

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

Я, Тонгарова Наталья Васильевна

(фамилия, имя, отчество)

разрешаю КГПУ ИМ. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу на тему: Психологическое консультирование с использованием арт-терапии как средство развития твор. мышления у подростков. (название работы) (далее - работа) в ЭБС КГПУ им. В.П.АСТАФЬЕВА, расположенной по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на работу.

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


дата подпись

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

Факультет Начальных классов
Выпускающая кафедра Педагогики и психологии начального образования

Гончарова Наталья Васильевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Тема: Психологическое консультирование с элементами арт-терапии
как средство развития эмоционального интеллекта у подростков**

Направление: 44.04.02. «Психолого-педагогическое образование»

Магистерская программа: «Мастерство психологического консультирования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующая кафедрой

к.пс.н., доцент Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021 
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021 
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.пс.н., доцент Сафонова М.В.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

26.11.2021 
(дата, подпись)

Обучающийся: Гончарова Н.В.
(фамилия, инициалы)

25.11.2021 

Красноярск,
2021

Содержание

Реферат.....	3
Введение.....	10
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ.....	16
1.1. Эмоциональный интеллект как предмет научного исследования в психологической науке.....	16
1.2. Особенности эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.....	24
1.3. Возможности психологического консультирования с элементами арт- терапии как средства развития эмоционального интеллекта у подростков...	31
Выводы по главе 1.....	43
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ.....	45
2.1. Методическая организация исследования. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	45
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	63
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	70
Выводы по главе 2.....	84
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	87
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	91
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	100

Реферат

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

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу психологического консультирования с элементами арт-терапии с целью развития эмоционального интеллекта подростков.

Объект исследования: процесс развития эмоционального интеллекта у подростков.

Предмет исследования: психологическое консультирование с элементами арт-терапии как средство развития эмоционального интеллекта у подростков.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что развитие эмоционального интеллекта подростков, будет результативным, если:

- 1) будет организовано групповое психологическое консультирование, опирающееся на ведущую деятельность подростков – общение;
- 2) психологическое воздействие будет направлено на развитие компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональной осведомленности; управления собственными эмоциями; самомотивации; понимание эмоций других; распознавание эмоций других людей.
- 3) в процессе группового консультирования будут использованы техники арт-терапии, как позволяющие работать со всеми сферами личности, обеспечивающие безопасное психологическое воздействие.

Теоретико-методологические основания исследования составили:

- системно-субъектный подход (А.В. Брушлинский, Б.Ф. Ломов, Е.А. Сергиенко);
- принципы развития (Л.И. Анциферова, Л.С. Выготский, В.И. Слободчиков);

– концепции эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, Д. Гоулдмана, Майера-Сэловея-Карузо;

– основные положения возрастной психологии и психологии подростка (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.И. Захаров, Ю.А. Клейберг, Ж. Пиаже).

– исследования в области консультирования как средства психологической помощи (Г.С. Абрамова, Р. Кочюнас, Р. Мэй).

Методы исследования:

– теоретические: анализ, сравнение, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; опрос; беседа; формирующий эксперимент (психологическое консультирование);

– статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические **методики:**

– опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна;

– опросник ЭМИн Д.В. Люсина;

– «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ).

Экспериментальная база исследования: МБОУ ООШ №9 г. Канска.

В эксперименте приняли участие обучающиеся 7-х классов в количестве 38 человек, в возрасте 13–14 лет, из них 65,8% девочек (25 человек) и 34,2% мальчиков (13 человек).

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета психолога. Всего было проведено 15 групповых консультаций.

По теме исследования имеются 2 публикации в сборнике научных статей по итогам Межвузовского международного конгресса «Высшая школа: научные исследования». Так же данная исследовательская работа

награждена дипломом победителя I степени в секции «Психологические науки» по результатам XXXIII Международного научно-исследовательского конкурса «Лучшая научно-исследовательская работа 2021».

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении теоретических основ по проблеме развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

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

Во Введении обсуждается актуальность работы, цели и задачи исследования, теоретическая и практическая значимость диссертации, формулируются положения, выносимые на защиту. Кратко представлено содержание диссертации.

В Главе 1 описаны теоретические основы проблемы работы с клиентами, по проблеме психологического консультирования с элементами арт-терапии как средство развития эмоционального интеллекта у подростков. Рассмотрен эмоциональный интеллект как предмет научного исследования в психологической науке; раскрыть психологические особенности эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста; проанализировать приемы арт-терапии, применяемые в консультировании подростков по развитию эмоционального интеллекта. Выводы.

В Главе 2 представлено экспериментальное исследование по специфике работы психолога консультанта с подростками в процессе психологического консультирования. Описаны методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента,

организация и проведение формирующего эксперимента, результаты формирующего эксперимента и их обсуждение. Сделаны выводы.

В заключении сформулированы основные результаты диссертации. **В приложениях** собраны таблицы, содержащие данные по результатам исследования, а также результаты обработки данных и протоколы проведения консультаций.

Таким образом, в ходе теоретической и опытно-экспериментальной работы положения гипотезы получили подтверждение, задачи исследования решены, цель достигнута.

Abstract

Thesis for the degree of master in the direction of the preparation of psychological and pedagogical education "Psychological counseling with elements of art therapy as a means of developing emotional intelligence in adolescents."

The purpose of the study: theoretically substantiate and experimentally test the program of psychological counseling with elements of art therapy in order to develop emotional teens intelligence.

The object of the study: the process of developing emotional intelligence in adolescents.

Research: Psychological counseling with elements of art therapy as a means of developing emotional intelligence in adolescents.

The research hypothesis is assuming that the development of emotional teenage intelligence will be effective if:

1) Group psychological counseling will be organized, supported by the leading activities of adolescents - communication;

2) the psychological impact will be directed to the development of components of emotional intelligence: emotional awareness; Manage your own emotions; self-motive; Understanding the emotions of others (empathy); Recognizing emotions of other people.

3) In the process of group counseling, art therapy techniques will be used, how to work with all the spheres of personality, providing a safe psychological impact.

Theoretical and methodological foundations of the study amounted to:

– system-subject approach (A.V. Brushlinsky, B.F. Lomov, E.A. Sergienko);

– principles of development (L.I. Antsiferova, L.S. Vygotsky, V.I. Slobodchikov);

– concept of emotional intelligence R. Bar-She, D. Gouldman, Mayer Salovy-Kaorazo;

– the main provisions of the age psychology and psychology of the teenager (L.I. Bowovich, L.S. Vyotsky, A.I. Zakharov, Yu.A. Cleberg, J. Piaget).

– Research in the field of counseling as a means of psychological assistance (GS Abramova, R. Kocheynas, R. Mei).

Research methods:

– Theoretical: analysis, comparison, generalization, systematization of psychological and pedagogical literature on the problem of research;

– empirical: stating experiment, testing; survey; conversation; Forming experiment (psychological counseling);

– Statistical: ranking; Qualitative and quantitative analysis of research results.

In experimental work, we used the following diagnostic **techniques:**

– Questionnaire "Emotional response scale" A. Megrabian and N. Epstein;

– Questionnaire Emin D.V. Lucina;

– "Test on emotional intelligence" N. Hall (EQ questionnaire).

Experimental research base: MBOU OOS No. 9 Kansk. The experiment was attended by studying 7 classes in the amount of 38 people, aged 13-14 years old, of which 65.8% of girls (25 people) and 34.2% of boys (13 people).

Approbation of research results occurred during the organization and holding of group consultations based on the Cabinet of the psychologist. A total of 15 group consultations were held.

On the subject of research, there are 2 publications in the collection of scientific articles on the results of the Interuniversity International Congress "Higher School: Scientific Research". Also, this study work was awarded a degree winner diploma in the Psychological Science Section based on the results of the XXXIII International Research Competition "Best Research Work 2021".

The theoretical significance of the study is to summarize the theoretical foundations on the development of emotional intelligence in children of adolescence.

The practical significance of the study of the study is that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of school psychologists, as well as psychologists of advisory centers.

Dissertation Structure: The description of the studied study includes the introduction, two chapters, conclusion, a list of used literature and applications.

In the introduction, the relevance of the work, objectives and objectives of the study, theoretical and practical significance of the thesis are discussed, the provisions submitted for protection are formulated. Briefly represented the dissertation of the thesis.

Chapter 1 describes the theoretical foundations of the problem of working with clients, on the problem of psychological counseling with elements of art therapy as a means of developing emotional intelligence in adolescents. Emotional intelligence is considered as a subject of scientific research in psychological science; reveal the psychological features of emotional intelligence in adolescence children; Analyze the techniques of art therapy applied to the consultation of adolescents for the development of emotional intelligence.

Conclusions.

Chapter 2 presents an experimental study on the specifics of the work of the psychologist consultant with adolescents in the process of psychological counseling. The methodological organization of research and discussion of the results of the stateing experiment, the organization and conduct of the formative experiment, the results of the formative experiment and their discussion are described. Conclusions made.

In conclusion, the main results of the thesis are formulated. **Applications collected** tables containing data on the results of the study, as well as the results of data processing and consultation protocols.

Thus, during the theoretical and experimental work, the position of the hypothesis was confirmed, the objectives of the study were solved, the goal is achieved.

Введение

Актуальность. В современном мире для успешной адаптации к требованиям общества личность должна обладать развитым эмоциональным интеллектом. К данному свойству относят способность к самооценке переживаний, пониманию чувств и эмоций другого человека, к понятному и конструктивному выражению своих эмоций; а также способность с учетом эмоциональных проявлений и переживаний эффективно работать в команде и проектных группах, поддерживать коллег и друзей, помогать им в решении проблем.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника школы как умение вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, умение сотрудничать для достижения общих результатов.

Для достижения этих умений ученик должен понимать собственные эмоциональные переживания, понимать эмоции окружающих, обладать эмоциональной эмпатией, что является компонентами эмоционального интеллекта.

Необходимо отметить, что современные условия жизни детей и подростков, связанные с компьютеризацией, распространенностью общения, посредством различных мессенджеров приводят к тому, что в сложной структуре общения акцент переносится на знаковую передачу информации. Увеличение количества передаваемой и получаемой информации без ее качественного преобразования. Телеграфный стиль сообщений, отличающий популярные в подростковой и молодежной среде каналы коммуникации, приводят к ситуации, когда современный человек, в частности подросток, имеет большое количество контактов, но при этом способность проявлять эмпатию, осознавать собственные чувства, регулировать эмоциональную составляющую общения – остаются крайне неразвитыми.

По мнению многих психологов и специалистов в области управления, высокий EQ (коэффициент эмоциональности) в системе межличностных отношений гораздо важнее высокого IQ. Исследователи установили, что около 80 % успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20 % – всем известный IQ – коэффициент интеллекта, измеряющий степень умственных способностей человека.

В зарубежной научной литературе теория эмоционально-интеллектуальных способностей активно развивалась в трудах Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Сэловея. В отечественной науке разработкой проблем эмоционального интеллекта занимаются Д.В. Люсин, М.И. Манойлова, А.И. Савенков. Практические занятия, тренинговые формы развития эмоционального интеллекта предложены И.Н. Андреевой, С.П. Деревянко, О.В. Луневой.

Раскрытию особенностей эмоционального интеллекта в подростковом возрасте посвящены работы Ю.В. Давыдова, А.В. Дегтярева, Е.С. Иванова, Ю.А. Кочеткова, М.В. Климаковой. В работах А.А. Александровой, И.Н. Андреевой, Т.В. Гудковой, Ю.В. Давыдовой, рассматриваются особенности эмоционального интеллекта относительно половой принадлежности, возрастного развития, стиля учебной деятельности и др.

Идея современности, которая призывает быть успешным и требует оценки ежедневных способностей каждого из нас, вводит систему взглядов о том, что не только умственные способности и рациональные проявления личности могут обеспечить престижные последствия для их обладателей, а умение социально приспособливаться и продуктивно использовать коммуникации, регулировать собственные и чужие проявления эмоций, понимать их и принимать. В связи с таким высоким запросом всего общества данная тема является актуальной для дальнейшего изучения.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально апробировать программу психологического консультирования с элементами арт-терапии с целью развития эмоционального интеллекта подростков.

Объект исследования – процесс развития эмоционального интеллекта у подростков.

Предмет исследования – психологическое консультирование с элементами арт-терапии как средство развития эмоционального интеллекта у подростков.

Гипотеза исследования состоит в предположении, что развитие эмоционального интеллекта подростков, будет результативным, если:

4) будет организовано групповое психологическое консультирование, опирающееся на ведущую деятельность подростков – общение;

5) психологическое воздействие будет направлено на развитие компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональной осведомленности; управления собственными эмоциями; самомотивации; понимания эмоций других; распознавание эмоций других людей.

6) в процессе группового консультирования будут использованы техники арт-терапии, как позволяющие работать со всеми сферами личности, обеспечивающие безопасное психологическое воздействие.

Исходя из цели, объекта, предмета и гипотезы были сформулированы **задачи** исследования:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, рассмотрев эмоциональный интеллект как предмет научного исследования в психологической науке; раскрыть психологические особенности эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста; проанализировать приемы арт-терапии, применяемые в консультировании подростков по развитию эмоционального интеллекта.

2. Подобрать диагностический инструментарий с целью выявления уровня развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

3. Провести эмпирическое исследование, проанализировать

результаты и описать особенности актуального развития эмоционального интеллекта у подростков.

4. Разработать и апробировать программу психологического консультирования с элементами арт-терапии с целью развития эмоционального интеллекта у подростков.

5. Исследовать динамику изменения уровня развития эмоционального интеллекта подростков.

6. Проверить гипотезу с помощью методов математической статистики.

Методы исследования:

– теоретические: анализ, сравнение, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

– эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; опрос; беседа; формирующий эксперимент (психологическое консультирование);

– статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

В опытно-экспериментальной работе нами использовались следующие диагностические **методики:**

– опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна;

– опросник ЭМИн Д.В. Люсина;

– «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ).

Экспериментальная база исследования: МБОУ ООШ №9 г. Канска.

В эксперименте приняли участие обучающиеся 7-х классов в количестве 38 человек, в возрасте 13–14 лет, из них 65,8% девочек (25 человек) и 34,2% мальчиков (13 человек).

Результаты исследования имеют теоретическую и практическую значимость.

Апробация результатов исследования происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе кабинета

психолога. Всего было проведено 15 групповых консультаций.

По теме исследования имеются 2 публикации в сборнике научных статей по итогам Межвузовского международного конгресса «Высшая школа: научные исследования». Так же данная исследовательская работа награждена дипломом победителя I степени в секции «Психологические науки» по результатам XXXIII Международного научно-исследовательского конкурса «Лучшая научно-исследовательская работа 2021».

Теоретическую и методическую основу исследования составили:

- системно-субъектный подход (А.В. Брушлинский, Б.Ф. Ломов, Е.А. Сергиенко);
- принципы развития (Л.И. Анциферова, Л.С. Выготский, В.И. Слободчиков);
- концепции эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, Д. Гоулдмана, Майера-Сэловея-Карузо;
- основные положения возрастной психологии и психологии подростка (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.И. Захаров, Ю.А. Клейберг, Ж. Пиаже);
- исследования в области консультирования как средства психологической помощи (Г.С. Абрамова, Р. Кочюнас, Р. Мэй).

Научная новизна исследования:

Элемент новизны состоит в обоснование возможностей применения в групповом консультировании подростков техник арт-терапии, которые могут комбинироваться и быть адаптированы под любую группу подростков с различным уровнем эмоционального интеллекта, а также в зависимости от цели – устранение данной проблемы, либо ее профилактика.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в обобщении теоретических основ по проблеме развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть

использован в работе школьных психологов, а также психологов консультативных центров.

Структура диссертации: состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (87 источников) и приложений. В работе содержится 7 таблиц и 10 рисунков. Объем работы составляет 154 страницы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ ПОСРЕДСТВОМ АРТ-ТЕРАПИИ

1.1. Эмоциональный интеллект как предмет научного исследования в психологической науке

Идея эмоционального интеллекта возникла из понятия «социальный интеллект», разработкой которого занимались отечественные и зарубежные авторы, такие как М.И. Бобнева, Г. Гарднер, Дж. Гилфорд, Э. Торндайк, Ю.Н. Емельянов, А.Л. Южанинова, и др.

