклин, недалеко от Бостона, психолог Д. Юргелун-Тодд и ее коллеги

показали детям в возрасте от 11 до 17 лет изображения людей со страхом на лице, в то время как мозг детей сканировали с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ). Юргелун-Тодд обнаружила, что лобные доли детей были менее активными, а миндалины более активными. Результаты свидетельствуют о том, что у детей младшего подросткового возраста лобная доля не была полностью завершена и слабо функционирует, и что они еще не могут правильно считывать эмоциональные состояния или понимать последствия своего поведения [46].

Нейробиолог Дж. Кейси предположил, что мозг ребенка младшего подросткового возраста попадает в неврологический разрыв. Автор говорит о том, что дети, под воздействием гормонов, действуют импульсивно без ощущения последствий, то есть эти гормоны не повышают их когнитивное и эмоциональное развитие. Таким образом, способность размышлять о последствиях поведения, сочувствовать другим и осознавать, что действия могут иметь последствия, требует владения навыками эмоционального мышления [46].

В труде А. Мартин, М. Перес-Фуэнтес, М. Хурадо, А. Маркес, М. Систо и Х. Линарес описывается, что эмоциональный интеллект участвует в развитии детей младшего подросткового возраста и имеет тесную связь с их самооценкой. В частности, дети, которые показывают высокие баллы по всем компонентам эмоционального интеллекта, эмоциональное благополучие и могут управлять эмоциями в сложных ситуациях, что позволяет им развивать самооценку и чувство собственного достоинства. Тем не менее, дети, у которых эмоциональный интеллект характеризуется высоким уровнем эмоционального восстановления, также демонстрируют адекватный уровень самооценки и положительное отношение к себе, в отличие от людей с низким уровнем эмоционального восстановления. Это показывает, что управление эмоциями способствует более положительному восприятию детьми себя и своих возможностей. В этом ключе Романо и его коллеги отметили, что дети младшего подросткового возраста с более

высоким эмоциональным интеллектом лучше справлялись с эмоциональными трудностями, связанными с учебной деятельностью, выбором правильных эмоциональных стратегий. В то же время исследование показало повышение самооценки детей и ощущение контроля над событиями в их жизни (в основном школьной), за счет снижения стресса, улучшения эмоциональной реакции, внутренней мотивации и настойчивости [43].

Таким образом, оказывается, что эмоциональные способности положительно влияют на самовосприятие. А это, в свою очередь, способствует более совершенным и мотивированным действиям в возникающих ситуациях. В соответствии с этим, самооценка оказалась посредником между эмоциональным интеллектом и академическими результатами детей младшего подросткового возраста.

Сущность, структура и характеристики эмоционального интеллекта в младшем подростковом возрасте были рассмотрены Ю.В. Давыдовой. Автор выяснила, что эмоциональный интеллект в начале подросткового возраста является стабильной гетерогенной категорией, функции которой заключаются в обеспечении успеха деятельности, оптимизации и гармонизации процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия. Автор отмечает, что развитие эмоционального интеллекта и его существенных признаков носит количественный характер: по мере взросления большее количество детей демонстрирует высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию [13].

Рассмотрим гендерные особенности проявления эмоционального интеллекта у детей младшего подросткового возраста. Авторы Ф. Аналоуи и А. Карамии обобщают в своей работе труды И.Н. Андреевой, А.А. Александровой, Ю.В. Давыдовой. Они пишут, что все три автора в своих работах указывают на гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта у детей младшего подросткового возраста. Авторы солидарны в том, что у мальчиков, по сравнению с девочками, уровень развития эмоционального интеллекта ниже. По мнению

И.Н. Андреевой, для девочек общий уровень эмоционального интеллекта в первую очередь связан с когнитивными процессами понимания эмоций, а для мальчиков больше связан с качеством межличностных отношений [4].

В младшем подростковом возрасте отличия в показателях эмоционального интеллекта наиболее выражены. По результатам исследования А.А. Александровой у детей в возрасте от 12 до 13 лет выявлен низкий уровень эмоционального интеллекта и высокий уровень эмпатии. Это может указывать на неспособность большинства детей в возрасте от 12 до 13 лет выражать свои пережитые чувства, а также ассоциировать невербальные или жестовые символы с чувствами. Кроме того, девочки имеют более выраженную способность сочувствовать другому человеку, проявлять эмпатию, испытывать те же эмоциональные состояния, идентифицировать себя с другими. Большое разнообразие способов выражения эмоций у девочек, вероятно, связано с тем, что у девочек способность к вербализации эмоций развивается раньше и формируется быстрее, чем у мальчиков [2].

Как говорит И.Н. Андреева в своей работе, более высокий уровень развития эмоционального интеллекта у девочек обусловлен тем, понимание эмоций (эмоциональное осознание, сочувствие и распознавание эмоций других людей) у девочек выше, чем у мальчиков. Результаты могут быть объяснены тем фактом, что ярко выраженные признаки эмоционального интеллекта, которые социально определены в нашем обществе, в большей степени связаны с проявлением женских социальных ролей. Девочки быстрее и раньше понимают свои эмоции и чувства, а также эмоциональные проявления других людей. У них более развита способность к эмпатии, чем у мальчиков. Эта разница существует в период всего подросткового возраста [7].

В своем исследовании Ю.В. Давыдова получила следующие результаты о способности детей младшего подросткового возраста контролировать свои эмоции. Как правило, в младшем подростковом возрасте дети имеют ограниченную способность к высоким волевым



напряжениям, недостатку выносливости и самоконтроля, что выражается несдержанностью, нетерпением и грубостью. Результаты исследования показали более низкое развитие способности мальчиков справляться с эмоциональными состояниями по сравнению с девочками [13].

Другие исследования показывают, что девочки пытаются контролировать свои проявления агрессии и вины, что не характерно для мальчиков. Это доказывает, по мнению авторов, что девочки, пытаются защитить себя от агрессивных проявлений, в то время как мальчики не пытаются одновременно бороться с агрессией и чувством вины. Также было показано, что, контролируя внешнее выражение, девочки не контролируют страх и не улучшают свои коммуникативные навыки, а лишь сдерживают гнев и раздражение [33].

Согласно результатам проведённых исследований И.Н. Андреевой и ее коллегами, обнаружены расхождения в выраженности отдельных способностей эмоционального интеллекта. Так, у девочек в отличие от мальчиков отмечается преобладание эмпатии, распознавания эмоций других людей, понимания эмоций в целом; у мальчиков в отличие от девочек – доминирование внутриличностного эмоционального интеллекта и его компонента «контроль экспрессии» [7].

В 2017 году в городе Дели П. Сехри, М. Сандху, Сачдев провели исследование среди детей 12–17 лет на соотношение академического балла и эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста из обычных школ и студентов из нетрадиционного коучингового института, используя эмоциональный опросник QUOTIENT Бар-Она. В этом исследовании оценивался уровень развития эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста и людей юношеского возраста. Уровень эмоционального интеллекта сравнивался с академическими баллами детей, посещающих обычные школы и студентов, посещающих коучинговый институт. Результаты исследования показали, что эмпатия и самореализация были лучше развиты у детей из обычной школы, чем у обучающихся из

коучингового института. Академическая оценка имела положительную корреляцию с эмпатией и отрицательную корреляцию с межличностными отношениями. Эмпатия, межличностные отношения и контроль экспрессии были значительно выше у девочек, чем у мальчиков. Исходя из результатов исследования можно сделать вывод, что ранняя работа по развитию эмоционального интеллекта у детей улучшит общее развитие их личности и управление своим поведением, а это, в свою очередь, создаст более благоприятную и безопасную среду для самой личности [47].