Впервые понятие эмоционального интеллекта появилось в 1964 году в работе Майкла Белдока, а в 1966 году в работе Б. Лойнера

В психологической литературе упоминается, что термин эмоциональный интеллект был введен в 1990 году П. Сэловеем и Дж. Мэйером [87].

Так, эмоциональный интеллект определяется авторами как «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений» [67, с. 7].

Р. Бар-Оном впервые было выведено обозначение EQ – emotional quotient, коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллектуальности (R. Bar-On, 2003).

Современные психологи также, как мыслители древности, акцентируют внимание на актуальности проблемы развития эмоциональной компетентности – открытости человека собственным эмоциональным переживаниям, объединяя ее способности с слаженным взаимодействием разума и сердца, интеллекта и аффекта.

В рамках зарубежной психологии тема эмоционального интеллекта изучена намного больше. Работы Р. Бар-Она, Д. Гоулмена, Д. Карузо, Дж. Майера, П. Саловея, представляют большинство интересных решений практических и теоретических проблем эмоционального интеллекта.

Современные психологи пробуют оценить более целостно адаптивные способности индивида через его умение эмоционально взаимодействовать с другими, возможности предсказать успешность его поведения в различных видах социальной активности.

Анализ изученной нами психологической литературы показал, что существует несколько определений понятия «эмоциональный интеллект».

Д. Гоулман в своей книге первый включил понятие «эмоциональный интеллект» в структуру социального интеллекта и предложил рассматривать его как важный компонент лидерских способностей. Ученый выделил следующие критерии эмоционального интеллекта: самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться (Д. Гоулман, 2017).

Американский психолог Р. Бар-Он более детально и результативно исследовал эту проблему. Он предложил определять эмоциональный интеллект как все не когнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Р. Бар-Он определяет эмоциональный интеллект, как совокупность эмоциональных, личных и социальных способностей, которые оказывают влияние на общую способность кого-либо эффективно справляться с требованиями и давлением окружающей среды (R. Bar-On, 2003).

Дж. Стейн и Г. Бук считали, что эмоциональный интеллект «является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на нее влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чем нуждаются другие

люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным» (R. Bouk, 2003).

В отечественной психологии над проблемой эмоционального интеллекта работают И. Н. Андреева, Т.П. Березовская, О.И. Власова, Г.Г. Гарскова, Н.В. Коврига, А.П. Лобанов, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, Э.Л. Носенко, А.С. Петровская, Г.В. Юсупова и другие ученые.

Российские ученые аналогом термина «эмоциональный интеллект» считают понятие «эмоционального мышления», изучением которого занимался О.К. Тихомиров. Описывая специфику эмоционального мышления, он отмечал, что эмоциональные состояния включены в процесс решения задач (А.С. Тихомиров, 2007).

Д.В. Люсин предложил рассматривать эмоциональный интеллект как «способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими». Однако он подчеркивал, что способность к пониманию и способность к управлению эмоциями не может быть направлена и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Д.В. Люсин в своих исследованиях рассматривал два варианта эмоционального интеллекта – «внутриличностный» и «межличностный», которые предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков. Он считал, что «эмоциональный интеллект – это психологическое образование, формирующееся в ходе жизни человека под влиянием ряда факторов, которые обуславливают его уровень и специфические индивидуальные особенности (Д.В. Люсин, 2004).

Р. Бук и Е.Л. Яковлева понятие «эмоциональный интеллект» определяют как: способность действовать с внутренней средой своих чувств и желаний (Е.Л. Яковлева, 1997).

И.Н. Андреева дает следующее определение эмоционального интеллекта: «...это способность эффективно разбираться в эмоциональной сфере человеческой жизни (понимать эмоции окружающих людей, использовать эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией)» [2, с. 69].

Г.Г. Гарскова полагает, что это «умение познать чувство субъекта, показанное в эмоциях и на основе интеллектуального анализа и синтеза управлять эмоциональной сферой» [12, с. 25].

А.В. Дегтерев ссылается на то, что культ рационализаторства в последние годы противоречит психофизиологическим и социальным потребностям человека, не способствует развитию гуманизма в мировоззрении и социальной культуре. Он пишет о том, что запрет на эмоции приводит к их вытеснению из сознания, что в свою очередь приводит к нарушениям как в психосоматическом направлении, так в поведении из-за невозможности психологической обработки человеком собственных эмоций и чувств (вплоть до делинквентного поведения) (А.В. Дегтярев, 2012).

В настоящий момент существует два подхода классификации эмоционального интеллекта:

1. Модель способностей.
2. Смешанная модель.

Подход П. Сэловея и Дж. Мэйера относится к модели способностей, что означает рассмотрение эмоционального интеллекта как единство эмоций с познанием (например, конкретные эмоции благоприятно сказываются на продуктивности процесса мышления) (J.Mayer, P.Salovey, 2002).

Это позволило им выделить четыре компонента, которые были названы «ветвями». Данные компоненты выстраиваются в иерархию, уровни которой осваиваются в процессе развития последовательно, причем каждый компонент касается как собственных эмоций человека, так и эмоций других людей.

1. Идентификация эмоций. Она включает ряд связанных между собой способностей, таких, как восприятие эмоций (то есть способность заметить сам факт наличия эмоции), их идентификация, адекватное выражение, различение подлинных эмоций и их имитации.

2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности. Включает способность использовать эмоции для направления

внимания на важные события, вызывать эмоции, которые способствуют решению задач (например, использовать хорошее настроение для порождения творческих идей), использовать колебания настроения как средство анализа разных точек зрения на проблему.

3. Понимание эмоций. Способность понимать комплексы эмоций, связи между эмоциями, переходы от одной эмоции к другой, причины эмоций, вербальную информацию об эмоциях.

4. Управление эмоциями. Способность к контролю за эмоциями, снижению интенсивности отрицательных эмоций, осознанию своих эмоций, в том числе и неприятных, способность к решению эмоционально нагруженных проблем без подавления связанных с ними отрицательных эмоций. Способствует личностному росту и улучшению межличностных отношений.

При рассмотрении второго подхода в классификации эмоционального интеллекта – смешанной модели – можно сказать, что интеллект рассматривается как сочетание умственных и персональных черт, присущих каждому конкретному человеку. Данный подход представлен в моделях эмоционального интеллекта, предложенной Д. Гоулман, Р. Бар-Он.

Д. Гоулман под эмоциональным интеллектом понимает «такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками и умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать, надеяться» [14, с. 33].

Д. Гоулман выделяет в структуре эмоционального интеллекта такие компоненты как:

1. Знание эмоций, предполагающее распознавание чувств и их мониторинг.

2. Управление эмоциями как управление чувствами, как способность успокоиться, нивелировать беспричинное беспокойство или раздражительность.

3. Самомотивация, то есть использование эмоции для достижения цели, отсроченное проявление радости и подавление импульсивности, способность быть в «общем потоке».

4. Распознавание эмоций других как эмпатическое понимание, навык управления эмоциями других, хорошее взаимодействие с другими.

5. Управление отношениями с другими.

Выделенные Д. Гоулманом компоненты, на первый взгляд, кажутся неподходящими для отнесения его подхода к смешанной модели, однако, он исходит из того, что в эмоциональном интеллекте когнитивные способности соотносятся с личностными характеристиками, поэтому отнесение его подхода к смешанной модели представляется возможным.

Помимо этого, Р. Бар-Он дает следующую трактовку этого понятия: «эмоциональный интеллект – это все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями» [84, с. 363].

Ученый выделил пять сверхкомпетентности (пять компонентов эмоционального интеллекта). И каждый из пяти компонентов состоит из нескольких субкомпонентов:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.

3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

4. Управление стрессовыми ситуациями: устойчивость к стрессу, контроль за импульсивностью.

5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

Модель Н. Холла относится к моделям способностей, потому что включает в себя такие способности как:

1. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций.

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость.

3. Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия – это понимание эмоций других людей.

5. Распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей (А.П. Панфилова, С.С. Михальченко, 2013).

В отечественной психологии также обратились к рассмотрению проблемы эмоционального интеллекта. Д.В. Люсин предположил, что способность к пониманию эмоций и управлению ими очень тесно связана с общей направленностью личности на эмоциональную сферу, то есть с интересом к внутреннему миру (своему и других людей), склонностью к психологическому анализу поведения, с ценностями, приписываемыми эмоциональным переживаниям.

Д.В. Люсин представил эмоциональный интеллект, как конструкт, имеющий двойственную природу и связанный, с одной стороны, с когнитивными способностями, а с другой стороны – с личностными характеристиками. Предложенная им модель эмоционального интеллекта принципиально отличается от смешанных моделей тем, что в конструкт не вводятся личностные характеристики, которые являются коррелятами способности к пониманию и управлению эмоциями (Д.В. Люсин, 2000).

Таким образом, модель Д.В. Люсина можно отнести к смешанным моделям, так как эмоциональный интеллект носит двойственную природу. По мнению автора, с одной стороны, он связан с когнитивными способностями, с другой стороны – с личностными характеристиками. Но сам автор четко поясняет отличия: личностные характеристики,

коррелирующие со способностями к пониманию и управлению эмоциями, не вводятся в конструкт эмоционального интеллекта (Э.П. Комарова, 2014).

В результате анализа психологической литературы установлено, что существует достаточное количество моделей эмоционального интеллекта, и многообразие пониманий данного феномена и его структуры лишь в совокупности может дать общее точное представление о том, что же такое эмоциональный интеллект. Придерживаясь одной конкретной модели, мы заметно ограничиваем себя в познании сущности данного феномена.

Смешанные модели дают нам представления об единстве когнитивных способностей и личностных характеристик, мотивационных черт, благодаря чему они оказываются близко связанными с адаптацией к реальной жизни.

Данные модели отличаются друг от друга только набором включенных личностных характеристик. В моделях способностей эмоциональный интеллект определяется как набор способностей, которые поддаются развитию.

Обобщая определения эмоционального интеллекта разных авторов, можно заключить, что эмоциональный интеллект – это психологическое образование, возникшее на основе взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов, позволяющее перерабатывать содержащуюся в эмоциях информацию (воспринимать, идентифицировать, определять причинность) и использовать результаты для повышения эффективности процесса мышления и регулирования собственных эмоций.

Обобщая представленные модели, мы можем выделить следующие компоненты эмоционального интеллекта, которые легли в основу нашей работы:

1. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого необходимо постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие, осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., то есть произвольное управление своими эмоциями, способность контролировать собственные эмоции.

3. Самомотивация – управление собственными эмоциями через собственную деятельность, то есть умение снижать интенсивность тех или иных эмоций.

4. Эмпатия как понимание эмоций других людей, умение устанавливать связи между причиной и имеющейся эмоцией у человека, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это умение понять эмоциональное состояние человека, распознать ту или иную эмоцию по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей: умение снижать интенсивность эмоции, умение вызывать в нем эмоции и т.д.

Также стоит отметить, что изначально проблема эмоционального интеллекта рассматривалась в контексте взрослого человека, однако в современном мире встает вопрос о целенаправленном развитии эмоционального интеллекта, и как следствие контекст проблемы расширяется другими возрастными группами.

Далее мы рассмотрим особенности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

1.2. Особенности эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста

Психологическим аспектам становления личности подростка посвящено множество работ. Хронологические границы подросткового возраста точно не фиксированы. Разными авторами в качестве подросткового возраста выделяются периоды от 10–11 до 15 или от 11–12 до 16–17 лет. Это часто зависит от того, рассматривается ли как особый этап развития ранний

юношеский возраст. Так, например, в периодизации Д.Б. Эльконина как отдельная эпоха развития выделяется отрочество, в которой стадиями являются младший подростковый и старший подростковый возраста, а возрастные границы отрочества – 12–13 до 18 лет (Х. Ремшмидт, 1994).

Согласно терминологии Фонда Организации Объединенных Наций в области народонаселения (ЮНФПА), подростки – это лица в возрасте 10–19 лет (ранний подростковый возраст – 10-14 лет; поздний подростковый возраст – 15-19 лет).

Основное содержание подросткового возраста заключается в переходе от детства к взрослости. Все стороны развития личности подвергаются качественной перестройке, появляются и формируются новые психологические образования, возникают элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и сверстниками, способов социального взаимодействия с ними, познавательной и учебной деятельности, интересов, содержания морально-этических норм, которые характеризуют поведение, деятельность и отношения (И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий, 2001).

Основным психологическим содержанием предподросткового кризиса является, по мнению К.Н. Поливановой, рефлексивный «оборот на себя». Сформированное в предшествующий стабильный период рефлексивное отношение к мере собственных возможностей в учебной деятельности переносится в сферу самосознания (К.Н. Поливанова, 2006).

«Кризис подросткового возраста в отличие от кризисов других возрастов более затяжной и острый, так как в связи с быстрым темпом физического и умственного развития у подростков возникает так много актуальных действующих потребностей, которые не могут быть удовлетворены в условиях недостаточной социальной зрелости этого возраста. Таким образом, в этот критический период деривация потребностей выражена значительно сильнее, и преодолеть ее в силу отсутствия

синхронности в физическом, психическом и социальном развитии подростка очень трудно» [7, с. 115].

Во время перестройки всей социальной ситуации развития ребенка возникает «ориентировка на себя», на свои качества и умения как основное условие решения разного рода задач. Поведение детей не просто теряет непосредственный характер, в это время наблюдается стремление к нарочитой взрослости (Д.Б. Карвасарский, 2002).

Ведущая деятельность подростка – интимно-личностное общение, именно в процессе этой деятельности формируется новый уровень самоосознания ребенка и социальные навыки взаимодействия.

Таким образом, в психическом развитии детей подросткового возраста наблюдаются резкие качественные изменения. Эти изменения касаются разных сторон развития и проявляются в поведении рядом признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию (Р.В. Овчарова, 2005).

Эмоциональные переживания ребенка в данном возрасте становятся глубже, возникают наиболее негибкие чувства, эмоциональное отношение к некоторым явлениям жизни становится долгие и устойчивее, явления социальной действительности становятся безразличными ребенку и порождает у него разнообразные эмоции (Р.П. Ефимкина, 2014).

В подростковом возрасте для детей характерна резкая смена настроений и переживаний, легкая возбудимость. В некоторых ситуациях в школе (замечание за поведение, удовлетворительная отметка) ребенок может скрыть под маской безразличия волнение, страх, тревогу, так же и наоборот может проявиться излишняя импульсивность в поведении.

При сравнении своей личности и личности другого подростка формируется вывод, в котором происходит сравнение между его внутренним и посторонним человеком. Он предпринимает попытки требовать от окружения, чтобы его считали взрослым, у него возникает осознание того, что он также имеет свои личные взгляды. Важнейшим образованием данного

этапа является появление осознания себя не как малыша, а как взрослого человека. Происходит формирование эмоций, связанных со своей личностью, как со зрелым, старается являться и выглядеть, как большой, но в свою очередь игнорирует собственную детскую непосредственность, обладая огромной мотивацией в отношении его осмысленности и принятием социумом.

Колоссальную значимость в этом возрасте обретает общение с ровесниками, что становится резкой необходимостью ребенка и сопряжено с его многочисленными переживаниями. Общение с друзьями – основа не только лишь возникновения новых увлечений, интересов, но и формирование норм поведения. Связанно это с тем, что среди подростков появляются безусловные требования к дружественным взаимоотношениям – к отзывчивости, сочувственности, внимательности, умение хранить секреты, понимать и сопереживать друг другу. В период отрочества подростком начинают цениться отношения со сверстниками. Именно через дружбу усваиваются такие черты как взаимопомощь, сотрудничество, риск ради другого, взаимовыручка и т.п. (А.А. Реан, 2003).

Элементы независимой зрелости в кризисном этапе возможно отследить во взаимодействии участников в деятельности и обучении, к близким по возрасту и семье, к престарелым людям и малышам. Происходит обнаружение своей личности:

- в когнитивной области – предпосылки развития личной обучаемости, самостоятельное изучение материала;
- в общественно-духовной области – попытки участия в поддержке и желании помочь старшему поколению, попытки отстаивать свои суждения;
- в романтических проявлениях с равными по возрасту иного гендерного признака – рамки в планировании своего личного времени и желанием произвести на себя внимание;
- в визуальном облике – подражание поведению, которое характерно взрослым, одеваться и говорить, используя слэнговые выражения.