Эмоциональный интеллект детей младшего подросткового возраста является показателем адаптации, благополучия и успеваемости. Он также защищает от эмоционального выгорания в школе и способствует управлению тревогой. Еще одна переменная, связанная со школьным контекстом, которая оказалась важной, – это академическая вовлеченность. Дети с высоким уровнем самосознания, которые эффективно управляют своими эмоциями, лучше адаптируются к обстановке, к школьной работе и, в то же время, чувствуют более эмоциональную связь со школой. Это было показано в исследовании Серрано и Андреу, где осознание и управление эмоциональными состояниями выступали в качестве предикторов измерения академической активности. Исследования, проведенные с другими выборками, дали аналогичные результаты. Например, А. Чавес, В. Буитрон, Р. Киспе и П. Сааведра показали, что межличностные, внутриличностные факторы, адаптивность и уровень эмоционального интеллекта связаны с факторами активности, самоотдачи и вовлеченности детей. Согласно исследованию Ж. Ола показали, что управление стрессом важно для решения академических ситуаций. Таким образом, дети, которые постоянно испытывают высокий уровень стресса из-за школьных требований, могут со временем развить чувство смирения. Это приведет к тому, что они будут меньше участвовать или будут отказываться от участия в школьной деятельности. Межличностный фактор эмоционального интеллекта также был подтвержден медицинскими работниками наряду с управлением

стрессом как прогностическая переменная вовлеченности и защиты от эмоционального выгорания [43].

Таким образом, предыдущие данные показывают, что эмоциональный интеллект и вовлеченность являются взаимосвязанными переменными. Кроме того, было показано, что обучение эмоциональным навыкам в школе способствует лучшему вовлечению в учебную деятельность [43].

Многие образовательные организации принимают концепцию эмоционального интеллекта в надежде найти системное решение для улучшения результатов в академическом и социальном плане. Д. Финн и Д. Рок в 1997 году заявили в труде «Академические успехи среди обучающихся, которым грозит школьная неудача», что дети младшего подросткового возраста, проявляющие поведение, соответствующее социальной и эмоциональной компетентности, более склонны к успеху в школьной и личной жизни [40].

В исследовании, проведенном Д. Колодыч и И. Зажицка-Дертли в 2020 году, приняли участие 138 украинских и 122 вьетнамских ребенка младшего подросткового возраста. Распределение мальчиков и девочек было довольно равномерным: среди вьетнамцев 78 мальчиков и 80 девочек, 63 мальчика и 59 девочек. Возраст респондентов составлял от 11 до 15 лет, средний возраст украинской выборки – 13,8 года, вьетнамской выборки – 12,1 года. Авторы использовали опросник Н. Холла для измерения внутриличностного интеллекта, межличностного интеллекта, понимания эмоций, управления эмоциями и общего уровня эмоционального интеллекта, который состоит из всех упомянутых элементов. Кроме того, авторы исследовали уровень субъективного контроля (тест Шкалы локуса контроля Дж. Роттера), образ жизни (Индекс стиля жизни Р. Плутчика, Х. Келлермана и Х. Конте (LSI)), профессиональные наклонности (тест Дж. Холланда), самооценку в межличностных отношениях (тест П. Уилсона). В ходе исследования было выявлено, что эмоциональный интеллект детей влияет на их положение в

коллективе, профессиональные наклонности, в некоторой степени – на локус контроля и механизмов защиты [50].

Другое исследование, проведенное Ф. Велэйдэйт, Ф. Яздани и А. Нэйвехебрэйхим, тоже подтверждает важность изучения и развития эмоционального интеллекта детей. Целью настоящего исследования являлось изучение взаимосвязи между компонентами эмоционального интеллекта и успеваемостью детей в средних школах города Тегерана. Метод исследования был описательным. Выборка включала около 380 человек, 180 девочек и 200 мальчиков. Результаты показали, что существует значительная корреляция между основными компонентами эмоционального интеллекта, включая самомотивацию, самосознание, саморегуляцию, социальное сознание, социальные навыки и академическую успеваемость студентов, различные достижения [48].

Рассмотрим еще одно исследование, проведенное в Испании Д. Герра-Бустаманте, Р. Тосина, С. Мендо, Б. Барко и В. Лопес-Рамос. Целью исследования было проанализировать связь между измерениями эмоционального интеллекта и различными уровнями воспринимаемого счастья (низкий, средний и высокий) у детей младшего подросткового возраста. Выборка состояла из 646 детей, 47,5% девочек и 52,5% мальчиков в возрасте от 12 до 17 лет. Используемые инструменты были испанской версией опросника Meta Mood Scale-24 для измерения эмоционального интеллекта и Оксфордского опросника счастья. Результаты показывают, что с ростом способности понимать и регулировать эмоциональную сферу увеличивается и счастье. Младший подростковый возраст рассматривается как идеальный период времени для развития эмоциональных способностей, которые способствуют большому счастью людей. Таким образом, в настоящем исследовании подчеркивается необходимость осуществления практики, ведущей к улучшению эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста и, следовательно, повышению их эмоционального благополучия [42].

Выводы этого исследования подтверждают идею о том, что эмоциональные способности могут помочь достичь эмоциональное благополучие в младшем подростковом возрасте. Важную роль эмоциональной регуляции следует подчеркнуть, потому что это дополнительный фактор, связанный с эмоциональным благополучием. Образовательное учреждение является наилучшей средой для разработки политики продвижения эмоционального здоровья и благополучия, которое может охватить большинство детей [42].

Выделяют следующие причины важности развитого эмоционального интеллекта в младшем подростковом возрасте. Основная причина – это ведущая деятельность. По Д.Б. Эльконину это интимно-личностное общение со сверстниками. Дети младшего подросткового возраста взаимодействуют друг с другом и это сопровождается различными ситуациями, в которых не всегда дети могут совладать и понять, что именно происходит из-за низкого уровня эмоционального интеллекта. Вторая причина – подростковый возраст также именуется как пубертатный. Он характеризуется тем, что организм претерпевает перестройки. Этим вызываются гормональные всплески, которые могут сопровождаться неадекватными реакциями на стрессовые и повседневными события. Третья причина заключается в том, что дети нуждаются в принятии их в подростковые группы. Это может быть затруднено, если ребенок не сможет понимать и управлять своими эмоциями, а также анализировать других [30].

Таким образом, у детей младшего подросткового возраста можно выделить следующие особенности эмоционального интеллекта. Неспособность большинства детей младшего подросткового возраста выражать свои чувства. Дети также имеют недостаточный уровень самоконтроля. А именно неумение контролировать свои эмоциональные реакции. Уровень эмпатии, как правило, является высоким. Исследования показывают зависимость эмоционального благополучия от уровня эмоциональных компетенций, что тоже является важным. Все описанные

дефициты могут привести к затруднению в процессе самореализации детей, а также к усложнению в коммуникации с другими людьми, конфликтам, что в свою очередь, может привести к снижению безопасности образовательной среды.

## Выводы по главе 1

В результате анализа научной литературы по теме первой главы, были выделены следующие особенности младшего подросткового возраста, которые необходимо учитывать при изучении эмоционального интеллекта данного возраста:

1. Общение. Значительную роль в жизни детей подросткового возраста играет общение. А наиболее приоритетным, а потому и оказывающим сильное влияние, является взаимодействие со сверстниками.