В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения – от неудержимой радости к угнетенному состоянию и обратно, хотя видимых причин для смены настроения, поведения может и не быть. Возникает новое эмоциональное состояние – «аффект неадекватности» (С.Л. Рубинштейн, 2014).

В целом для эмоциональной сферы подростков характерны следующие особенности:

- высокая эмоциональная возбудимость (вспыльчивость, импульсивность, максимализм в суждениях, готовность страстно отстаивать свои взгляды);

- улучшение, по сравнению с младшими школьниками, вербализации базовых эмоций, их понимание;

- повышенная тревожность, связанная с появлением новых страхов, в том числе и социальных, а также с сильными и быстрыми изменениями в организме на психическом, физическом и гормональном уровнях;

- противоречивость чувств;

- сильно выраженное стремление принадлежности к группе наряду со столь же выраженным стремлением к обособлению, самоидентификации;

- выдвигание высоких требований к дружбе, основой которой начинают выступать общие интересы и нравственные чувства; дружба приобретает более интимную окраску, нежели в младшем школьном возрасте.

Эти особенности в эмоциональной сфере определяют особенности эмоционального интеллекта у подростков.

В этом возрасте приоритетным для человека является общение со своими сверстниками, в процессе которого, по нашему мнению, происходит развитие эмоционального интеллекта. Мы полагаем, чем выше уровень развития эмоционального интеллекта у подростка, тем эффективнее и

продуктивнее он выстраивает свои взаимоотношения, и тем выше место в социальной иерархии он занимает.

Подростки наиболее предрасположены к проявлению радости, чем грусти, страха или гнева, согласно взгляду Е.П. Ильина. Предрасположенность к выраженному гневу проявляется больше, чем к грусти и страху. Выраженность страха в 11–13 лет снижается, а вот гнев, радость и грусть проживаются наиболее интенсивно (Е.П. Ильин, 2011).

У подростков на одном уровне с положительными и отрицательными эмоциями стоит состояние «эмоционального нуля» – по-другому скука. Данное состояние опасно тем, что с большим трудом сменяется на положительные эмоции, а вот на отрицательные – довольно просто. Если подросток не может найти себе интересное занятие – его тоска усиливается злобой, меланхолией и раздражением. Очень многие агрессивные действия совершаются под влиянием тоски, скуки и поражают своей бессмысленностью (Е.С. Иванова, 2011).

Чем взрослее становится подросток, тем лучше понимает эмоции. Границы «эмоциональных понятий» в подростковом возрасте становятся более понятными. По мере взросления расширяется запас словаря эмоций и увеличивается число параметров, по которым эмоции различаются (И.В. Дубровина, 2012).

В работах В.П. Зинченко говорится о необходимости учитывать в образовании и развитии взаимосвязь интеллектуальной и аффективной стороны, так как именно аффект задает направленность интеллекту, давая рамки его огромной свободе, а интеллект в свою очередь задает направление аффекту, позволяя сохранять «умные эмоции», усваивать позитивный и конструктивный опыт (В.П. Зинченко, 2002).

На становление и развитие эмоционального интеллекта влияет множество факторов, в том числе и гендерные различия в проявлении тех или иных компонентов эмоционального интеллекта. В исследованиях Ю.А. Кочетковой и Е.С. Ивановой представлены результаты, наглядно

демонстрирующие, что для девочек характерен высокий уровень межличностного эмоционального интеллекта, проявляющийся в высокой эмпатии, внимании к чужим эмоциям и способности управлять ими. При этом гораздо слабее выражен внутриличностный эмоциональный интеллект, есть проблемы с регуляцией своих эмоций, характерна некоторая эмоциональная ригидность, то есть «застывание» на одной эмоции. Так же выведена любопытная особенность, что девочки чаще используют внешние проявления эмоций других людей для наблюдения и понимания себя. У мальчиков же наблюдается ровно противоположная ситуация: у них высок показатель развития внутриличностного эмоционального интеллекта, в то время как межличностный заметно ниже. Для мальчиков характерен высокий самоконтроль, навык управления своими эмоциями (Ю.А. Кочетова, 2017).

Так же на современных подростков и развитие их эмоционального интеллекта оказывает большое влияние глобализация и повсеместная компьютеризация общения. Е.С. Иванова говорит о том, что выход общения за границы личного взаимодействия в мировую сеть приводит к обеднению этого самого общения. Ведущей становится знаковая функция передачи информации. Самой информации становится гораздо больше, однако характер ее передачи, утилитарно-знаковый, сокращенный и не сопровождающийся невербальным и эмоциональным наполнением, приводит к тому, что при большом количестве самих контактов, подросток не может освоить навыки понимания других людей, проявления эмпатии, осознания собственных чувств, регуляции эмоциональной составляющей общения. Это влечет за собой начало процесса утраты осмысленности высказываний, порождения собственных мыслей и чувств, незрелость рефлексивных навыков; является причиной слабой структурированности и осознанности собственного Я, неспособности зачастую объяснить собственное состояние и свои переживания (а временами даже понять их) (Е.С. Иванова, 2011).

Согласно исследованиям О.И. Власовой, высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет подросткам быть эффективными в

коллективе, занимать лидерские позиции, улучшать психологический климат класса, а также легко адаптироваться к новым условиям, в том числе и к новым компаниям (О.И. Власова, 2013).

Таким образом, учитывая особенности подросткового возраста, можно сказать о том, что этот возраст является сензитивным и особо значимым для развития эмоционального интеллекта, так как основные новообразования этого возраста (самосознание, Я-концепция, рефлексия и прочие) прочно связаны с когнитивной и эмоциональной сферами. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет подростку добиваться успеха в общении со сверстниками и взрослыми, легче преодолевать кризис самостоятельности и самоидентификации: устанавливать эмоциональный глубокие отношения, отстаивать свою точку зрения и понимать самого себя, то есть что подросток чувствует, как относится к тому или иному явлению и т.д.

В следующем параграфе мы рассмотрим, какие приемы арт-терапии, можно применять в консультировании подростков с целью развития эмоционального интеллекта.

1.3. Возможности психологического консультирования с элементами арт-терапии как средства развития эмоционального интеллекта у подростков

Психологическое консультирование – это непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, где основным средством воздействия является определенным образом организованная беседа (Ю.Е. Алешина, 1993). Суть психологического консультирования состоит в том, что психолог, пользуясь специальными профессиональными научными знаниями, создает условия для другого человека, в которых тот переживает свои новые возможности в решении

своих психологических задач (Г.С. Абрамова, 1996). Целью психологического консультирования является оказание психологической помощи и поддержка клиента.

Групповое консультирование считается специфическим и характерным для подросткового возраста, что помогает подросткам преодолеть чувства страха, неуверенности, возникающих при индивидуальном обращении.

Коллективное консультирование также имеет ряд своих специфических особенностей и позволяет эффективно решать следующие задачи:

- использование опыта всех участников коллектива в решении сложной конфликтной ситуации;

- развитие навыков работы в группе у всех участников консультирования;

- психологическое просвещение, основная цель которого формирование нового, целостного, более позитивного взгляда на ситуацию;

- формирование новых, конструктивных групповых норм и правил.

В процессе психологического консультирования подростков важно соблюдать принципы профессиональной этики, принятые в профессиональном сообществе психологов образования. Этические принципы призваны защищать законные права обращающихся за консультативной помощью подростков и способствуют сохранению доверия между психологом и клиентом. Принципы, актуальные в процессе консультирования подростков:

- принцип конфиденциальности, заключающийся в запрете разглашения третьим лицам информации, полученной в процессе консультирования;

- принцип компетентности, заключающийся в соблюдении специалистом границ профессиональной компетентности;

– принцип ответственности, предполагающий персональную ответственность за выбор методов и техник консультирования, не приносящих вреда клиенту;

– принцип этической и юридической правомочности, руководство в профессиональной деятельности действующим законодательством и профессиональными требованиями к проведению психологической деятельности;

– принцип квалифицированной пропаганды психологии, сообщение клиенту только достоверной научной информации, способствующей повышению психологической грамотности и развитию психологической культуры;

– принцип благополучия клиента, ориентация на соблюдение прав и интересов ребенка, соблюдение принципа «не навреди», доброжелательное и безоценочное отношение к клиенту, недопущение дискриминации (ограничения конституционных прав и свобод личности) по социальному статусу, возрасту, полу, национальности, вероисповеданию, интеллекту и любым другим отличиям как по отношению к клиенту, так и ко всем персонажам рассказов клиента;

– принцип профессиональной кооперации, запрет на обсуждение с клиентом и оценивание действий коллег;

– принцип информирования клиента о целях и результатах обследования, применяемых в процессе консультативных встреч; информирование клиента о целях и содержании психологической работы, проводимой с ним, применяемых методах и способах получения информации, чтобы клиент мог принять решение об участии в этой работе [Этический кодекс педагога-психолога].

Арт-терапия – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента.

Слово «арт-терапия» (arttherapy) стало впервые использоваться в 1940 годах в англоязычных странах такими авторами, как М. Наумбург и А. Хилл, для обозначения тех форм клинической практики, в рамках которых психологическое «сопровождение» клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями осуществлялось в ходе их занятий изобразительным творчеством с целью их лечения и реабилитации.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

С точки зрения психоанализа, основным механизмом арт-терапии является сублимация. Ценность применения искусства в терапевтических целях состоит в том, что с его помощью можно на символическом уровне выразить и исследовать самые разные чувства: любовь, ненависть, обиду, злость, страх, радость и т. д. Методика арт-терапии базируется на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру.

Большое влияние на развитие арт-терапии произвели психоаналитические теории. Художественное творчество, считал З. Фрейд, имеет сходство со сновидениями и фантазиями, потому что так же выполняет компенсаторную функцию, снижая психическое напряжение, которое возникает при фрустрации инстинктивных потребностей (З. Фрейд, 1991).

По мнению Э. Криста, бессознательные процессы с их разрушительными эффектами превратятся в высокоэффективный инструмент создания новых связей и форм, прогрессивных концепций и образов. Сознательное и бессознательное не только взаимосвязаны, но можно говорить и о том, что мышление вполне растворяется в первичных психических процессах (Э. Крист, с. 12–14).

Интерес к результатам творчества человека со стороны окружающих, принятие ими продуктов художественной деятельности (рисунков, сочинений, песен, танцев и т.д.) повышает самооценку и самовосприятия (А.А. Тарасенко, 2019).

Гуманистический подход в психологии имел влияние на распространение групповых форм арт-терапии. Из метода преимущественно длительной аналитической работы, опирающейся на исследования различных отрезков жизни клиента, связанных со стадиями психо-сексуального развития, арт-терапия (используемая в работе с группами) превратилась в метод кратковременной работы, которая ориентируется на опыт «здесь и сейчас» и актуальную феноменологию групповых отношений. Гуманистический подход предлагает различные формы работы с пациентом, приближающие его к идеалу актуализации (самоактуализации), которым является полноценно функционирующая, целостная, творческая личность.

Проанализировав наработки А.В. Калиш (2014) и М.В. Киселевой (2007), определим наиболее научно-обоснованные и значимые преимущества арт-терапии:

1. Арт-терапия всегда предоставляет ресурс, так как апеллирует к творческой составляющей психики, происходит поиск возможностей самоисцеления, привлечение внутренних ресурсов человека.

2. Возможность через творчество обойти «цензуру сознания» предоставляет возможность рассмотреть и исследовать собственные бессознательные процессы, скрытые идеи и состояния, желаемые социальные роли и формы поведения, которые находятся в «вытесненном виде» или мало проявленные в жизни. Символический язык как одна из основ изобразительного искусства дает возможность человеку выразить свои чувства, исследовать собственные модели коммуникации, поведения, которые находят свое отражение в созданных образах. Ведь метод арт-терапии основан на механизме проекции: все, что создается клиентом, является проекцией части его внутреннего мира вовне - на изобразительные материалы, воплощение части «Я» в художественном образе. Арт-терапия - метод, ориентированный на инсайт клиента.

3. Арт-терапия как средство невербального общения является ценным для тех, кому трудно описать словами свои переживания. Творческая деятельность создает условия для сближения людей, понимания друг друга через восприятие созданных образов, сопереживание. Арт-терапевтическая методология предусматривает безусловное принятие клиента в любых его проявлениях.

4. Рисунок (танец, мелодия и т.д.) в арт-терапевтическом процессе является определенным материальным полем для метафорического взаимодействия, позволяет по-новому взглянуть на ситуацию и найти путь к их решению. Осознание собственных деструктивных паттернов взаимодействия, возможность трансформации их в этом поле создает условия для интериоризации полученного опыта и построения новых стратегий поведения.

Если говорить о классической арт-терапии, то она включает в себя только визуальные виды творчества, такие как: живопись, графика, фотография, рисование и лепка. Но современная арт-терапия насчитывает большее количество видов методик. К ней относят также библиотерапию, маскотерапию, сказкотерапию, оригами, драматерапию, музыкотерапию, цветотерапию, видеотерапию, песочную терапию, игротерапию и т.д.

Наиболее перспективными и популярными являются следующие методы арт-терапии, представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Методы арт-терапии

№ п./п.	Название метода	Описание	Возможности
1.	Изотерапия	Позволяет клиенту почувствовать и понять себя, выразить свои мысли и чувства, освободиться от негативных переживаний	Представляет собой не только отражение в сознании клиентов окружающей и социальной действительности, но и процесс ее моделирование. Указанный метод можно использовать с различными категориями клиентов, особую актуальность он приобретает в работе с детьми, поскольку

Продолжение Таблицы 1

			рисование способствует согласованию возрастных взаимосвязей, активизации конкретно-образного мышления, связанного с работой правого полушария, и абстрактно-логического, за которое отвечает левое полушарие
2.	Мандалотерапия	Одно из направлений (техник) изотерапии, заключающийся в создании циркулярных композиций - мандал. Понятие «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг»	Клиент подсознательно создает символ собственной личности, который помогает ему прочувствовать себе «Я», осознать, чего он стоит, помогает освободиться от чувства напряженности, достичь своей целостности
3.	Сказкотерапия	Метод арт-терапии, который использует сказочную форму	Для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, а также совершенствования способов взаимодействия с окружающим миром. Целостная и системная концепция этого метода основана на идее ценности метафоры как носителя информации
4.	Музыкотерапия	Контролируемый процесс использования звуков и музыки; деятельность, которая включает воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов или прослушивания специально подобранных музыкальных произведений	Снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии

Продолжение Таблицы 1

5.	Танцевальная терапия	Психотерапевтическое использование танца и движений как процессуального действия, что способствует интеграции эмоционального и физического состояния личности	Эта техника применяется в работе с клиентами, имеющими эмоциональные расстройства, нарушения общения и межличностного взаимодействия. При творческом подходе к движениям под музыку танец приобретает характеристики экспрессивности, которая позволяет высвободить чувства и исследовать скрытые противоречия, которые могут быть причиной психического напряжения. Этот метод очень эффективен в групповой работе, поскольку на подсознательном уровне образует замкнутый устойчивый комплекс - «магический круг» (совместная деятельность)
6.	Игровая терапия	Психокоррекционные способы использования игры	Оказывают влияние на развитие личности, способствуют созданию прочных взаимоотношений между членами группы, помогают снять состояние тревожности, повышают уровень самооценки, позволяют проверить себя в различных ситуациях общения, поскольку, как известно, в процессе игры снимается опасность социально значимых последствий
7.	Песочная терапия	психокоррекционный, развивающий метод с использованием песка, направленный на решение проблем личности посредством работы с образами личного и коллективного подсознания	Помочь клиенту достичь эффекта самоисцеления с помощью спонтанного творческого выражения личностного и коллективного подсознательного, включение его в сознательное; повышение уровня способности личности к самодетерминации и саморазвитию
8.	Фототерапия	Метод терапевтического воздействия, основанный на применении фотографий или слайдов, для решения психолого-педагогических	В процессе консультирования клиентов посредством данного метода можно пользоваться такими техниками: личные коллекции клиента (фотокарточки, сделанные клиентом, или фото, которые ему просто нравятся); работа с фотографиями клиента, которые сделаны другими лицами (клиент

Окончание Таблицы 1

		проблем, а также для развития и гармонизации личности	выступает субъектом съемки для дальнейшего исследования собственного портрета); работа с автопортретом клиента (эффективна при работе с проблемой адекватной самооценки, уверенности в себе); работа с семейным / биографическим альбомом (фотоснимки из семейного архива); работа с фотопроекциями (формирование спонтанной, первоочередной мысли о фотографии в процессе ее просмотра или создания; в данном случае проекция выступает полезным инструментом, позволяющим клиенту понять собственный способ восприятия окружающей реальности)
9.	Кинотерапия	Проективный метод психологической коррекции и развития	Профилактическое и терапевтическое воздействие фильма на человека определяется свойством идентификации. Человек, выбирая героя, близкого к нему по характеру или обстоятельствам, отождествляет себя с ним, проживает вместе с ним его жизнь во время фильма. Фильм становится картиной, на которую человек может проецировать свое отношение, чувства и мысли
10.	Метафорические ассоциативные карты (МАК)	Особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах проективных методик. МАК представляют собой набор картинок величиной с игральную карту или открытку с изображением людей, их взаимодействий, жизненных ситуаций и пр. На картах обычно изображаются люди или животные, предметы или пейзажи, абстрактные узоры или ситуации взаимодействия людей	При взгляде на изображение у каждого человека неизбежно возникают какие-либо ассоциации, и поэтому карты называются «ассоциативными». Таким образом, каждая карта может стать зримой метафорой желаний, тревог, переживаний или даже страхов человека, выстроившего свою ассоциацию с увиденным. Так объясняется слово «метафорические» в названии карт

Важнейшей техникой арт-терапевтического взаимодействия является техника активного воображения, направленная на то, чтобы столкнуть лицом к лицу сознательное и бессознательное и примирить их между собой посредством эффективного взаимодействия.

Методы арт-терапии – включают совокупность техник, основанных на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Главной целью является художественное самовыражение подростков и снятие эмоционального напряжения.

Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов.

Подходы в арт-терапии:

1. Искусство обладает целительным действием само по себе, художественное творчество дает возможность выразить и заново пережить внутренние конфликты, оно является средством обогащения субъективного опыта, арт-терапия рассматривается как средство развития личности и ее творческого потенциала, основной механизм – сублимация и трансформация.

Ведущий стимулирует членов группы доверять своему собственному восприятию и исследовать свои творения как самостоятельно, так и с помощью остальных членов группы.

2. На первом месте – терапевтические цели, творческие цели вторичны, арт-терапия как дополнение к другим терапевтическим методам, выражая содержание собственного внутреннего мира в визуальной форме, человек постепенно движется к их осознанию.

Арт-терапия в последние годы приобрела педагогическое направление. В школе она выполняет следующие функции: воспитательная, коррекционная, психотерапевтическая, диагностическая и развивающая.

Нередко именно в подростковом возрасте люди начинают заниматься различными видами творчества. Данные предпосылки позволяют говорить об эффективности использования средств арт-терапии в качестве одного из

наиболее гармоничных средств эмоционального развития подрастающего поколения, в том числе и эмоционального интеллекта.

Для современного подростка привлекательность метода арт-терапии состоит в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения, а для подростков, особенно тех, которые имеют трудности в межличностных взаимоотношениях, это не маловажно. Одной из отличительных особенностей развития в подростковом возрасте является возрастающая способность и одновременно потребность в отображении своего внутреннего мира. В процессе взаимодействия с миром подросток стремится осознать себя как личность, понять свою роль в жизни, оставить свой «след», и в большинстве случаев для достижения этих целей используется именно творчество (А.Т. Сарипбекова, 2018).

Метод арт-терапии является эффективным для коррекции сознательных и бессознательных сторон психики подростка, очевидным плюсом являются положительные эмоции, которые испытывает ребенок при выполнении упражнений, а также видимая простота их выполнения, что помогает ему расслабиться и полностью раскрыться. Метод арт-терапии простой, естественный и действенный. Арт-терапевт (психолог) отвечает за процесс, а клиент (подросток) за результат, то есть задача психолога – создать безопасное пространство для подростка, довериться интуиции и настроиться на другого человека (М.В. Киселева, 2014).

Проводя групповую арт-терапевтическую работу с подростками, психотерапевт должен учитывать особенности их лексики, используемую ими символику и знаковую атрибутику, пытаясь при этом «присоединиться» к их дискурсивной системе. Использование в работе с подростками нарративного подхода и элементов теории социального конструкционизма также предполагает отказ психотерапевта от самостоятельной и несогласуемой с ними постановки задач работы и направления подростков в ходе сессий. Кроме того, основной акцент зачастую делается на фасилитации психотерапевтом визуальной экспрессии, когда участники группы сами

выбирают фокус и предмет своей изобразительной деятельности и, при определенной неинтрузивной поддержке со стороны психотерапевта, самостоятельно постигают значение своей изобразительной продукции (А.И. Копытин, 2014).

Достоинства арт-терапии, особенно в работе с подростками, заключаются в следующем:

- возможность невербального общения, что важно для детей, потому что они затрудняются в словесном описании своих переживаний;
- облегчение процесса коммуникации, создание отношений взаимного принятия и эмпатии;
- возможность для исследования бессознательных процессов;
- возможность свободного самовыражения и самопознания;
- мобилизация творческого потенциала, внутренних механизмов саморегуляции;
- повышение адаптационных способностей, снижение утомления и напряжения;
- создание положительного эмоционального настроения.

Использование методов арт-терапии в работе с группами подростков позволяет укрепить групповые отношения и безопасное самораскрытие ее участников, обучение навыкам саморегуляции и повышению коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта.

Таким образом, арт-терапия в системе психологического консультирования имеет значительные преимущества для использования специалистом в работе с подростками для развития эмоционального интеллекта.

Выводы по главе 1

На основании анализа психолого-педагогической литературы по теме исследования можно сделать следующие выводы:

1. Эмоциональный интеллект – это психологическое образование, возникшее на основе взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов, позволяющее перерабатывать содержащуюся в эмоциях информацию (воспринимать, идентифицировать, определять причинность) и использовать результаты для повышения эффективности процесса мышления и регулирования собственных эмоций.

2. Обобщая представленные модели: Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Д.В. Люсина, Н. Холла, мы можем выделить следующие компоненты эмоционального интеллекта, которые легли в основу нашей работы: эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; распознавание эмоций других людей.

3. Учитывая особенности подросткового возраста, можно сказать о том, что этот возраст является сензитивным и особо значимым для развития эмоционального интеллекта, так как основные новообразования этого возраста (самосознание, Я-концепция, рефлексия и прочие) прочно связаны с когнитивной и эмоциональной сферами. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет подростку добиваться успеха в общении со сверстниками и взрослыми, легче преодолевать кризис самостоятельности и самоидентификации: устанавливать эмоционально глубокие отношения, отстаивать свою точку зрения и понимать самого себя, то есть что подросток чувствует, как относится к тому или иному явлению и т.д.

4. Групповое консультирование считается специфическим и характерным для подросткового возраста, что помогает подросткам преодолеть чувства страха, неуверенности, возникающих при индивидуальном обращении.

Коллективное консультирование также имеет ряд своих специфических особенностей и позволяет эффективно решать следующие задачи:

- использование опыта всех участников коллектива в решении сложной конфликтной ситуации;

- развитие навыков работы в группе у всех участников консультирования;

- психологическое просвещение, основная цель которого – формирование нового, целостного, более позитивного взгляда на ситуацию;

- формирование новых, конструктивных групповых норм и правил.

5. Методы арт-терапии – включают совокупность техник, основанных на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Арт-терапия в системе психологического консультирования имеет значительные преимущества для использования специалистом в работе с подростками для развития эмоционального интеллекта. Главной целью является художественное самовыражение подростков и снятие эмоционального напряжения. Для современного подростка привлекательность метода арт-терапии состоит в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения, а для подростков, особенно тех, которые имеют трудности в межличностных взаимоотношениях, это не маловажно.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ИЗУЧЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПИИ КАК СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

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

Целью эмпирического исследования является выявление уровня развития эмоционального интеллекта у обучающихся подросткового возраста.

Эксперимент проводился на базе МБОУ ООШ № 9 г. Канска. В эксперименте приняли участие обучающиеся 7–х классов в количестве 38 человек, в возрасте 13–14 лет, из них 65,8% девочек (25 человек) и 34,2% мальчиков (13 человек).

На основании анализа научной литературы были выделены критерии и уровни развития эмоционального интеллекта подростков, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Критерии и уровни развития эмоционального интеллекта у подростков

№ п./п.	Критерии	Уровни			Методики исследования
		высокий	средний	низкий	
1.	Эмоциональная осведомленность	подросток осознает и понимает свои эмоции, постоянно пополняет собственный словарь эмоций. Обучающийся осведомлен о своем внутреннем состоянии	подросток не в полной мере осознает и понимает свои эмоции, редко пополняет собственный словарь эмоций. Не может с уверенностью говорить о своем внутреннем состоянии	подросток частично осознает и понимает свои эмоции, бедный словарь эмоций. Не осведомлен о своем внутреннем состоянии	Опросник ЭМИн (Д. В. Люсин) «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)
2.	Управление собственными эмоциями	Подросток эмоционально отходчив, эмоционально гибок и т.д., то есть произвольно управляет своими эмоциями	Подросток не всегда эмоционально отходчив и эмоционально гибок, не всегда может управлять своими эмоциями, в зависимости от ситуации	Подросток эмоционально не отходчив, эмоционально не гибок, не может управлять своими эмоциями	Опросник ЭМИн (Д. В. Люсин) «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)
3.	Самомотивация	Подросток управляет своим поведением, за счет управления эмоциями	Подросток не всегда может управлять своим поведением, за счет управления эмоциями, в зависимости от ситуации	Подросток не управляет своими эмоциями, соответственно не может управлять своим поведением	«Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)
4.	Понимание эмоций других (эмпатия)	Подросток понимает эмоции других людей, умеет сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готов оказать поддержку; создает в общении	Подросток не совсем точно понимает эмоции других людей и не в полной мере может сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека; не всегда создает в общении	Подросток не может анализировать эмоции других людей, не сопереживает текущему эмоциональному состоянию другого человека; не создает в общении необходимый	

Продолжение таблицы 2

		необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Понимает состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе	необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Понимание состояния человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе затруднено	эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Не понимает состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе	Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н.Эпштейна. Опросник ЭМИн (Д. В. Люсин) «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)
5.	Распознавание эмоций других людей	Подросток умеет воздействовать на эмоциональное состояние других людей	Подросток не всегда может воздействовать на эмоциональное состояние других людей	Подросток не может воздействовать на эмоциональное состояние других людей	«Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)

Для изучения особенностей развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, исходя из критериев, был подобран диагностический комплекс.

1. Опросник ЭМИн (Д.В. Люсин) измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [44].

В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) – понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) – понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭМИн дает баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трем субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ, представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Субшкалы ЭИ

	МЭИ Межличностный эмоциональный интеллект	ВЭИ Внутриличностный эмоциональный интеллект
ПЭ Понимание эмоций	МП Понимание чужих эмоций	ВП Понимание своих эмоций
УЭ Управление эмоциями	МУ Управление чужими эмоциями	ВУ Управление своими эмоциями; ВЭ контроль экспрессии

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя четырех балльную шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал, то есть:

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

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

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

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

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

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.

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

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

Межличностный ЭИ.

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

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

Внутриличностный ЭИ.

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

Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

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

Мы определили три уровня развития ЭИ по каждой шкале, в зависимости от количества набранных баллов, данные представлены в таблице 4.

Таблица 4- Уровни развития ЭИ по шкалам методики Д.В. Люсина

Уровни развития шкал по методике Д.В. Люсина			
Показатель	Уровень		
	низкий	средний	высокий
МП	0-22	23-26	27 и >
МУ	0-17	18-21	22 и >
ВП	1-16	17-21	22 и >
ВУ	0-12	13-15	16 и >
ВЭ	0-9	10-12	13 и >
МЭИ	0-39	40-46	47 и >
ВЭИ	0-38	39-47	48 и >
ПЭ	0-39	40-47	48 и >
УЭ	0-39	40-47	48 и >
ОЭИ	0-78	79-92	93 и >

2. «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ)

направлен на исследование особенностей распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации. Методика также предназначена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений [68].

Опросник включает пять шкал.

1. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций.

Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями

3. Самомотивация – управление своим поведением за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Подсчет результатов: по каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более – высокий;

8–13 – средний;

7 и менее – низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более – высокий;

40–69 – средний;

39 и менее – низкий.

3. Опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн) измеряет степень эмоционального отклика как способность приобщаться к эмоциональным переживаниям другого человека,

переживать его эмоциональные состояния как свои собственные, сочувствовать ему, прийти в нужный момент на помощь, создать в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации [67].

Опросник состоит из 25 суждений закрытого типа – как прямых, так и обратных. Испытуемый должен оценить степень своего согласия/несогласия с каждым из них. Шкала ответов (от «полностью согласен» до «полностью не согласен») дает возможность выразить оттенки отношения к каждой ситуации общения. Обработка проводится в соответствии с ключом. За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов.

Общая оценка подсчитывается путем суммирования баллов. Степень выраженности способности личности к эмоциональному отклику на переживания других людей (эмпатии) определяется по таблице пересчета «сырых» баллов в стандартные оценки шкалы стенов.

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

- 90–81 балл – высокий уровень;
- 37–62 балла – средний уровень;
- 36– и менее – низкий уровень.

Представим анализ и интерпретацию результатов констатирующего эксперимента.

Данные, полученные с помощью опросника ЭМИн (Д.В. Люсин) представлены в таблице 1 (Приложение А) и на рисунках 1 и 2.

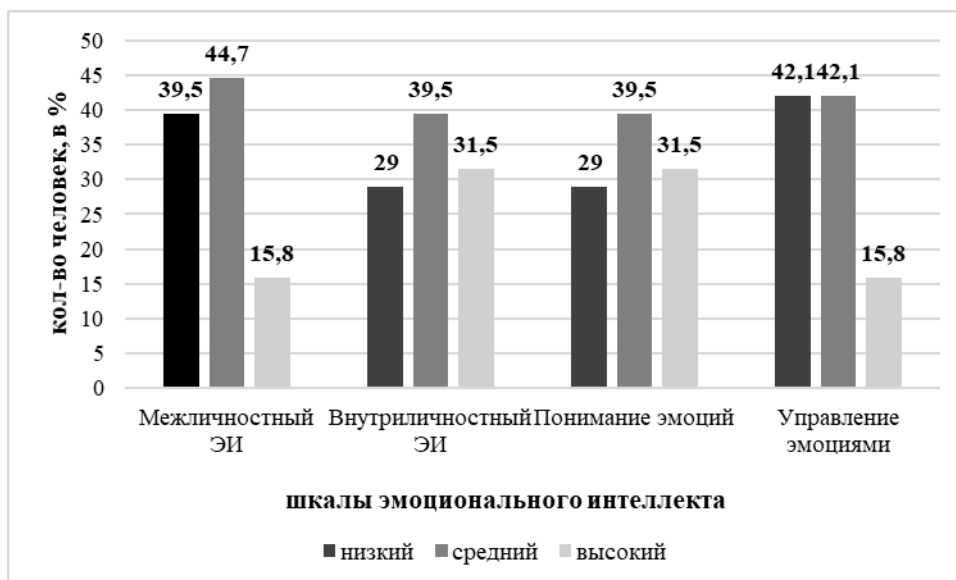


Рис. 1. Распределение детей подросткового возраста на констатирующем этапе эксперимента по уровням развития шкал эмоционального интеллекта по методике ЭИИ (Д.В. Люсин) (в %).

Таким образом, исходя из данных, представленных на рисунке 1, можно сделать выводы по каждой из представленных шкал, а именно, мы видим, что у участников эксперимента выше показатели по шкале «Внутриличностный эмоциональный интеллект», чем по шкале «Межличностный эмоциональный интеллект».

Шкала «Межличностный ЭИ» включает в себя понимание и управление чужими эмоциями, а именно, подростки с низким уровнем развития составляют 39,5% (15 человек), со средним уровнем – 44,7% (17 человек) и с высоким – 15,8% (6 человек), кто понимает и может управлять чужими эмоциями.

Анализ шкалы «Внутриличностный ЭИ», включающий в себя понимание своих эмоций, управление ими и контроль экспрессии, показал, что 29% (11 человек) относятся к низкому уровню развития по данной шкале; 39,5% (15 человек) к среднему уровню и 31,5% (12 человек) к высокому уровню развития.