2. Стремление к независимости. Для детей данного возраста характерно сильное желание освободиться от опеки и постоянного контроля со стороны родителей, самостоятельно принимать решения.

3. Желание быть значимым и полезным обществу. С целью привлечения внимания со стороны окружающих взрослых ребенок принимает активное участие в общественной деятельности, соревнованиях и жизни образовательного учреждения, а также старается помочь родителям.

4. Потребность в самопознании и самоопределении. Детям свойственна некоторая двойственность. С одной стороны, они уже не ощущают себя детьми, но в тот же момент ещё не могут считаться полностью взрослыми и самостоятельными. К тому же, относительно небогатый жизненный опыт не позволяет принимать серьезные и трудные решения, от которых может зависеть их жизнь, как например, выбор профессии.

В настоящее время все существующие подходы к пониманию структуры эмоционального интеллекта согласуются в том, что эмоциональный интеллект позволяет индивиду лучше понять эмоциональные проявления, как своей личности, так и личности другого человека, а также уметь управлять этими эмоциональными проявлениями. Это, в свою очередь, является условием более высокого уровня самоорганизации жизни и построения межличностных отношений.

Можно также отметить, что подростковый период является наиболее сензитивным к воздействиям окружающей среды, поскольку в этот период происходит активное формирование личности как субъекта. Изучение особенностей эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста поможет создать предпосылки для минимизации дезадаптивных форм поведения детей данного возраста и использовать полученные данные для улучшения условий, в которых ребенок обучается, а также повысить его учебную успеваемость.

Для изучения эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста выделим основные компетенции, которые необходимо изучить:

- умение понимать и идентифицировать свои эмоции;
- умение понимать и идентифицировать эмоции других людей;
- уровень эмпатии;
- умение управлять своими эмоциями;
- умение управлять эмоциями других людей.



## **ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

### **2.1 Описание методик исследования эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста**

В данном исследовании используется такой метод сбора информации, как тестирование. Тестированием называется метод исследования, который позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности, а также их соответствие определенным стандартам путем анализа того, как субъект выполняет ряд специальных задач – тестов. Тест, в свою очередь, является стандартизированным заданием или особым образом взаимосвязанным заданием, позволяющим исследователю диагностировать степень серьезности исследуемого свойства у субъекта, его психологические характеристики, а также его отношение к определенным объектам.

После проведения тестирования исследователь получает определенную количественную характеристику, показывающую степень серьезности изучаемой характеристики у испытуемого. Необходимо, чтобы он соответствовал стандартам, установленным для данной категории предметов. Это означает, что с помощью тестов можно определить существующий уровень развития определенного свойства в объекте исследования и сравнить его со стандартом или с развитием этого качества в предмете в более ранний период [16].

Для более точного результата, всего будет проведено три методики для измерения уровня эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.

В качестве первой методики оценки эмоционального интеллекта использовалась методика Н. Холла для определения способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Эта методика основана

на общих теоретических концепциях эмоционального интеллекта как личностных качествах, которые позволяют распознавать, управлять своими чувствами и эмоциями в любой конкретной ситуации.

Цель методики: выявить понимание детьми младшего подросткового возраста эмоционального интеллекта и его составляющих. Методика состоит из 30 утверждений и содержит в себе пять шкал:

1. Осознание своих чувств и эмоций. Это понимание и определение своих эмоций и чувств, для чего необходимо постоянное пополнение собственного словарного запаса эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью лучше других знают о своем внутреннем состоянии;

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная гибкость, другими словами, произвольный контроль над своими эмоциями;

3. Самомотивация – управление своим поведением посредством управления эмоциями;

4. Эмпатия – это понимание эмоций других людей, способность сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказывать поддержку. Это способность понимать состояние человека по выражению лица, жестам, оттенкам речи и позе;

5. Управление эмоциями других людей – способность влиять на эмоциональное состояние другого человека [12].

Полностью методика представлена в приложении А.

Следующая методика, которая была использована в данном исследовании это методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой.

Цель: определить уровень эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста. Эмоциональный интеллект понимается М.А. Манойловой как способность человека воспринимать, принимать и регулировать эмоциональные состояния и чувства других людей и самого себя. В структуре эмоционального интеллекта различают два аспекта: внутриличностный и межличностный или социальный (другими словами,

способность контролировать себя и способность управлять отношениями с людьми). Автор данного опросника рассматривает эмоциональный интеллект как интегративную концепцию, состоящую из эмоций, интеллекта и воли. В этом случае воля выступает как средство подчинения эмоционального интеллектуальному. Эмоциональный интеллект описывается как регуляция внутренней и внешней психической деятельности человека [28].

Разработанная методика диагностики эмоционального интеллекта представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов-утверждений. Опросник содержит 4 субшкалы:

1. Осознание своих чувств и эмоций;
2. Управление своими чувствами и эмоциями;
3. Осознание чувств и эмоций других людей;
4. Управление чувствами и эмоциями других людей.

Также, содержится в опроснике 3 интегральных индекса:

- Общий уровень эмоционального интеллекта,
- Выраженность внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта
- Выраженность межличностного аспекта эмоционального интеллекта [26].

Методика размещена в приложении Б.

Заключаящей методикой является опросник ЭМИн Д.В. Люсина.

Цель методики: определить уровень эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.

В основу опросника «ЭМИн» положено толкование эмоционального интеллекта, как способности понимать свои собственные и чужие эмоции, а также способности ими управлять. Способность понимать эмоции означает, что человек может распознать эмоцию, то есть установить факт наличия эмоционального опыта в себе или же в другом человеке; может определить эмоцию, то есть установить, какие эмоции он или другой человек

испытывает, и найти ее словесное выражение; понять причины этой эмоции и последствия, к которым она приводит [24].

Ряд факторно-аналитических процедур показал, что более или менее устойчиво выделяются пять факторов, которые в целом соответствуют предложенной ранее структуре. В своей окончательной форме опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, в отношении которых субъект выражает степень своего согласия с использованием 4-балльной шкалы (он совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединены в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединены в четыре шкалы более общего порядка [24].

Описание основных шкал и субшкал опросника ЭМИн:

- Шкала МЭИ (Межличностный эмоциональный интеллект).  
Способность понимать и контролировать эмоции других людей;

- Шкала ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект).  
Способность понимать и управлять своими эмоциями;

- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Умение понимать свои и чужие эмоции;

- Шкала УЭ (управление эмоциями). Умение управлять своими и чужими эмоциями.

- Субшкала МП (понимание эмоций других людей). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жесты, звучащие голоса) и / или интуитивно; чувствительность к внутренним состояниям других людей;

- Субшкала МУ (управление эмоциями других людей). Способность вызывать другие эмоции у других людей, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность манипулировать людьми;

- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Умение реализовывать свои эмоции: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, умение словесно описывать;

- Субшкала ВУ (контроль над своими эмоциями). Способность и необходимость контролировать свои эмоции, вызывать и поддерживать желаемые эмоции и контролировать нежелательные;
- Субшкала ВЭ (контроль выражения). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций [24].

Методика представлена более подробно в приложении В.

Рассмотрим причины выбора данных диагностических методик. Они просты в проведении и обработке полученных данных, есть возможность протестировать большое количество испытуемых. А также в каждом тесте оцениваются, в основном, одинаковые шкалы, благодаря чему можно вывести среднее значение данного уровня эмоционального интеллекта.

Методика Н. Холла была выбрана, так как она самая распространенная, следовательно апробирована многими специалистами. Само определение «эмоционального интеллекта» довольно размыто: разные эксперты включают разные аспекты в это понятие (в том числе некоторые элементы социального интеллекта добавляют к эмоциональному коэффициенту). Тем не менее, есть ряд характеристик, с которыми согласны почти все эксперты, и тест Холла на эмоциональный интеллект дает оценку этих черт личности. Это только одна из причин, почему тест стал настолько широко распространенным. В этих тестах оценки для каждого аспекта также приведены отдельно. Это покажет, над какими конкретными аспектами эмоционального интеллекта необходимо работать (если есть такая необходимость). Кроме того, тест Холла настолько практичен, что его могут использовать не только люди с психологической подготовкой, но и любой, кто хочет измерить свой эмоциональный интеллект для самодиагностики, и он хорош для того, чтобы проходить его онлайн, если нет возможности проводить тестирование очно [12].

Методика М.А. Манойловой была апробирована на 719 испытуемых разных возрастов, разных профессий. Выборка стандартизации была разделена на подгруппы по полу, возрасту, профессиональной деятельности, стажу работы. В ходе исследования, проведенного Д.И. Ломакиной,

корреляционный анализ на общей выборке испытуемых позволил определить, что удовлетворена внутренняя согласованность шкал опросника. Все шкалы обладают значимыми положительными корреляциями друг с другом и с общим баллом эмоционального интеллекта (интегральный показатель) [23].

Методика Д.В. Люсина с точки зрения выделения параметров эмоционального интеллекта, очень конкретна. Внутренняя согласованность шкал ЭМИна удовлетворительна, однако у отдельных субшкал внутренняя согласованность оказывается ниже [25]. Тем не менее, автор не определяет эмоциональный интеллект как интеллектуальную способность, отмечая, что он только связан с когнитивными способностями, не являясь совокупностью личностных характеристик.

## **2.2 Анализ и интерпретация результатов экспериментальной работы**

Исследование, направленное на изучение особенностей эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста, было проведено в сентябре 2020 года. Выборка осуществлялась среди детей младшего подросткового возраста мужского и женского пола. В исследовании приняли участие 41 обучающийся 6 классов одной из общеобразовательных школ г. Красноярска. Из них 17 мальчиков и 24 девочки. Возраст испытуемых варьируется от 12 до 13 лет. В качестве диагностического инструментария были использованы такие методики, как опросник «ЭМИн» Д.В. Люсин и методика «Определение уровня эмоционального интеллекта» Н. Холла в один день. В другой день была проведена методика М.А. Манойловой.

Тестирование было проведено в 11:00 дня в начале урока, заняло 30 минут. Обучающиеся не создавали трудностей в проведении методик, внимательно слушали инструкцию и утверждения, иногда задавали вопросы.

Результаты исследования, полученные с помощью методики Н. Холла, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты изучения эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста (методика Н. Холла)

Шкалы	Уровень развития по шкалам					
	Высокий, %		Средний, %		Низкий, %	
Эмоциональная осведомленность	М	Д	М	Д	М	Д
		2,3	7,3	7,3	31,7	31,7
Самомотивация	М	Д	М	Д	М	Д
	0	0	19,5	43,9	22	14,5
Управление своими эмоциями	М	Д	М	Д	М	Д
	0	0	9,7	4,9	31,8	53,6
Управление эмоциями других людей	М	Д	М	Д	М	Д
	7,2	7,2	14,7	19,5	19,5	31,7
Эмпатия	М	Д	М	Д	М	Д
	0	7,3	12,2	34,1	29,2	17
Общий уровень эмоционального интеллекта	М	Д	М	Д	М	Д
	0	4,9	12,2	22	29,2	31,8

Анализ результатов показал, что более половины испытуемых – 21 (51,2%) человек – имеют низкий уровень эмоциональной осведомленности. Из них 13 (31,7%) человек это мальчики и 8 (19,5%) человек девочки. 16 (39%) подростков имеют средний уровень развития этого показателя, 13 (31,7) девочек и 3 (7,3%) мальчика и только 4 (9,7 %) имеют высокий уровень, из них 3 (7,4%) девочки и 1 (2,3%) мальчик. Эти показатели указывают на то, что большая часть исследуемых детей недостаточно осведомлена о своем внутреннем мире и своих условиях.

Самомотивация чуть менее половины обследуемых – 15 (36,5%) – имеет низкий уровень – 9 (22%) мальчиков и 6 (14,5%) девочек, 26 (63,4%) детей имеют средний уровень, из них 8 (19,5%) мальчиков и 18 (43,9%) девочек, высокий уровень данного показателя ни у кого не был выявлен.

Контроль над своими эмоциями у детей младшего подросткового возраста в большинстве случаев низок – 35 человек (85,4 %), 13 (31,8%) мальчиков и 22 (53,6%) девочек, низкий процент управления эмоциями других людей составляет 51,2 %, 8 (19,5%) мальчиков и 13 (31,7%) девочек. Следовательно, дети недостаточно подготовлены, чтобы контролировать свое и чужое поведение и эмоции.

Эмпатия у 19 (46,3%) респондентов соответствует низкому уровню – 12 (29,2%) мальчиков и 7 (17,1%) девочек и у 19 (46,3%) – среднему 5 (12,2%) мальчиков и 14 (34,1) девочек, высокий процент показали 3 (7,3%) девочки. Общий уровень развития эмоционального интеллекта у детей в основном низкий (63,4% подростков) 15 (36,5%) мальчиков и 11 (26,9%) девочек, реже средний – 34,1%, из них 2 (4,8%) мальчика и 12 (29,3%) девочек и высокий – 2,4% – 1 девочка.

Далее в таблице 2 представлены результаты по методике ЭМИн.

Таблица 2

Результаты изучения эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста (методика ЭМИн Д.В. Люсина)

Шкалы	Уровень развития по шкалам					
	Высокий, %		Средний, %		Низкий, %	
	М	Д	М	Д	М	Д
Межличностный эмоциональный интеллект	0	0	4,8	31,7	34,1	26,8
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0	7,3	17	22	24,4	29,3
Понимание эмоций (общее значение)	0	0	4,8	29,3	36,5	29,3
Управление эмоциями (общее значение)	0	0	26,8	21,9	14,7	36,5

Согласно таблице 2, межличностный эмоциональный интеллект у 15 (36,5%) исследуемых имеет средний уровень развития – 13 (31,7%) девочек и 2 (4,8) мальчика, 25 (60,9%) респондентов характеризуются низким уровнем,



из них 11 (26,8) девочек и 14 (34,1%) мальчиков высокий уровень не был выявлен. Что касается внутриличностного эмоционального интеллекта, результаты были следующими: 39% – средний уровень (7 (17%) мальчиков и 9 (22%) девочек), 7,3% – высокий (3 девочки), 53,7% – низкий (10 (24,4%) мальчиков и 12 (29,3%) девочек). Понимание эмоций (как своих, так и чужих) у 14 (34,1%) детей (2 (4,8%) мальчика и 12 (29,3%) девочек) соответствует среднему уровню, 27 (65,8%) респондентов имеют низкий уровень из них 15 (36,5%) мальчиков и 12 (29,3%) девочек, высокий уровень по данному критерию выявлен не был. Управление эмоциями (как своих, так и других) у 20 (48,7%) респондентов соответствует среднему уровню – 11 (26,8%) мальчиков и 9 (21,9%) девочек, у 21 (51,2%) респондента – низкий, из них 6 (14,7%) мальчиков и 15 (36,5%) девочек, высокий уровень не выявлен.