При этом, испытуемые понимают свои и чужие эмоции лучше, чем управляют своими и чужими эмоциями и контролируют экспрессию, об этом свидетельствуют данные по шкалам: «Понимание эмоций», где большинство участников эксперимента относятся к среднему уровню развития 39,5% (15 человек); 31,5% (12 человек) к высокому уровню и 29% (11 человек) к низкому уровню развития по данной шкале.

И наконец, по шкале «Управление эмоциями» большинство подростков продемонстрировали низкий и средний уровни развития по 42,1% (9 человек) и лишь 15,8% (6 человек) могут управлять своими и чужими эмоциями; контролировать экспрессию на высоком уровне.

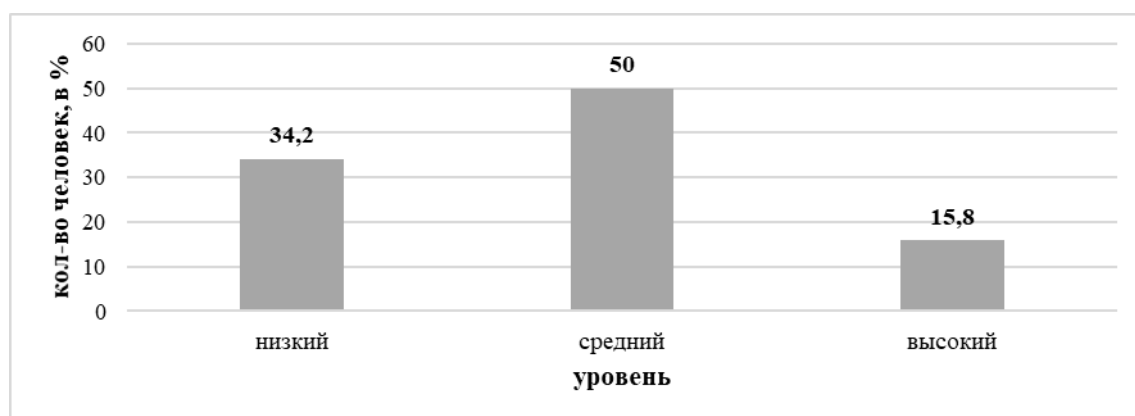


Рис. 2. Распределение подростков по уровням развития общего эмоционального интеллекта по методике ЭМИн (Д.В. Люсин) на констатирующем этапе (в %).

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод об уровне развития общего эмоционального интеллекта. Большинство участников эксперимента – 50% подростков (19 человек) – относятся к среднему уровню развития эмоционального интеллекта по данной методике, а именно: подростки не совсем точно понимают эмоции других людей и не в полной мере могут сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека; они затрудняются управлять чужими эмоциями не всегда способны снизить интенсивность нежелательных эмоций.

Помимо этого, подростки не в полной мере осознают и понимают свои эмоции, редко пополняют собственный словарь эмоций, не в полной мере описывают собственные эмоции. Они не всегда имеют способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. А также у участников эксперимента данного уровня недостаточно развита способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Среди участников эксперимента 34,2% (13 человек) относятся к низкому уровню развития эмоционального интеллекта по данным методики ЭМИн (Д.В. Люсин), у данной категории подростков существуют трудности по шкалам как межличностного эмоционального интеллекта, так и внутриличностного эмоционального интеллекта, а именно, в большинстве случаев они затрудняются понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; отсутствует чуткость к внутренним состояниям других людей. У них не развита способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Испытывают трудности к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, не способны вербально их описать. Не выражена потребность управлять своими эмоциями, подростки испытывают трудности вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Испытывают трудности при контроле внешнего проявления своих эмоций.

Наименьшее количество детей подросткового возраста, участвующие в эксперименте относятся к высокому уровню развития эмоционального интеллекта 15,8% (6 человек). Данная категория детей понимают чужие эмоции и могут управлять чужими эмоциями, это относительно межличностного эмоционального интеллекта.

Что касается внутриличностного эмоционального интеллекта: подростки в большинстве случаев понимают свои эмоции, могут управлять своими эмоциями и у них присутствует контроль экспрессии.

Далее был проведен «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ), направленный на исследования распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации, данные методики представлены в таблице 2 (Приложение А) и на рисунках 3 и 4.

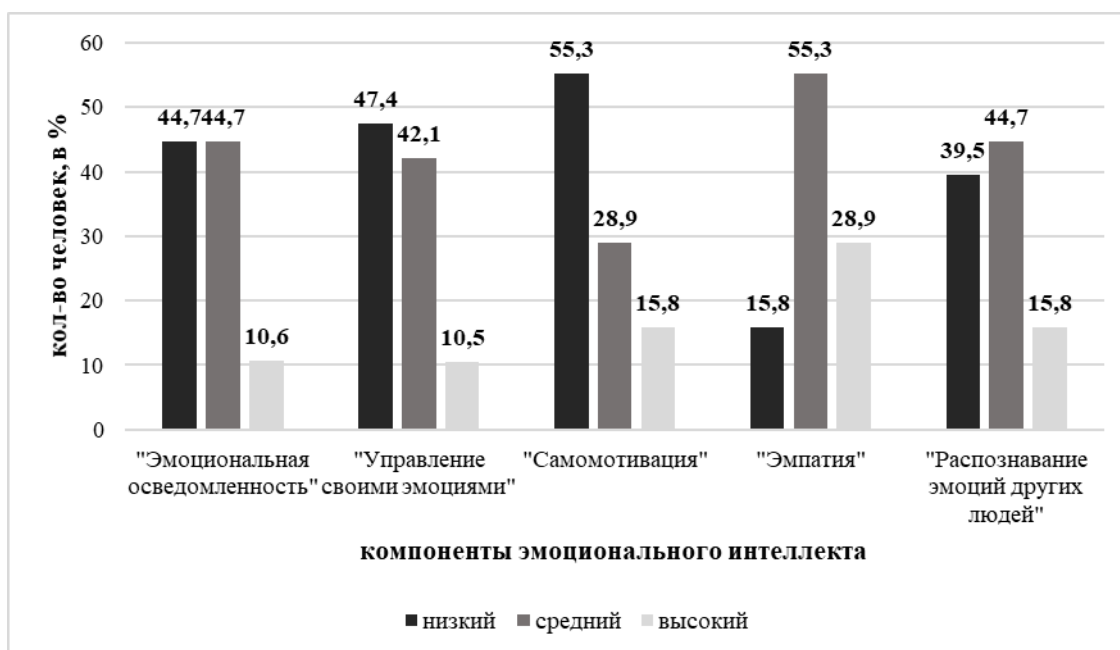


Рис. 3. Распределение детей подросткового возраста на констатирующем этапе эксперимента по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) (в %).

Таким образом, из представленных результатов можно сделать вывод, что по шкале «Самомотивация», большинство детей подросткового возраста имеют низкий уровень развития самомотивации 55,3% (21 человек), это говорит о том, что подростки не умеют использовать эмоции как инструмент работы с мотивацией. Средний уровень развития самомотивации составляет 28,9% (11 человек) и 15,8% (6 человек) могут управлять своим поведением, за счет управления эмоциями.

Далее рассмотрим шкалу «Управление своими эмоциями», которая демонстрирует 47,4% (18 человек) показавшие низкий уровень, а именно, подростки испытывают выраженные трудности с контролем своих эмоций. Средний уровень показали 42,1% (16 человек), то есть дети подросткового возраста не всегда эмоционально отходчивы, эмоционально гибки и т.д. Высокий уровень развития по данному компоненту составляет 10,5% (4 человека), это свидетельствует о том, что подростки могут произвольное управлять своими эмоциями.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» были получены следующие показатели: низкий и средний уровни показали равное количество человек 44,7% (17 человек), то есть подростки не всегда понимают, какую эмоцию они испытывают, каково их внутреннее состояние. Высокий уровень по данной шкале продемонстрировали 10,6% (4 человек), это те подростки, которые осознают и понимают свои эмоции, то есть постоянно пополняют собственный словарь эмоций, соответственно они осведомлены о своем внутреннем состоянии.

Показатели по шкале «Распознавание эмоций других людей» свидетельствуют о том, что преобладает средний уровень развития, а именно 44,7% (17 человек), то есть подростки считают, что понимают какие именно эмоции испытывают окружающие их люди. При этом, 39,5% (15 человек) от числа испытуемых показали низкий уровень развития, а именно, данная категория подростков не умеет воздействовать на эмоциональное состояние других людей. И, наконец, 15,8% (6 человек) показали высокий уровень развития и соответственно они умеют воздействовать на эмоциональное состояние окружающих их людей.

Последний компонент эмоционального интеллекта, который мы анализируем, – это «Эмпатия». Большинство детей подросткового возраста относятся к среднему уровню развития эмпатии 55,3% (21 человек), то есть в большинстве случаев подростки способны к сопереживанию, к открытому восприятию переживаний другого. При этом, 28,9% (11 человек)

понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Данная категория подростков продемонстрировала высокий уровень развития эмпатии. Но есть среди участников эксперимента те подростки, кто показали низкий уровень развития эмпатии – 15,8% (6 человек), это те дети, которые не готовы оказать поддержку другому человеку.

Таким образом, в целом у детей подросткового возраста выявлен низкий уровень развития таких компонентов эмоционального интеллекта, как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями и самомотивация. Также стоит отметить, что превалирование высокого уровня не выделено ни по одному из компонентов эмоционального интеллекта.

Далее, проанализируем рисунок 4, на котором представлен интегрированный уровень развития эмоционального интеллекта (сумма по всем шкалам) по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ).

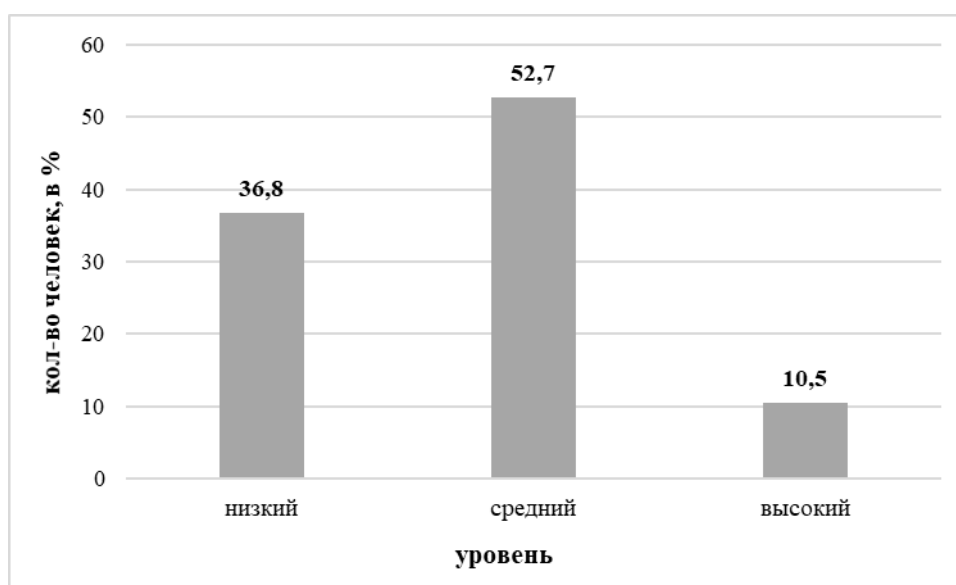


Рис. 4. Распределение детей подросткового возраста на констатирующем этапе эксперимента по уровням развития эмоционального интеллекта по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) (в %).

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод, что большинство участников эксперимента имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта по данной методике – 52,7% (20 человек), низкий уровень развития у 36,8% (14 человек) и наименьшее количество детей подросткового возраста продемонстрировали высокий уровень развития эмоционального интеллекта 10,5% (4 человека).

В завершении констатирующего эксперимента с детьми подросткового возраста был проведен и проанализирован опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн), данные представлены в таблице 3 (Приложение А) и на рисунке 5.

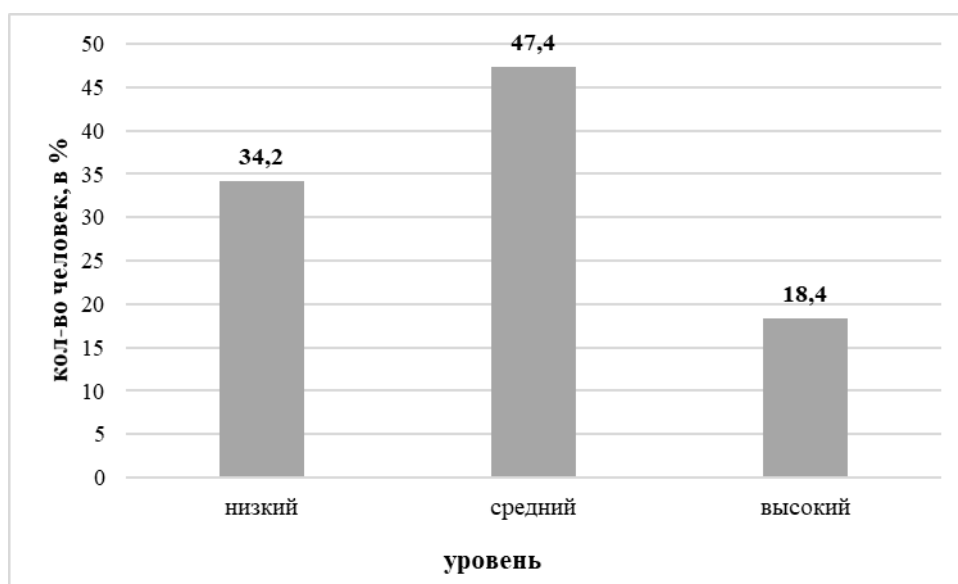


Рис. 5. Распределение детей подросткового возраста на констатирующем этапе эксперимента по уровням развития эмоционального интеллекта по опроснику «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн) (в %).

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что большинство детей подросткового возраста показали средний уровень развития по шкале эмоционального отклика – 47,4% (18 человек), то есть данная категория детей в межличностных отношениях более склонны судить

о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Низкий уровень развития по шкале эмоционального отклика продемонстрировали 34,2% (13 человек). Это может свидетельствовать о том, что данные подростки в межличностных отношениях испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими. Они гораздо более продуктивны при индивидуальной работе, чем при групповой, склонны к рациональным решениям, больше ценят других за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость.

И, наконец, 18,4% (7 человек) участников эксперимента показали высокий уровень развития по шкале эмоционального отклика, то есть подростки проявляют альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь; демонстрируют affiliативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений); менее агрессивны; оценивают позитивные социальные черты как важные; более ориентированы на моральные оценки.

Обобщая результаты трех методик, нами были выделены три группы детей подросткового возраста, в зависимости от уровня развития эмоционального интеллекта. Результаты представлены в таблице 4 (Приложение А) на рисунке 6.

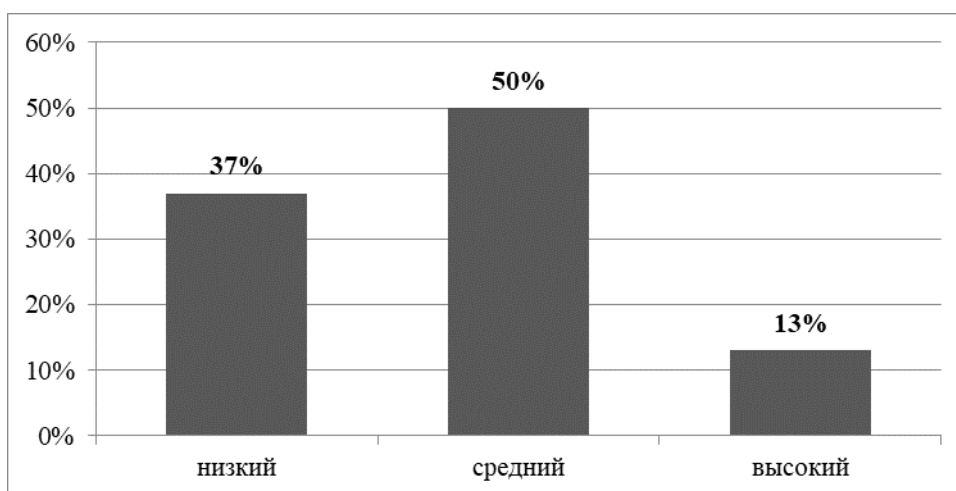


Рис. 6. Распределение детей подросткового возраста по уровням развития эмоционального интеллекта на констатирующем этапе.

Большинство участников эксперимента относятся к среднему уровню развития эмоционального интеллекта 50% (19 человек), а именно, подростки не в полной мере осознают и понимают свои эмоции, редко пополняют собственный словарь эмоций, не могут с уверенностью говорить о своем внутреннем состоянии. Также, подростки данного уровня развития эмоционального интеллекта не всегда эмоционально отходчивы и эмоционально гибки, не всегда могут управлять своими эмоциями, в зависимости от ситуации.

Помимо этого, они не совсем точно понимают эмоции других людей и не в полной мере могут сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека; не всегда создают в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Понимание состояния человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе также затруднено. Относительно распознавания эмоций других людей подростки не всегда могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Дети подросткового возраста с низким уровнем развития эмоционального интеллекта составляют 37% (14 человек), это проявляется в следующих особенностях: подростки частично осознают и понимают свои

эмоции, у них отмечаются бедный словарь эмоций, они не осведомлены о своем внутреннем состоянии. Подростки эмоционально не отходчивы, эмоционально не гибки, не могут управлять своими эмоциями, соответственно не могут управлять своим поведением.

По критерию «понимание эмоций других» дети подросткового возраста с низким уровнем развития эмоционального интеллекта не могут анализировать эмоции других людей, не сопереживают текущему эмоциональному состоянию другого человека; не создают в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Не понимают состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. При распознавании эмоций других людей подростки не могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Наименьшее количество человек продемонстрировали высокий уровень развития эмоционального интеллекта 13% (5 человек), то есть подростки эмоционально осведомлены: осознают и понимают свои эмоции, постоянно пополняют собственный словарь эмоций. Подростки эмоционально отходчивы, эмоционально гибки и т.д., то есть произвольно управляют своими эмоциями. Помимо этого, у данной категории детей подросткового возраста развита самомотивация, то есть они управляют своим поведением, за счет управления эмоциями.

Подростки понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку; создают в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Понимают состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Также подростки умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Таким образом, анализируя каждый критерий, можно прийти к выводу, что больше всего дети подросткового возраста испытывают затруднения по

следующим компонентам эмоционального интеллекта: самомотивация; управление своими эмоциями и эмоциональная осведомленность.

Таким образом, в результате полученных данных, встает необходимость проведения психологического консультирования с элементами арт-терапии как способа развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста с низким и средним уровнем развития эмоционального интеллекта.

Данная форма работы позволит сформировать в группе атмосферу безопасности и принятия. Самым главным в психологическом консультировании является не пройти учебный материал, а найти контакт со своими эмоциями, чувствами, переживаниями. Такой подход обеспечит всем участникам более мягкий переход из зоны комфорта в зону развития, а также позволит включить в группу замкнутых подростков с заниженным уровнем самооценки.

Применение на занятиях техник арт-терапии создаст благоприятные условия для развития, так как они имеют преимущественно психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленность. Арт-терапия считается одним из «экологических» методов, так как основана на практике внимания к себе, мобилизации внутренних механизмов саморегуляции. Помогает лучше понять себя – свои эмоции, желания, мысли, тренирует осознанность.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Цель формирующего эксперимента: разработка и апробация арт-терапевтической программы развития эмоционального интеллекта у подростков в процессе психологического консультирования.

Разработанная система работы обеспечивают комплексный подход при решении следующих задач:

– поэтапное формирование компонентов эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста: формирование у подростков представлений об особенностях, причинах и последствиях проявления как своих, так и эмоциональных состояний других людей; развитие навыков саморегуляции эмоций у подростков; повышение общего уровня эмоциональной компетентности; обучение подростков конструктивным способам выражения эмоций во взаимодействии с людьми;

– комплексное использование психологом арт-терапевтических приемов развития эмоционального интеллекта у подростков;

– соответствие приемов психологическим и возрастным особенностям подростков, в том числе особенностям эмоциональной сферы.

Арт-терапевтическая программа «Мы в мире эмоций» включала в себя компоненты эмоционального интеллекта:

- эмоциональной осведомленности;
- управлению собственными эмоциями;
- самомотивации;
- пониманию эмоций других (эмпатии);
- распознаванию эмоций других людей.

В качестве средств развития применялись различные арт-терапевтические техники: изотерапия, музыкотерапия, игротерапия, кинотерапия и использование метафорических ассоциативных карт. Помимо этого, программа включала тренинговые занятия, занятия-беседы, диспуты и пр. Был использован такой прием, как ведение дневника эмоций, который помогает подросткам учиться различать у себя эмоции даже маленькой интенсивности.

В экспериментальную группу выборочно вошли подростки, показавшие по результатам проведения констатирующего этапа эксперимента средний и низкий уровни развития эмоционального интеллекта, которые согласились участвовать в формирующем эксперименте. Таким образом, участвовали 14 человек, из них 10 человек с низким уровнем

развития эмоционального интеллекта и 4 человека со средним уровнем развития. Список экспериментальной группы представлен в таблице 1 (Приложение Б).

Программа состояла из 15 групповых консультаций, длительность каждой 1 час 30 мин. с периодичностью 1 раз в неделю.

Программа «Мы в мире эмоций» включала в себя блоки, представленных в таблице 5.

Таблица 5- Структура арт-терапевтической программы «Мы в мире эмоций» с детьми подросткового возраста

№ п./п.	Блок	Основная цель	Количество групповых консультаций
1.	Эмоциональная осведомленность	снятие эмоционального напряжения и актуализация представлений об эмоциональной сфере человека	3
2.	Внутриличностный эмоциональный интеллект (способность к пониманию собственных эмоций)	развитие навыков идентификации своего эмоционального состояния и выражения собственных эмоций	3
3.	Межличностный эмоциональный интеллект (способность к пониманию эмоций других людей)	развитие компетенции понимания эмоций другого человека, систематизацию представлений о критериях понимания эмоционального состояния другого человека	4
4.	Способность управления собственными эмоциями и эмоциями других людей	развитие способности идентификации своего эмоционального состояния и управления им, развитие способности управления эмоциональным	4

5.	Обобщение (инсайт)	состоянием другого человека актуализация и систематизирование информации, полученной в ходе обучения, эмоциональное завершение программы	1
----	--------------------	--	---

Содержание групповых консультаций, которые вошли в программу по развитию эмоционального интеллекта детей подросткового возраста, представлены в Приложении В.

Технология проведения групповых консультаций имеет следующую структуру:

- вводная часть (разминка);
- основная часть (обсуждение цели консультирования);
- заключительная часть (рефлексия).

Каждое групповое консультирование начиналось ритуалом приветствия, а завершалось ритуалом прощания.

Вводная часть включала в себя приветствие участников группы и эмоциональный настрой на дальнейшую работу. На первых консультациях вводная часть занимала больше времени, поскольку необходимо было объяснить правила и принципы работы, уделить внимание мотивации учеников, а также их готовности к работе.

Основная часть обычно посвящалась теме консультации, включенной в определенный блок, и проводилось в соответствии с планом.

Специальные мероприятия по завершению консультирования имели целью символическое окончание занятия – ведение «Дневника эмоций», в котором каждый подросток фиксировал те эмоциональные состояния, которые он переживал во время выполнения определенных арт-терапевтических приемов. Помимо этого, в завершении каждой консультации педагогом-психологом было предложено подвести итоги и

оценить свой опыт, полученный в результате группового консультирования. Важно завершать работу, чтобы участники могли выразить свою точку зрения, поэтому использовались вопросы следующего содержания: «Сравните свое состояние в начале и в конце встречи?», «Что вас встревожило?», «Что вызвало положительные эмоции?», «Что вы унесете с собой?», «Что можно использовать во взаимодействии с другими?», «Что можете предложить группе?» и пр.

Арт-терапевтическая группа предполагала демократичную атмосферу, связанную с равенством прав и ответственности участников группы, уменьшая степень их зависимости от педагога-психолога. В группе важным было не только взаимодействие с другими участниками группы, но и индивидуальное творчество, изобразительная работа, влияющая на динамику общего процесса.

Помимо этого, были выделены правила построения работы в арт-терапевтической группе:

- безоценочное восприятие работ (нет «правильного» или «неправильного»);
- важен вклад каждого (каждый делает важный и уникальный вклад);
- сохранение тайны (поскольку техники могут коснуться личностного уровня, то нужно бережено относиться к секретам участников);
- процесс и продукт (хотя метод арт-терапии делает акцент на процессе создания образа, важным является и сам продукт творчества, который помогает подростку почувствовать законченность процесса и уверенность в себе);
- способы хранения работ (например, папки).

Опишем некоторые примеры из работы. Изотерапия и использование метафорических ассоциативных карт явились наиболее мощные по воздействию на детей подросткового возраста из представленных техник арт-терапии. Данные техники дали возможность подросткам не только

посмотреть на себя по-новому, но и увидеть своих друзей с новой, необычной стороны. Помимо этого, техники способствовали гармонизации психоэмоционального и личностного состояния детей подросткового возраста. Подросткам очень понравился такой прием изотерапии как свободное рисование и так называемые «открытые проекты», когда одна и та же тема допускает возможность выбора того или иного материала, техник и предмета изображения.

Помимо этого, во время групповых консультаций была использована такая техника арт-терапии как кинотерапия, она вызвала большой интерес со стороны детей подросткового возраста.

Наиболее результативным явился прием «прерванного показа» на примере фильма «В ожидании чуда». Подросткам демонстрировался эмоционально насыщенный эпизод кинофильма и предлагалось закончить прерванный сюжет таким образом, как он должен завершиться исходя из их представлений. После чего учащимся демонстрировали действительный эпизод фильма, далее происходило обсуждение.

На примере фильма «Шоколад» с подростками обсуждалась тема необдуманных поступков, которые человек совершает под воздействием сильных эмоций. Подростки очень бурно обсуждали действия главной героини, которая чуть не погибла, поддавшись собственным эмоциям. Например: Анна В. «Я сама часто поступаю так же, сначала делаю, а потом анализирую. Этот пример я запомню, он мне показал, в какую ужасную ситуацию можно попасть, если действовать на эмоциях».

Достаточно живой интерес у подростков вызвали упражнения с использованием метафорических карт. Особенно эффективно было их применение с подростками, которые затрудняются в описании своих переживаний или сочинении историй. Так во время выполнения упражнения «Компас эмоций», где использовались карты «Teenagers», подростки очень оживились. Было видно, что изображенные ситуации вызывают у них сильный эмоциональный отклик. Например, Валерия Н. сказала: «Не думала,

что у всех такие же проблемы, как у меня. Мне казалось, что только у меня такие трудности сложные отношения с родителями. Даже как-то стало проще, что теперь я знаю, что все так реагируют».

На начальных этапах работы с группой использовались арт-терапевтические упражнения для снятия внутреннего контроля. Они помогли подросткам расслабиться, раскрепоститься, войти в мир творчества, сконцентрироваться на эмоциях. Например, после упражнения «Каракули», Злата В. сообщила: «Я, видимо, выплеснула свое напряжение, которое накопилось последние недели, – хотелось штриховать, сильно нажимать на мелок. Получилось красочно. Даже как-то стало легче».

Понравилось участникам упражнение «Праздник», где они совместно создавали коллаж. Совместная творческая работа способствовала снятию напряжения, развитию креативности. Особенно это упражнение хорошо восприняли подростки, которые не любят рисовать. Так как в этой технике не требуется никаких специальных умений. Например: Вячеслав Б. «Никогда не думал, что это так интересно. Когда я стал искать и вырезать картинки, то даже испытал какую – то странную радость, интерес к тому, что в итоге получится. Больше всего меня вдохновили картинки с машинами, красивыми моментами». Злата В. «Было весело наблюдать, как каждый пытается приклеить что-то свое. Я думала, что ничего из этого хорошего не получится, но в итоге получилась интересная картина».

С целью сплочения группы и фасилитации групповой динамики ведущий участникам предлагались различные формы парной (парное рисование и обсуждение) и коллективной работы, при этом, на начальных этапах работы отмечались такие моменты, что подростки могли не уважать и нарушать личные границы друг друга. Уже к середине реализации программы дети стали легче вступать в коммуникации, организоваться в парную и групповую работу.

На первом занятии подростки принимали участие в предложенных занятиях с любопытством, но не без смущения: для них оказалось

непривычным не только проявлять какие-либо особо сильные чувства в классе, но и просто делиться своим мнением и раскрывать свои идеи перед одноклассниками. В ходе последующих консультаций сами подростки не раз отмечали, что в процессе работы узнают много нового друг о друге: о своих вкусах, предпочтениях, увлечениях, друзьях. Например: Дарья В. «Я заметила, что я впервые делюсь с классом своими чувствами». Дмитрий Ч. сказал, что за все года учебы он не замечал за другими тех особенностей, которые стали открываться в ходе проведения групповых консультаций.

Помимо этого, сложности возникли во время использования техники музыкотерапия, у подростков вызвало затруднение использование таких приемов, как пассивное восприятие музыки для интенсификации эмоциональных переживаний и активная работа с образами звучащей музыки (вербализация, рисование, движение под музыку).

Для того, чтобы определить эффективность арт-терапевтической программы, был проведен контрольный этап эмпирического исследования с теми же детьми подросткового возраста, участвующие в формирующем эксперименте.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведенного после формирующего эксперимента. В рамках второго среза с детьми подросткового возраста из экспериментальной группы был проведен контрольный этап эксперимента с применением тех же методик, что и на констатирующем этапе исследования: опросник ЭМИн (Д.В. Люсин); «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ); опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн).

Результаты исследования по опроснику ЭМИн (Д.В. Люсин) представлены в таблице 1 (Приложение Г), в таблице 6 и на рисунке 7.

Таблица 6 – Сравнительные данные детей подросткового возраста экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта по методике ЭИИ (Д.В. Люсин) (в %)

Уровень развития	Название шкал							
	Межличностный ЭИ		Внутриличностный ЭИ		Понимание эмоций		Управление эмоциями	
	конст.	контр.	конст.	контр.	конст.	контр.	конст.	контр.
низкий	71,4	50	50	28,8	50	35,7	64,3	42,8
средний	28,6	21,4	35,7	21,4	50	28,6	35,7	28,6
высокий	0	28,6	14,3	50	0	35,7	0	28,6

Таким образом, исходя из представленных данных, на контрольном этапе эксперимента наблюдается положительная динамика развития по всем компонентам эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы, а именно по шкале «Межличностный ЭИ» на констатирующем этапе исследования низкий уровень понимания и управления чужими эмоциями составлял 71,4% (9 человек), на контрольном этапе показатель данного уровня сократился до 50% (7 человек). На констатирующем этапе исследования средний уровень составил 28,6% (4 человека), а на контрольном этапе 21,4% (3 человека). Стоит отметить, что констатирующем этапе отсутствовали подростки, кто продемонстрировал высокий уровень развития по данной шкале, а на контрольном этапе данный показатель увеличился до 28,6% (4 человека).

По шкале «Внутриличностный ЭИ» на констатирующем этапе исследования низкий уровень понимания своих эмоций, управления ими и контроль экспрессии показали 50% (7 человек); средний уровень – 35,7% (5 человек) и 14,3% (2 человека). На контрольном этапе, после проведения групповых консультаций по развитию эмоционального интеллекта, большинство подростков продемонстрировали высокий уровень развития по данной шкале 50% (7 человек), а также сократились низкий уровень – 28,6% (4 человека) и средний уровень – 21,4% (3 человека).

Шкала «Понимание эмоций» демонстрирует следующие данные: на констатирующем этапе отсутствовал высокий уровень понимания своих и чужих эмоций в экспериментальной группе, средний и низкий уровни составляли по 50% (7 человек). После реализации формирующего эксперимента, на контрольном этапе сократились данные низкого уровня до 35,7% (5 человек) и среднего уровня до 28,6% (4 человека), при этом, возросли показатели высокого уровня развития понимания своих и чужих эмоций у подростков экспериментальной группы – 35,7% (5 человек).