Исследование по методике М.А. Манойловой проводилось в другой день, спустя три дня с предыдущей диагностики. Проводилась методика на той же группе испытуемых. Время начала проведения 10:20 в начале урока. Испытуемые вели себя сдержано, иногда задавали вопросы на уточнение.

Результаты диагностики эмоционального интеллекта по методике М.А. Манойловой, представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты изучения эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста (методика М.А. Манойловой)

Шкалы	Уровень развития по шкалам					
	Высокий %		Средний %		Низкий %	
Осознание своих чувств и эмоций	М	Д	М	Д	М	Д
	2,4	9,8	12,2	24,3	26,8	24,4
Управление своими чувствами и эмоциями	М	Д	М	Д	М	Д
	24,4	14,6	17	31,7	0	12,2
Осознание чувств и эмоций других людей	М	Д	М	Д	М	Д
	4,8	12,2	19,5	19,5	17	26,9

Шкалы	Уровень развития по шкалам					
	Высокий, %		Средний, %		Низкий, %	
Управление чувствами и эмоциями других людей	М	Д	М	Д	М	Д
	4,8	4,8	9,8	22	19,5	31,7

В таблице 3 представлены следующие результаты по первой шкале.

Высокие показатели: 12,2% – это говорит о том, что было выявлено 5 детей (мальчик (2,4%) и 4 (9,8%) девочки) младшего подросткового возраста, для которых характерно развитое эмоциональное самосознание, способность жить в гармонии со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и общении.

36,5 % – это 15 обучающихся, которые осознают свои чувства и эмоции на среднем уровне – 5 (12,2%) мальчиков и 10 (24,3%) девочек. Эти дети характеризуются средней способностью понимать роль своих чувств в школе и в общении. Адекватными знаниями эмоциональных качеств, психологических характеристик состояний личности и их роли в образовательной деятельности, но не всегда интерпретации, понимания чувств и эмоций.

51,2% – это 21 испытуемый с низкими показателями (11 (26,8%) мальчиков и 10 (24,4%) девочек). Эти дети характеризуются недостаточной осведомленностью об эмоциональных качествах и психологических характеристиках состояний личности. Низкая самооценка собственных способностей, часто недостаточное понимание эмоций других людей. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения.

Результаты по второй шкале «Управление своими чувствами и эмоциями»: высокие показатели у 39% детей (16 человек, 10 (24,4%) мальчиков и 6 (14,6%) девочек). Способность управлять своими эмоциями и чувствами, способность принимать и контролировать чувства и эмоции.

Умение использовать свои эмоции для достижения своей цели. Средний уровень по шкале выявлен у 20 человек (48,7%), из них 7 (17%) мальчиков и 13 (31,7%) девочек.

Низкие показатели наблюдались у 12,2% респондентов (5 человек – девочки). Они характеризуются слабой способностью контролировать свои эмоции и чувства, импульсивностью; эмоции часто мешают достижению целей. Слабый самоконтроль, недостаточная осведомленность о своих эмоциональных состояниях и чувствах окружающих.

Результаты диагностики по шкале 3 «Осознание чувств и эмоций других людей». Высокие показатели демонстрируют 17% опрошенных обучающихся (7 человек, из них 2 (4,8%) мальчика и 5 (12,2%) девочек). Дети понимают эмоции других людей, понимают чувства своих партнеров по общению. Способны понять позицию другого, представить мир чужими глазами.

Средние показатели: 39% опрошенных детей (16 человек – 8 (19,5%) мальчиков и 8 (19,5%) девочек). Распознавание детьми младшего подросткового возраста эмоций других людей в некоторых случаях неверно, как и понимание чувств другого человека в общении. Они способны понять чужую позицию, но им уже трудно представить мир чужими глазами.

Низкие показатели отмечены у 43,9% (18 человек – 7 (17%) мальчиков и 11 (26,9%) девочек). Для низкого показателя свойственна противоположная характеристика.

По результатам шкалы 4 «Управление чувствами и эмоциями других людей»: высокими показателями обладают 9,8% – 4 человека (2 (4,8%) мальчика и 2 (4,8%) девочки), средними 31,7% – 13 детей (4 (9,8%) мальчика и 9 (22%) девочек), низкими 48,7% – 20 детей (11 (19,5%) мальчиков и 13 (31,7%) девочек).

Высокий уровень характеризуется умением управлять состоянием собеседника. Способность предвидеть развитие событий, результаты действий и уметь подготовиться к реакции своего организма на определенное

событие до его возникновения, а также к влиянию партнера по общению с помощью внешнего выражения (поза, движение) своего состояния.

Для низкого показателя свойственна противоположная характеристика.

На основании результатов этого исследования были сделаны следующие выводы:

- общий уровень эмоционального интеллекта испытуемых в основном средний или низкий;
- эмоциональная осведомленность, самомотивация, эмоциональный контроль у детей в основном низкие;
- эмпатия развивается в основном на среднем или низком уровне;
- межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект в целом соответствует среднему уровню развития;
- общие показатели понимания и управления эмоциями средние.

Теперь сравним отдельно уровень развития компонентов эмоционального интеллекта мальчиков и девочек. Уровень развития девочек, относительно мальчиков, показывает более высокие результаты по таким показателям, как уровень эмпатии, осознание эмоций (как своих, так и чужих), но дефицит отмечается в управлении своими эмоциями и чувствами.

У мальчиков, в сравнении с девочками, отмечаются высокие показатели уровня развития компонентов управление своими эмоциями и эмоциями других, низкий уровень выявлен у таких показателей, как уровень эмпатии, осознание своих и чужих чувств и эмоций.

Исходя из результатов исследования можно отметить необходимость развития у детей младшего подросткового возраста некоторых компонентов эмоционального интеллекта. У мальчиков необходимо развивать уровень таких компонентов эмоционального интеллекта, как осознание своих и чужих эмоций, уровень эмпатии. У девочек необходимо повысить уровень развития следующего компонента – управление собственными и чужими эмоциями.

Исходя из полученных данных следующим необходимым шагом будет разработка психолого-педагогических рекомендаций отдельно для мальчиков и девочек в виде упражнений и игр, направленных на развитие отдельных составляющих компонентов эмоционального интеллекта, которые показали низкий уровень развития.

### **2.3 Психолого-педагогические рекомендации, направленные на развитие эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста**

Были разработаны следующие психолого-педагогические рекомендации, которые будут способствовать в развитии тех дефицитных компонентов эмоционального интеллекта девочек и мальчиков младшего подросткового возраста, которые были выявлены в ходе диагностического обследования, описанного в параграфе 2.2.

Игры и упражнения для девочек направлены на развитие такого компонента эмоционального интеллекта, как управление своими эмоциями.

Игры и упражнения для мальчиков направлены на развитие таких компонентов как распознавание своих, а также чужих эмоций и эмпатия.

Исходя из выявленных дефицитов подобраны следующие игры и упражнения отдельно для мальчиков и для девочек.

Игры и упражнения, рекомендуемые для мальчиков представлены в таблице 4. А игры и упражнения, разработанные для девочек представлены в таблице 5.