В завершении, были проанализированные данные по шкале «Управление эмоциями», а именно, преобладающее количество участников экспериментальной группы 64,3% (9 человек), показали низкий уровень развития управления своими и чужими эмоциями; контроль экспрессии; средний уровень составил 35,7% (5 человек), высокий уровень отсутствовал. Данные контрольного этапа, изменились в положительную сторону, а именно: низкий уровень составил 42,8% (6 человек); средний уровень – 28,6% (4 человека), но при этом возрос высокий уровень развития управления своими и чужими эмоциями; контроль экспрессии до 28,6% (4 человека).

Обобщая полученные данные всех компонентов эмоционального интеллекта по данной методике, мы выявили уровень развития общего эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы, данные представлены на рисунке 7.

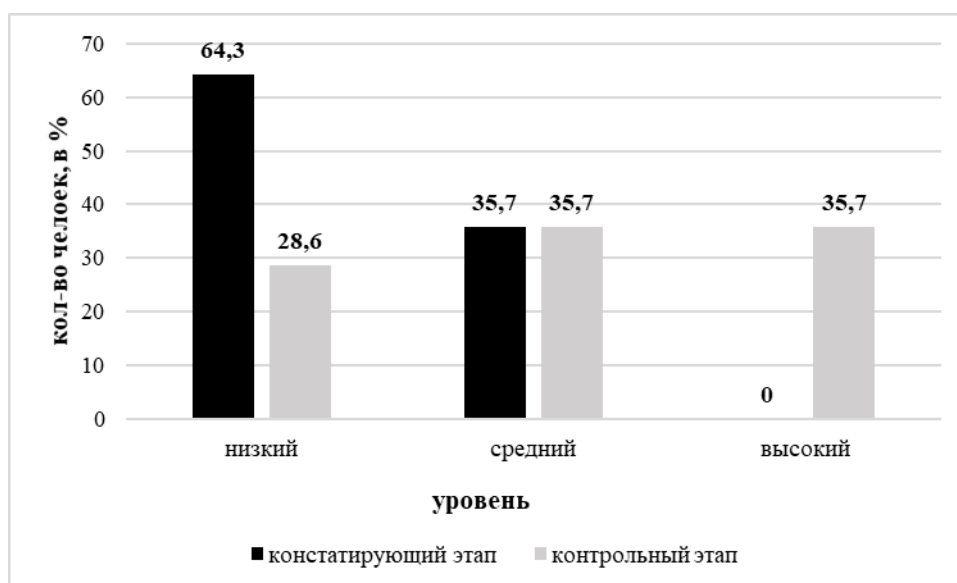


Рис. 7. Сравнительные результаты уровня развития общего эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы по методике ЭМИн (Д.В. Люсин) на констатирующем и контрольном этапах (в %).

Таким образом, большинство участников экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента продемонстрировали низкий уровень развития общего эмоционального интеллекта 64,3% (9 человек), то есть подростки затруднялись понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; у них отсутствовала чуткость к внутренним состояниям других людей. Была не развита способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Они испытывали трудности к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, не способны были вербально их описать. Не выражена потребность управлять своими эмоциями, подростки испытывали трудности вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а также затруднялись контролировать внешние проявления своих эмоций. Стоит отметить, что после проведения групповых консультаций применением техник арт-терапии

количество испытуемых, продемонстрировавший данный уровень сократилось до 28,6% (4 человека).

Средний уровень развития общего эмоционального интеллекта на констатирующем и контрольном этапах составили 35,7% (5 человек), а именно у подростков наблюдаются такие особенности, как: они не совсем точно понимают эмоции других людей и не в полной мере могут сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека; они затрудняются управлять чужими эмоциями не всегда способны снизить интенсивность нежелательных эмоций. А также не в полной мере осознают и понимают свои эмоции, редко пополняют собственный словарь эмоций, не в полной мере описывают собственные эмоции. Они не всегда имеют способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. А также у участников эксперимента данного уровня недостаточно развита способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

Среди участников экспериментальной группы до реализации формирующего эксперимента отсутствовали те, кто продемонстрировал высокий уровень развития общего эмоционального интеллекта, а после проведения групповых консультаций показатель по данному уровню возрос до 35,7% (5 человек), то есть данная категория детей понимают чужие эмоции и могут управлять чужими эмоциями, это относительно межличностного эмоционального интеллекта. Что касается внутриличностного эмоционального интеллекта: подростки в большинстве случаев понимают свои эмоции, могут управлять своими эмоциями и у них присутствует контроль экспрессии.

Далее, был проведен «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ), данные методики представлены в таблице 2 (Приложение Г); в таблице 7 и на рисунке 8.

Таблица 7. – Сравнительные данные детей подросткового возраста экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах эксперимента по уровням развития компонентов эмоционального интеллекта по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) (в %).

Уровень развития	Компоненты эмоционального интеллекта									
	«Эмоциональная осведомленность»		«Управление своими эмоциями»		«Самотивация»		«Эмпатия»		«Распознавание эмоций других людей»	
	конст.	контр.	конст.	контр.	конст.	контр.	конст.	контр.	конст.	контр.
низкий	71,4	21,4	64,3	28,6	85,7	35,7	35,7	21,4	71,4	28,6
средний	28,6	42,9	35,7	64,3	14,3	50	50	35,7	28,6	42,8
высокий	0	35,7	0	7,1	0	14,3	14,3	42,9	0	28,6

Таким образом, из представленных результатов можно сделать вывод, что по шкале «Самотивация», большинство детей подросткового возраста на констатирующем этапе имели низкий уровень развития самотивации 85,7% (12 человек), а высокий уровень отсутствовал, но после проведения формирующего эксперимента, низкий уровень сократился до 35,7% (5 человек); возрос средний уровень с 14,3% (2 человека) до 50% (7 человек) и подростки экспериментальной группы на контрольном этапе продемонстрировали высокий уровень развития по данному компоненту 14,3% (2 человека), это говорит о том, что подростки могут использовать эмоции как инструмент работы с мотивацией.

По шкале «Эмоциональная осведомленность» были получены следующие показатели: большинство участников эксперимента на констатирующем этапе продемонстрировали низкий уровень развития 71,4% (10 человек); средний уровень – 28,6% (4 человека); высокий уровень – 0%, таким образом подростки экспериментальной группы не всегда понимали, какую эмоцию они испытывают, каково их внутреннее состояние. Но после проведения групповых консультаций участники экспериментальной группы

начали осознать и понимать свои эмоции, то есть постоянно пополняли собственный словарь эмоций. А соответственно они осведомлены о своем внутреннем состоянии. Об этом свидетельствуют следующие данные, полученные на контрольном этапе эксперимента: 35,7% (5 человек) – высокий уровень; 42,9% (6 человек) – средний уровень и лишь 21,4% (3 человека) продемонстрировали низкий уровень развития по данному компоненту эмоционального интеллекта.

Показатели по шкале «Распознавание эмоций других людей» также говорят о том, что на констатирующем этапе эксперимента большинство подростков экспериментальной группы показали низкий уровень развития 71,4% (10 человек), при этом отсутствовал высокий уровень, а средний уровень развития составлял 28,6% (4 человека), но после реализации программы с использованием техник арт-терапии, были получены положительные результаты, а именно: большинство участников эксперимента продемонстрировали средний уровень развития 42,8% (6 человек), то есть подростки понимают какие именно эмоции испытывают окружающие их люди. Низкий уровень развития сократился до 28,6% (4 человека) и возрос высокий уровень развития до 28,6% (4 человека), это те подростки, кто умеет воздействовать на эмоциональное состояние окружающих их людей.

Далее, рассмотрим шкалу «Управление своими эмоциями», которая демонстрирует, что большинство подростков экспериментальной группы на констатирующем этапе имели низкий уровень развития 64,3% (9 человек) и соответственно испытывали выраженные трудности с контролем своих эмоций, на контрольном этапе низкий уровень сократился до 28,6% (4 человека); возрос средний уровень с 35,7% (5 человек) до 64,3% (9 человек) и появился высокий уровень развития 7,1% (1 человек), то есть после формирующего этапа эксперимента наблюдается то, что подростки стали более эмоционально отходчивы, эмоционально гибки и т.д.; в некоторых ситуациях могут произвольно управлять своими эмоциями.

Последний компонент эмоционального и интеллекта, который мы проанализируем, это «Эмпатия», данные которого на контрольном этапе показали наиболее положительные результаты из всех компонентов эмоционального интеллекта, так как большинство участников экспериментальной группы продемонстрировали высокий уровень развития 42,9% (6 человек), а на констатирующем этапе лишь 14,3% (2 человека) были готовы оказать поддержку другому человеку. Большинство подростков на констатирующем этапе показали средний 50% (7 человек) и низкий 35,7% (5 человек) уровни развития по данному компоненту эмоционального интеллекта, то есть не во всех ситуациях проявляли эмпатию. При этом, после проведения формирующих мероприятий средний уровень сократился до 35,7% (5 человек), а низкий до 21,4% (3 человека). Следовательно, в большинстве случаев подростки способны к сопереживанию, к открытому восприятию переживаний другого, при этом понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

Таким образом, в целом у детей подросткового возраста экспериментальной группы отмечается положительная динамика развития по всем компонентам эмоционального интеллекта на контрольном этапе исследования.

Далее, проанализируем рисунок 8, на котором представлено сравнение по интегрированному уровню развития эмоционального интеллекта (сумма по всем шкалам) у подростков экспериментальной группы по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) на констатирующем и контрольном этапах.

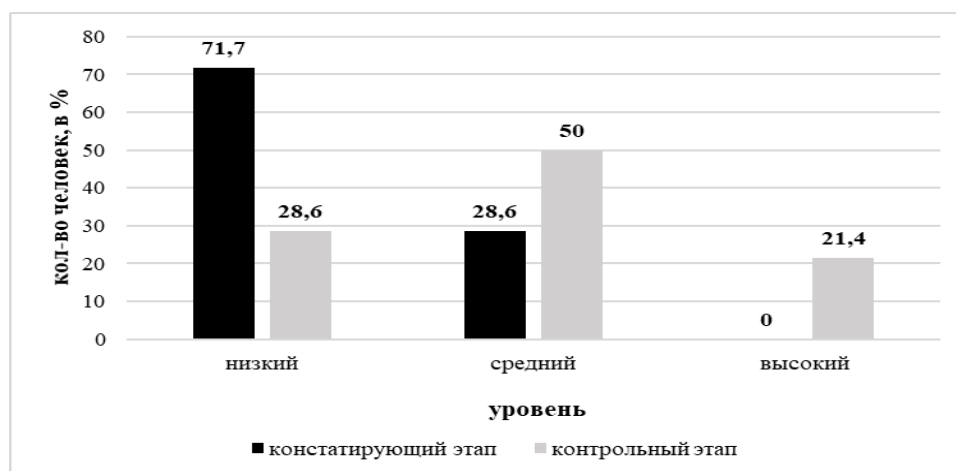


Рис.8. Сравнительные результаты уровня развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы по методике «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) на констатирующем и контрольном этапах (в %).

Обобщая полученные результаты, можно сделать вывод, что большинство участников экспериментальной группы на констатирующем этапе продемонстрировали низкий уровень развития эмоционального интеллекта 71,7% (10 человек), после проведения формирующего эксперимента низкий уровень развития сократился до 28,6% (4 человека) и увеличился средний уровень развития эмоционального интеллекта до 50% (7 человек), на констатирующем этапе он составлял 28,65 (4 человека). Также стоит отметить, что до реализации программы с детьми экспериментальной группы, отсутствовали подростки, кто продемонстрировал высокий уровень развития эмоционального интеллекта, а после проведения групповых консультаций данный уровень увеличился до 21,4% (3 человека) на контрольном этапе эксперимента.

В завершении исследования с детьми подросткового возраста экспериментальной группы был проведен и проанализирован опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн), данные представлены в таблице 3 (Приложение Г) и на рисунке 9.

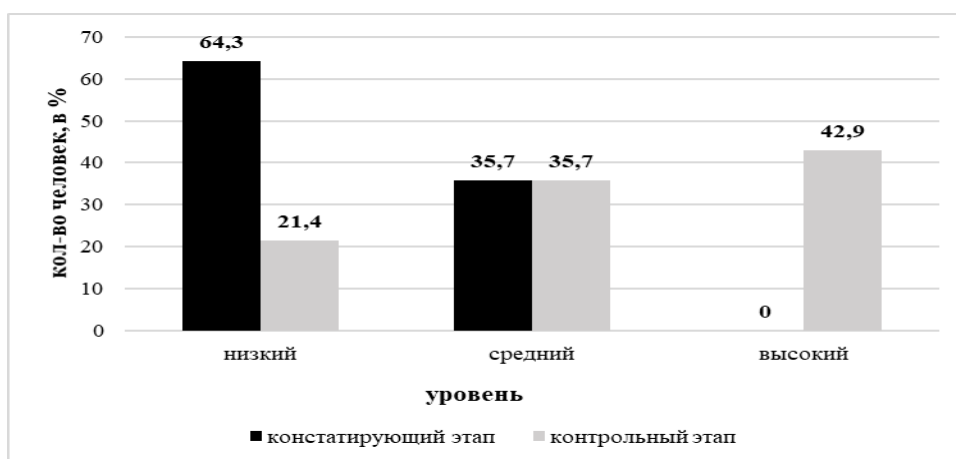


Рис. 9. Сравнительные результаты уровня развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы по методике «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн) на констатирующем и контрольном этапах (в %).

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что большинство детей подросткового возраста экспериментальной группы на констатирующем этапе эксперимента продемонстрировали низкий уровень развития по шкале эмоционального отклика 64,3% (9 человек). То есть до проведения формирующего эксперимента подростки в межличностных отношениях испытывали затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствовали себя в большой компании, не понимали эмоциональных проявлений и поступков, часто не находили взаимопонимания с окружающими. После реализации групповых консультаций, количество участников эксперимента, показавшие низкий уровень сократилось до 21,4% (3 человека).

Помимо этого, на двух этапах эксперимента количество подростков, продемонстрировавшие средний уровень развития по шкале эмоционального отклика составляет 35,7% (5 человек), то есть данная категория детей в межличностных отношениях более склонны судить о других по поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Как правило, они хорошо

контролируют собственные эмоциональные проявления, но при этом часто затрудняются прогнозировать развитие отношений между людьми.

Но стоит обратить внимание, что значительно увеличилось число участников экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента с высоким уровнем развития по шкале эмоционального отклика 42,9% (6 человек), на констатирующем этапе данный показатель составлял 0%. Это говорит о том, что подростки стали проявлять альтруизм в реальных поступках, склонны оказывать людям деятельную помощь; начали демонстрировать affiliативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений); стали менее агрессивны; могут оценить позитивные социальные черты как важные; стали более ориентированы на моральные оценки.

Обобщая результаты трех методик, мы можем сделать вывод о положительной динамике в развитии эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы на контрольном этапе эксперимента. Результаты представлены в таблице 4 (Приложение Г) на рисунке 10.

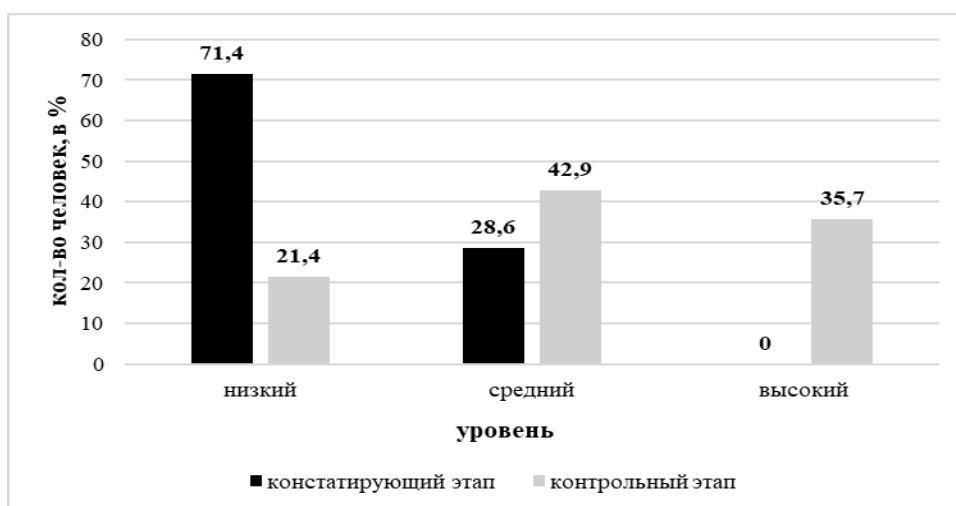


Рис.10. Сравнительные результаты уровня развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы на констатирующем и контрольном этапах (в %)

Большинство участников экспериментальной группы на констатирующем этапе исследования продемонстрировали низкий уровень развития эмоционального интеллекта 71,4% (10 человек), то есть до реализации формирующих мероприятий подростки частично осознавали и понимали свои эмоции, у них отмечался бедный словарь эмоций, они не были осведомлены о своем внутреннем состоянии. Подростки были эмоционально не отходчивы, эмоционально не гибки, не могли управлять своими эмоциями, соответственно не могли управлять своим поведением. Помимо этого, не могли анализировать эмоции других людей, не сопереживали текущему эмоциональному состоянию другого человека; не создавали в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Не понимали состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. При распознавании эмоций других людей подростки не могли воздействовать на эмоциональное состояние других людей. На контрольном этапе эксперимента низкий уровень развития эмоционального интеллекта сократился до 21,4% (3 человека).