Таблица 4

#### **Рекомендуемые игры и упражнения для мальчиков**

Название игры/упражнения	Цель	Оборудование
Упражнение «Отгадай и передай» (10 мин.)	Достижение взаимопонимания и сплочённости, умение распознавать и передавать эмоциональное состояние.	-

## Окончание таблицы 4

Название игры/упражнения	Цель	Оборудование
Упражнение «Эта эмоция - ...» (15 мин.)	Самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.	Изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника.
Игра «Ассоциации» (5 мин.)	Понимание в какой момент испытывается та или иная эмоция, расширить представление о каждой эмоции, когда она может испытываться.	-
Упражнение «Изобрази» (10 мин.)	Разминка, развитие навыка передачи и понимания эмоций.	Два набора карточек. В одном наборе записаны эмоциональные состояния человека, в другом – части тела человека.
«На что похоже настроение?» (10 минут)	Развить эмоциональное осознание своего самочувствия.	-
Упражнение «Зеркальце» (10 мин.)	Приобретение умения мимического выражения смысла информации.	Зеркала
Упражнение «Море эмоций» (15 минут)	Понять уровень осведомленности группы об эмоциях и чувствах, а также расширить знания об эмоциях и чувствах	Зеленые, красные и желтые карточки

Содержание игр и упражнений для мальчиков представлены в Приложении Г.

Таблица 5

## Рекомендуемые игры и упражнения для девочек

Название игры/упражнения	Цель	Оборудование
Упражнение «Оцени эмоцию» (10 мин.)	Развитие рефлексии, сформировать понимание детей о том, какие эмоции могут помогать, а какие могут мешать в жизни.	Бланки с перечисленными эмоциями
Упражнение «Секрет моего настроения» (15 мин.)	Расширить знания детей о способах управления настроением, сблизить участников группы.	-
Упражнение «Миссия: разжать кулак» (10 мин.)	Развитие контроля экспрессии, умения управлять чужими эмоциями	-

## Окончание таблицы 5

Название игры/упражнения	Цель	Оборудование
Упражнение «Достоинно сказать «НЕТ»» (15 мин.)	Развитие управления своими и чужими эмоциями.	-
Упражнение «Кольцо» (10 мин.)	Развитие умения управлять своими эмоциями.	-
Упражнение «Здесь мне хорошо» (15 мин.)	Работа с «внутренним ресурсом». Самораскрытие. Повышение ценности внутреннего мира каждого человека.	Листы А4, карандаши, фломастеры
Упражнение «Властелин эмоций» (15 мин.)	Развить умение управлять чужими эмоциями.	Карточки с названиями эмоций

Содержание игр и упражнений для девочек представлены в Приложении Д.

## Выводы по главе 2

Проведя анализ исследований эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста, можно сделать следующие выводы.

Результаты исследования свидетельствуют о недостаточном развитии эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста. А именно, больше половины обучающихся показали низкие и средние результаты по таким уровням как эмоциональная осведомленность, самомотивация, эмоциональный контроль, эмпатия межличностный и внутриличностный эмоциональный интеллект, показатели понимания и управления эмоциями.

Исследование также выявило особенности эмоционального интеллекта мальчиков и девочек. Были выделены следующие дефициты:

У девочек дефицит отмечается в управлении своими эмоциями и чувствами.

У мальчиков выявлены низкие результаты по таким показателям, как уровень эмпатии, осознание своих и чужих чувств и эмоций.

Полученные результаты сигнализируют о необходимости разработки психолого-педагогических рекомендаций, которые способствуют развитию дефицитных компонентов эмоционального интеллекта у детей младшего подросткового возраста.

Рекомендации были разработаны и представлены в качестве игр и упражнений отдельно для мальчиков и для девочек, направленные на устранение тех дефицитов, которые были выявлены в ходе диагностического исследования.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проведенного исследования с целью раскрытия особенностей эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста были решены поставленные в выпускной квалификационной работе задачи, следовательно, цель исследования достигнута.

На основе изученной литературы по проблеме исследования, было выявлено, что младший подростковый возраст имеет ряд специфических особенностей. Дети в данный период придают большое значение общению со сверстниками, для детей важно понимать кем они являются в обществе, значима ли их социальная роль. Дети младшего подросткового возраста ожидают, что отношение к ним станет более серьезным. В младшем подростковом возрасте возникает потребность понять свои и чужие чувства, а также возникают трудности самоопределения.

Эмоциональный интеллект является способностью эффективно понимать эмоциональную сферу человеческой жизни: понимать эмоции и эмоциональный фон отношений, использовать свои эмоции для решения проблем, связанных с отношениями и мотивацией.

Таким образом, период подросткового возраста – это время, когда дети придают большое значение межличностному общению. Это становится особенно важным и получает статус ведущего вида деятельности. Эффективная реализация всех коммуникационных компонентов (коммуникации, интеракции, перцепции) в значительной степени основана на эмоциональном интеллекте – способности человека распознавать свои эмоции, выражать их соответствующим образом и воспринимать эмоции партнера по коммуникации, чтобы включить эту информацию в общий контекст межличностного взаимодействия. Формирование эмоционального интеллекта начинается еще в дошкольном возрасте, и в подростковый период эта интегральная способность приобретает особое значение. Если развивать в детях эмоциональный интеллект, то можно этим самым, во-первых,

удовлетворить возрастные потребности ребенка, во-вторых, повысить его успеваемость, и в-третьих, благодаря развитому эмоциональному интеллекту, ребенок может добиться успеха в будущей профессии, в какой-либо деятельности и приносить общественную пользу. Можно добавить, что по своим особенностям эмоциональный интеллект является важной характеристикой человека, которая может развиваться на протяжении всей жизни, что позволяет, согласно современному подходу непрерывного развития личности, рассматривать его как метакомпетенцию.

Были получены и проанализированы результаты экспериментального исследования, проведенного с помощью методик Н. Холла, Д.В. Люсина и М.А. Манойловой. Данные результаты свидетельствуют о низких показателях большинства составляющих эмоционального интеллекта у большинства обучающихся младшего подросткового возраста. Исходя из этого можно сделать вывод о низком развитии эмоционального интеллекта детей младшего подросткового возраста.

Сравнивая результаты мальчиков и девочек, стало известно следующее. У девочек более развиты такие компоненты эмоционального интеллекта, как умение понимать и осознавать собственные эмоции, а также эмоции других людей. Уровень эмпатии девочек показал тоже результат выше, чем у мальчиков. Следовательно, в проведенном исследовании гипотеза нашла свое подтверждение.

В связи с полученными результатами возникает необходимость разработки психолого-педагогических рекомендаций, направленных на развитие эмоционального интеллекта и его составляющих компонентов у детей младшего подросткового возраста. Рекомендации предложены в качестве развивающих игр и упражнений, направленных на развитие дефицитных компонентов у мальчиков и девочек.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алаева М.В., Рузавина Е.А. Диагностика эмоционального интеллекта у современных подростков // Материалы конференции «Передовые научные исследования: опыт и актуальные вопросы» (Санкт-Петербург, 10 декабря 2019 г.). СПб, 2019. С. 52–56.
2. Александрова А.А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков // Молодой ученый. 2013. №5. С. 617–622.
3. Алешина А. Модель эмоционального интеллекта по Майеру и Сэловею. 2017 // EQuator. URL: <https://eqspb.ru/o-kompanii/articles/mayer-salovey-model/> (дата обращения: 29.11.2019).
4. Аналоуи Ф., Карамии А. Стратегический менеджмент. М.: ЮНИТА-ДАНА, 2005. 400 с.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 78–86.
6. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. № 5. С. 57–65.
7. Андреева И.Н. Способности эмоционального интеллекта: гендерные различия // Материалы II научно-практической конференции «Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития» (Санкт-Петербург, 13-14 апреля 2007 г.). СПб, 2007. С. 12–15.
8. Богомолова Е.А., Серебряник И.К. Психологические особенности детей подросткового возраста // Гимназия 22. URL: [http://www.gimnazia22.ru/roditeljam/slujbi-gimnazii/socio\\_slujba/psiholog\\_osob\\_podrost.html](http://www.gimnazia22.ru/roditeljam/slujbi-gimnazii/socio_slujba/psiholog_osob_podrost.html) (дата обращения: 25.10.19).
9. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие. М.: Академический проект, 2017. 240 с.

10. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. 301 с.
11. Гоулман Д. С чего начинается лидер. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. 246 с.
12. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2008. 478 с.
13. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Вестник РУДН: Психология и педагогика. 2007. №2. С. 92–100.
14. Давыдова Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореф. дис. // Dissercat – электронная библиотека диссертаций: Интернет-портал. URL: <https://www.dissercat.com/content/emotsionalnyi-intellekt-sushchnostnye-priznaki-struktura-i-osobennosti-proyavleniya-v-podros> (дата обращения: 25.05.21).
15. Джордж М. Бережливое производство + шесть сигм. М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. 360 с.
16. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования. М.: Академия, 2003. 208 с.
17. Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 208 с.
18. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Эксперимент и инновации в школе. 2011. № 2. С. 37–40.
19. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Образование и наука. 2011. №1. С. 34–41.
20. Изотова Е.И. Эмоциональная сфера ребенка. М.: Академия, 2004. 288 с.
21. Кабаченко Т.С. Психология управления. М.: Педагогическое общество России, 2000. 384 с.

22. Кагермазова Л.Ц. Ведущая деятельность в подростковом возрасте. Возрастная психология. 2011. 78 с.
23. Карпов А.В., Петровская А.С. Проблема эмоционального интеллекта в парадигме современного метакогнитивизма // Вестник интегративной психологии. 2006. № 4. С 42–47.
24. Ломакина Д.И. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации студентов магистратуры первого курса // Научный корреспондент. URL: <https://nauchkor.ru/pubs/emotsionalnyu-intellekt-kak> (дата обращения: 13.04.2020).
25. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22.
26. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004. С. 29–36.
27. Манойлова М.А. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ // Сеть творческих учителей. URL: <http://www.it-n.ru/communities>. (дата обращения: 11.03.2020).
28. Михалкина Ю.А. Изучение уровня эмоционального интеллекта подростков города Самара. Сравнительный анализ по полу // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. С. 145–146.
29. Палагина Н.Н. Психология развития и возрастная психология // Psyera – психологическое сообщество. URL: <https://psyera.ru/3011/harakter-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 25.10.2019).
30. Рефель А.Е. Программа по развитию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2018/06/20/programma-po-razvitiyu-emotsionalnogo-intellekta-v> (дата обращения: 17.04.21).

31. Семеновских Т.В. Педагогическая психология. Тюмень: ТГУ, 2013. 6 с.
32. Шуняев С.С. Особенности эмоционального интеллекта у подростков // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/osobennosti-emocionalnogo-intellekta-u-podrostkov-3695930.html> (дата обращения: 25.10.2019).
33. Эмоциональный интеллект // KOGIO. URL: <https://kogio.ru/blog/eq/> (дата обращения: 15.10.2019).
34. Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual // Psicothema. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
35. Baruah P. Importance of Emotional Quotient in Adolescents. // Medium. URL: <https://medium.com/@palkeeb/importance-of-emotional-quotient-in-adolescents-3855a2317b07> (дата обращения: 12.05.2021).
36. Bradberry T. Greaves, J. The Emotional Intelligence Quick Book. New York: Atria Books, 2006. 188 p.
37. Caruso D. R., Salovey P. The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership. San Francisco: Jossey-Bass, 2004. 320 p.
38. Cherry K. 5 Key Emotional Intelligence Skills // Verywellmind. URL: <https://www.verywellmind.com/components-of-emotional-intelligence-2795438> (дата обращения: 10.04.2019).
39. Emotional intelligence is essential for teen success // Middleearth. URL: <https://middleearthnj.org/2015/11/16/emotional-intelligence/> (дата обращения: 12.03.2021).
40. Finn J.D., Rock D.A. Academic success among students at risk for school failure // Journal of Applied Psychology. 1997. Vol. 82(2). P. 221–234.
41. Gardner H., Hatch T. Multiple Intelligences Go to School: Educational Implications of the Theory of Multiple Intelligences // Educational Researcher. 1989. Vol. 18. No. 8. P. 4-10. URL:

<https://www.sfu.ca/~jcnesbit/EDUC220/ThinkPaper/Gardner1989.pdf> (дата обращения: 25.10.2019).

42. Guerra-Bustamante J., León-del-Barco B., Yuste-Tosina R., López-Ramos V. and Mendo-Lázaro S. Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents // *Environ. Res. Public Health*. 2019. Vol. 16 (10). P. 2-12. URL: [https://www.researchgate.net/publication/333157002\\_Em](https://www.researchgate.net/publication/333157002_Em) (дата обращения: 25.10.2019).

43. Jurado M., Linares J., Márquez M., Martín A., Martínez A., Pérez-Fuentes M., Sisto M. Emotional Intelligence and Academic Engagement in Adolescents: The Mediating Role of Self-Esteem // *Psychol Res Behav Manag*. 2021. Vol.14. P. 307–316.

44. Kets de Vries M. and Engellau E. *Clinical Approach to the Dynamics of Leadership and Executive Transformation*. Boston: Business School Press, 2010. 43 p. URL: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.544.4465&rep=rep1&type=pdf> (дата обращения: 25.10.2019).

45. Mayer J., Salovey P. *The Intelligence of Emotional Intelligence* // Elsevier. 1993. Vol.17. P. 433–442. URL: <https://eclass.teicrete.gr/modules/document/file.php/IP-ERLSF116/Mayer-Salovey.1993-libre.pdf> (дата обращения: 25.10.2019).

46. Selz G. *Developing Emotional Intelligence in Children* // *BrainWorld*. URL: <https://brainworldmagazine.com/developing-emotional-i..> (дата обращения: 02.06.2021).

47. Sekhri P., Sandhu M., Sachdev V. Emerging Understanding of Emotional Intelligence of Teenagers // *Int J Clin Pediatr Dent*. 2017. Vol.10(3). P. 289–292.

48. Veladat F., Yazdani F., Navehebrahim A. School Brands Engaged in Cost-Benefit Analysis: Schooling Market // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 29. P. 1342–1348. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S18> (дата обращения: 25.10.2019).

49. Wechsler D. The measurement and appraisal of adult intelligence. Baltimore: Williams & Wilkins, 1958. 297 p. URL: <https://psycnet.apa.org/PsycBOOKS/toc/11167> (дата обращения: 25.10.2019).

50. Zarzycka-Dertli J., Kolodych D. Development features of emotional intelligence in the conditions of informal education // Socialization & Human Development. 2020. Vol. 2 No. 1. P. 5–13. URL: <https://www.shdisj.com/index.php/shdisj/article/view/27> (дата обращения: 09.05.2021).



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Инструкция к прохождению теста Н. Холла

Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (-3 балла);

В основном не согласен (-2 балла);

Отчасти не согласен (-1 балл);

Отчасти согласен (+1 балл);

В основном согласен (+2 балла);

Полностью согласен (+3 балла).

Бланк для фиксирования ответов представлен в таблице 6.

Таблица 6

#### Бланк для фиксирования ответов для методики Н. Холла

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.						
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.						
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.						
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.						
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.						
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.						
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.						
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.						
10. Я не закикливаюсь на отрицательных эмоциях.						

## Окончание таблицы 6

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.						
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.						
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.						
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.						
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».						
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.						
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.						
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.						
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.						
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.						
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.						
26. Я способен улучшить настроение других людей.						
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.						
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.						
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.						
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.						

Инструкция к тесту М.А. Манойловой

Прочитайте внимательно представленные ниже 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, последующей шкале: 5 – всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно слушаю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен.
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия я стараюсь устранять сразу, каких обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем-то своем.

19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.
21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимания на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредоточиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.
27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других, возникающие в ходе совместной работы.
31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

Опросник «ЭмИн» Д.В. Люсина

Инструкция: выразите степень своего согласия с приведенными ниже утверждениями, используя четырёхбалльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен).

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть.
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения.
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица.
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение.
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника.
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю.
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди.
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться.
9. Я умею улучшить настроение окружающих.
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую.
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов.
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки.
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей.
14. Когда я злюсь, я знаю, почему.
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации.
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком.

17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии.
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим.
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть.
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние.
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице.
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство.
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций.
24. Если надо, я могу разозлить человека.
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние.
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю.
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это.
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился.
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса.
30. Я не умею управлять эмоциями других людей.
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда.
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые.
33. Мне трудно справляться с плохим настроением.
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает.
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям.
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями.

37. Я умею контролировать свои эмоции.

38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно.

39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую.

40. Если близкий человек плачет, я теряюсь.

41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины.

42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей.

43. Я не умею преодолевать страх.

44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает.

45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить.

46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются.

Бланк для фиксирования ответов представлен в таблице 7.

Таблица 7

Бланк фиксирования ответов для методики Д.В. Люсина

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				

## Окончание таблицы 7

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				



Содержание игр и упражнений, направленных на развитие компонентов эмоционального интеллекта мальчиков

Упражнение «Отгадай и передай».

Ведущий: сейчас предлагаю вам встать в круг и, смотря друг другу в глаза, мимикой передать свое настроение, а тот, кому вы передаете настроение, должен его угадать, но не называть. Я начну.

Обсуждение.

Итак, а теперь по кругу расскажем какое же настроение вам передали, и почему вам так кажется.

Вопросы:

Ваше настроение угадали?

Поменялось ли как-то ваше настроение после упражнения?

Как вы сейчас себя чувствуете?

Упражнение «Эта эмоция - ...».

Ведущий: переходим к следующему упражнению. Сейчас я вам раздам изображения людей в разных эмоциональных состояниях. Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке. Как закончите, сообщите мне.

Теперь обсудим изображения и проанализируем причины ошибок, если таковы имеются, в определении эмоций.

Вопросы для обсуждения:

Вызвало ли у вас трудности данное упражнение? Как вы думаете, почему?

Вызывали ли данные изображения у вас какие-либо чувства, эмоции?

Хотите об этом поговорить?

Игра «Ассоциации».

Ведущий: я сейчас буду называть какую-либо эмоцию, участники по кругу называют ассоциации, вызванные этой эмоцией. Начинаем.

Упражнение «Изобрази».

Ведущий: у меня есть два набора карточек. Каждый из вас выберет по одной карточке из каждого набора. Затем вы изображаете выбранное состояние с помощью невербальной коммуникации. Остальные участники пытаются отгадать, что вы изображаете. Действуем по кругу, по часовой стрелке.

Вопросы для обсуждения:

Вам легко было изображать эмоции?

Легко ли вам было называть эмоции?

Испытывали ли вы диссонанс, когда выступающий изображал часть тела?

Вы сразу догадались, что это не эмоция?

Игра «На что похоже настроение?».

Инструкция: участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение и почему, какие эмоции связаны с данным явлением.

Упражнение «Зеркальце».

Ведущий: сейчас мы попытаемся выразить эмоции с помощью мимики перед зеркалом: гнев, страх, отвращение, радость, ожидание, удивление, возмущение, презрение.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства вызвало у вас данное упражнение?

Все ли эмоции у вас получилось выразить?

Как вы думаете, какие эмоции вы используете в повседневной жизни чаще всего?

Упражнение «Море эмоций».

Ведущий: сейчас мы проверим насколько вы хорошо знаете эмоции. Следующее упражнение называется алфавит эмоций и чувств.

Называем чувства и эмоции по цепочке. Если человек затрудняется в течение 5 секунд передаем слово следующему. Если человек пропустил ход 3 раза он выбывает.

Правила. За каждую эмоцию/чувство – зеленая карточка. За каждый пропуск – желтая карточка. 3 пропуск – красная карточка.

Победитель получает звание «Знаток чувств».

Содержание игр и упражнений, направленных на развитие компонентов  
эмоционального интеллекта девочек

Упражнение «Оцени эмоцию».

Всем участникам раздаются бланки с эмоциями, далее предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

Обсуждение:

- Если эмоции могут нам мешать, то нужно ли учиться управлять ими.
- Как этому научиться?

Чтобы владеть эмоциями необходимо:

- Уважать права остальных.
- Уважать мнение других людей.
- Не причинять вреда,
- Не возвышать самого себя над другими.
- Уметь слушать

Упражнение «Секрет моего настроения».

Инструкция: по кругу от каждого участника предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением.

Упражнение «Миссия: разжать кулак».

Инструкция: один участник сжимает руку в кулак, другой старается сделать так, чтобы тот разжал кулак (нельзя причинять боль). Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждаются несиловые методы, которые применялись: уговоры, просьба, хитрость.

Упражнение «Достойно сказать «НЕТ»».

Инструкция: участников спрашивают о том, как часто и при каких обстоятельствах им приходится говорить «нет» легко это им дается или же вызывает трудности. При каких обстоятельствах, в каком окружении это

сделать труднее? По предложенным темам самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: группа обсуждает правила достойного отказа, например – твердо, но доброжелательно и спокойно говорить «нет», не вступая в препирательства, споры;

– соглашаться с доводами оппонента, но при этом стоять на своем;

– привести собеседнику свои аргументы;

– предложить компромисс.

Упражнение «Кольцо».

Учащимся предлагается принять удобную позу, расслабиться, вспомнить ситуацию, которая вызывает ощущение радости. После этого необходимо в подробностях воспроизвести ее в своем воображении, запомнить чувства, которые при этом возникли. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Ведущий объясняет, что в будущем, сжимая пальцы в кольцо, обучающиеся смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.

Упражнение «Здесь мне хорошо».

Инструкция: 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.

Упражнение «Властелин эмоций».


Инструкция: у ведущего набор карточек, он предлагает участникам разбиться на пары, первому участнику он дает карточку с эмоцией, которую этот участник показывает напарнику, но не называет ее и не дает подсказки. Напарнику тоже выдается карточка с эмоцией, но он ее не показывает. Второму участнику необходимо сделать так, чтобы первый участник из своей заданной эмоции перешел в другую (агрессивные методы не допускаются). Во время упражнения ведущий следит за всеми парами. После ведется обсуждение, удалось ли изменить эмоцию, каково было обеим сторонам.

### Лист нормоконтроля

Обучающийся Чашурова Александра Олеговна  
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Особенности эмоционального интеллекта  
детей младшего подросткового возраста

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер  21.06.2021 Невская ДВ  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)