Большинство участников экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента продемонстрировали средний уровень развития эмоционального интеллекта 42,9% (6 человек), на констатирующем этапе данный уровень составлял 28,6% (4 человека), то есть подростки не в полной мере осознают и понимают свои эмоции, редко пополняют собственный словарь эмоций, не могут с уверенностью говорить о своем внутреннем состоянии, также подростки данного уровня развития эмоционального интеллекта не всегда эмоционально отходчивы и эмоционально гибки, не всегда могут управлять своими эмоциями, в зависимости от ситуации.

Помимо этого, участники эксперимента данного уровня не совсем точно понимают эмоции других людей и не в полной мере могут сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека; не

всегда создают в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Понимание состояния человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе также затруднено.

Относительно распознавания эмоций других людей подростки не всегда могут воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Стоит обратить внимание, что на констатирующем этапе отсутствовали подростки экспериментальной группы, кто продемонстрировал высокий уровень развития эмоционального интеллекта, после реализации программы с применением техник арт-терапии, количество подростков с высоким уровнем развития интеллекта увеличилось до 35,7% (5 человек), а именно подростки эмоционально осведомлены: осознают и понимают свои эмоции, постоянно пополняют собственный словарь эмоций. Подростки эмоционально отходчивы, эмоционально гибки и т.д., то есть произвольно управляют своими эмоциями. Помимо этого, у данной категории детей подросткового возраста развита самомотивация, то есть они управляют своим поведением, за счет управления эмоциями.

Подростки понимают эмоции других людей, умеют сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовы оказать поддержку; создают в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации. Понимают состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. А также подростки умеют воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Таким образом, анализируя каждый критерий, можно прийти к выводу, что целенаправленная психологическая помощь в форме группового консультирования оказала влияние на участников эксперимента, позволила развить эмоциональный интеллект подростков в целом, и добиться существенных изменений по его отдельным компонентам.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-

критерия Вилкоксона. Между показателями до и после эксперимента обнаружены достоверные различия на 0,99% значимости. Подробнее с результатами можно ознакомиться в приложении Д.

Таким образом, исходя из вышесказанного можно сделать вывод, что реализованная программа положительным образом сказалась на участниках группы, повысив общий уровень ЭИ и его отдельных факторов.

Выводы по главе 2

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. Целью эмпирического исследования явилось выявление уровня развития эмоционального интеллекта у обучающихся подросткового возраста. Эксперимент проводился на базе МБОУ ООШ № 9 г. Канска. В эксперименте приняли участие обучающиеся 7-х классов в количестве 38 человек, в возрасте 13-14 лет, из них 65,8% девочек (25 человек) и 34,2% мальчиков (13 человек). Были использованы следующие методики исследования: опросник ЭМИн (Д.В. Люсин); «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ); опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн).

2. В результате констатирующего эксперимента было выявлено достаточно большое количество детей подросткового возраста (87%), которые показали средний (50%) и низкий (37%) уровень развития эмоционального интеллекта. Больше всего дети подросткового возраста испытывали затруднения по следующим компонентам эмоционального интеллекта: самомотивация (55,3%); управление своими эмоциями (47,4%) и эмоциональная осведомленность (44,7%). Это послужило основанием для проведения психологического консультирования с элементами арт-терапии как способа развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста с низким и средним уровнем развития эмоционального интеллекта.

3. В экспериментальную группу выборочно вошли подростки, показавшие по результатам проведения констатирующего этапа эксперимента средний и низкий уровни развития эмоционального интеллекта, которые согласились участвовать в формирующем эксперименте. Таким образом, участвовали 14 человек, из них 10 человек с низким уровнем развития эмоционального интеллекта и 4 человека со средним уровнем развития.

4. Цель формирующего эксперимента: разработка и апробация арт-терапевтической программы развития эмоционального интеллекта у подростков в процессе психологического консультирования.

Арт-терапевтическая программа «Мы в мире эмоций» включала в себя компоненты эмоционального интеллекта:

- эмоциональной осведомленности;
- управлению собственными эмоциями;
- самомотивации;
- пониманию эмоций других (эмпатии);
- распознаванию эмоций других людей.

В качестве средств развития применялись различные арт-терапевтические техники: изотерапия, музыкотерапия, игротерапия, кинотерапия и использование метафорических ассоциативных карт. Помимо этого, в программа включала тренинговые занятия, занятия-беседы, диспуты и пр. Был использован такой прием, как ведение дневника эмоций, который помогает подросткам учиться различать у себя эмоции даже маленькой интенсивности.

5. В результате проведения групповых консультаций вырос уровень эмоционального интеллекта подростков. Процент подростков в экспериментальной группе с низким уровнем эмоционального интеллекта значительно снизился, с 71,4% (10 человек) до 21,4% (3 человек). Большинство участников экспериментальной группы после проведения формирующего эксперимента продемонстрировали средний уровень развития эмоционального интеллекта 42,9% (6 человек), на констатирующем этапе данный уровень составлял 28,6% (4 человека). В экспериментальную группу не входили подростки, которые продемонстрировали высокий уровень ЭИ. После реализации программы пять участников группы (35,7%) продемонстрировали высокий уровень развития ЭИ. Подростки стали лучше осознавать и понимать свои эмоции, пополнили собственный словарь эмоций. В процессе реализации программы продемонстрировали навыки

самотивации, то есть умение управлять своим поведением, за счет управления эмоциями.

6. Для статистической проверки различий между уровнем развития эмоционального интеллекта у подростков после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона. Различия между уровнями развития эмоционального интеллекта подростков до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми на 0,99% уровне.

7. Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что программа консультаций, которая была реализована на группе, имеет положительный результат в целях развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста, тем самым мы подтверждаем гипотезу исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диссертация на соискание степени магистра была ориентирована на теоретическое обоснование и экспериментальное апробирование программы психологического консультирования с элементами арт-терапии с целью развития эмоционального интеллекта подростков.

В связи поставленной целью первой главе нашего исследования рассмотрено состояние исследуемой проблемы в психолого-педагогической литературе и сделано ряд выводов:

1. Эмоциональный интеллект – это психологическое образование, возникшее на основе взаимосвязи эмоциональных и когнитивных процессов, позволяющее перерабатывать содержащуюся в эмоциях информацию (воспринимать, идентифицировать, определять причинность) и использовать результаты для повышения эффективности процесса мышления и регулирования собственных эмоций.

2. Обобщая представленные модели: Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Д.В. Люсина, Н. Холла, мы можем выделить следующие компоненты эмоционального интеллекта, которые легли в основу нашей работы: эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; распознавание эмоций других людей.

3. Учитывая особенности подросткового возраста, можно сказать о том, что этот возраст является сензитивным и особо значимым для развития эмоционального интеллекта, так как основные новообразования этого возраста (самосознание, Я-концепция, рефлексия и прочие) прочно связаны с когнитивной и эмоциональной сферами. Высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет подростку добиваться успеха в общении со сверстниками и взрослыми, легче преодолевать кризис самостоятельности и самоидентификации: устанавливать эмоциональный глубокие отношения, отстаивать свою точку зрения и понимать самого себя,

то есть что подросток чувствует, как относится к тому или иному явлению и т.д.

4. Групповое консультирование считается специфическим и характерным для подросткового возраста, что помогает подросткам преодолеть чувства страха, неуверенности, возникающих при индивидуальном обращении.

Коллективное консультирование также имеет ряд своих специфических особенностей и позволяет эффективно решать следующие задачи:

- использование опыта всех участников коллектива в решении сложной конфликтной ситуации;

- развитие навыков работы в группе у всех участников консультирования;

- психологическое просвещение, основная цель которого - формирование нового, целостного, более позитивного взгляда на ситуацию;

- формирование новых, конструктивных групповых норм и правил.

5. Методы арт-терапии – включают совокупность техник, основанных на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Арт-терапия в системе психологического консультирования имеет значительные преимущества для использования специалистом в работе с подростками для развития эмоционального интеллекта. Главной целью является художественное самовыражение подростков и снятие эмоционального напряжения. Для современного подростка привлекательность метода арт-терапии состоит в том, что этот метод в основном использует невербальные способы самовыражения и общения, а для подростков, особенно тех, которые имеют трудности в межличностных взаимоотношениях, это не маловажно.

На основе теоретических положений были представлены результаты опытно-экспериментальной работы, направленной на изучение возможностей психологического консультирования с элементами арт-терапии как средства развития эмоционального интеллекта у подростков. Эксперимент проводился на базе МБОУ ООШ № 9 г. Канска. В эксперименте приняли участие

обучающиеся 7–х классов в количестве 38 человек, в возрасте 13–14 лет, из них 65,8% девочек (25 человек) и 34,2% мальчиков (13 человек). Были использованы следующие методики исследования: опросник ЭМИн (Д.В. Люсин); «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ); опросник «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн).

В результате констатирующего эксперимента было выявлено достаточно большое количество детей подросткового возраста, которые показали средний и низкий уровень развития эмоционального интеллекта. Больше всего дети подросткового возраста испытывали затруднения по следующим компонентам эмоционального интеллекта: самомотивация; управление своими эмоциями и эмоциональная осведомленность. Это послужило основанием для проведения психологического консультирования с элементами арт-терапии как способа развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста с низким и средним уровнем развития эмоционального интеллекта.

В экспериментальную группу выборочно вошли подростки, показавшие по результатам проведения констатирующего этапа эксперимента средний и низкий уровни развития эмоционального интеллекта, которые согласились участвовать в формирующем эксперименте. Таким образом, участвовали 14 человек, из них 10 человек с низким уровнем развития эмоционального интеллекта и 4 человека со средним уровнем развития.

Цель формирующего эксперимента: разработка и апробация арт-терапевтической программы развития эмоционального интеллекта у подростков в процессе психологического консультирования.

Арт-терапевтическая программа «Мы в мире эмоций» включала в себя компоненты эмоционального интеллекта:

- эмоциональной осведомленности;
- управлению собственными эмоциями;

- самомотивации;
- пониманию эмоций других (эмпатии);
- распознаванию эмоций других людей.

В качестве средств развития применялись различные арт-терапевтические техники: изотерапия, музыкотерапия, игротерапия, кинотерапия и использование метафорических ассоциативных карт. Помимо этого, в программу включала тренинговые занятия, занятия-беседы, диспуты и пр. Был использован такой прием, как ведение дневника эмоций, который помогает подросткам учиться различать у себя эмоции даже маленькой интенсивности.

Сравнивая результаты исследования на констатирующем и контрольном этапах, а также анализируя каждый критерий, мы пришли к выводу, что целенаправленная психологическая помощь в форме группового консультирования оказала влияние на участников эксперимента, позволила развить эмоциональный интеллект подростков в целом, и добиться существенных изменений по его отдельным компонентам.

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: развитие эмоционального интеллекта подростков, будет результативным, если:

- организовать групповое консультирование подростков, направленное на развитие компонентов эмоционального интеллекта: эмоциональной осведомленности; управлению собственными эмоциями; самомотивации; пониманию эмоций других (эмпатии); распознаванию эмоций других людей.
- в процессе группового консультирования будут использованы техники арт-терапии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агарагимова В.К., Гасанова Б.М. Особенности развития социализации подростков средствами арт-терапии // Известия ДГПУ. 2013. № 4. С. 20–25.
2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. 2007. №5. С. 57–65.
3. Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. Л., 1985. 19 с.
4. Байярд Роберт Т., Байярд Джин Ваш беспокойный подросток М.: Академический Проект, 2005. 208 с.
5. Барыльник С.Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей Молодой ученый. 2016. № 6. [Электронный ресурс]: URL <https://moluch.ru/archive/110/27028/> (дата обращения: 20.04.2021).
6. Бакшеева Т.С., Горяйнова Д.П. Влияние арт-терапии на поведение подростков // Воспитание школьников, 2010. № 7. С. 58–61.
7. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб.: Питер, 2009. 400 с.
8. Вайолет Оклендер Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка «Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер. с англ. В. И. Белопольского»: Когито-Центр; Москва; 2012. 87 с.
9. Власова О.И. Современное молодое поколение: трансформации труда, профессии, образования // Инновационные процессы в образовании: стратегия, теория и практика развития: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф., 11–14 нояб. 2013 г., г. Екатеринбург. В 3 т. Т. 2 / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург. 2013. С. 221-223.
10. Володина К.А. Применение арт-терапии в деятельности практического психолога в организации // Организационная психология. 2017. Т. 7. № 2. С. 86–101.

11. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века // Вопросы психол. 2017. № 2. С.157–159.
12. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения: тез. науч.-практ. конф.; редкол.: А.А. Крылов. СПб.: Изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 1999. с. 25–26.
13. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Изд-во Моск. у-та, 2015. 176 с.
14. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. 544 с.
15. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Исправь свое настроение сам / Информационно-методические материалы для подростков. СПб, СПбГАФК им П. Ф. Лесгафта, 2003. 36 с.
16. Грецов А. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. СПб.: Питер, 2011. 416 с.
17. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Вестник Российского университета дружбы 2017. № 2. С.92–94.
18. Дегтярев А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование: электронный журнал. 2012. №2. URL: www.psyedu.ru (дата обращения: 11.04.2021).
19. Дубровина И.В. Возрастной подход к воспитанию психологической культуры школьников // Мир психологии. 2012. № 2. С. 194–209.
20. Ефимкина Р.П. Психология развития. Методические указания. Новосибирск: Новосибирский гос. ун-т, 2014. 54 с.
21. Захарова Е.И. Кинотерапия: современный взгляд на возможности применения // Национальный психологический журнал. 2018. №2. С. 57–65.
22. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по креативной терапии. СПб.: Речь, 2003.

23. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики: психолого-педагогические основы построения системы развивающего обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова. М.: Гардарики. 2002. 431 с.

24. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте // Инновационные проекты и программы в образовании. 2011. № 6. С. 42–45.

25. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. СПб.: Лидер, 2011. 784 с.

26. Калиш И. В. Арт-терапия в системе методов психологического консультирования студентов // Системная психология и социология. 2014. № 1 (9). С. 100–107.

27. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. СПб.: Речь, 2007. 336 с.

28. Комарова Э.П. Эмоциональный интеллект: понятие, роль и формы интеграции в социокультурное общение // Вестник ВГТУ. 2014. №3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-ponyatie-rol-i-formy-integratsii-v-sotsiokulturnoe-obschenie> (дата обращения: 01.04.2021).

29. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2010. 197 с.

30. Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод мандала. СПб.: Речь, 2005. 120 с.

31. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапевтические методы, используемые в работе с детьми и подростками: обзор современных публикаций // Журнал практической психологии и психоанализа. № 4, декабрь 2007. Электронная версия // <http://psyjournal.ru/j3p.htm> (дата обращения: 11.04.2021).

32. Копытин А.И. Фототерапия: использование фотографий в психологической практике. М.: Когито-центр, 2006. 190 с.

33. Кочеткова Ю.А., Климакова М.В. Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков // Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» 2017. Том 9. № 4. С. 65–74.

34. Кроповницкий О.В. Психология подростка. [Электронный ресурс]. URL: http://laiko.narod.ru/posobie_voz.html. (дата обращения 12.04.2021).

35. Кудрина А.В. Методы арт-терапии в практике психологического консультирования // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009. № 3. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psyanima.su/journal/2009/3/2009n3a5/2009n3a5.pdf> (дата обращения: 04.04.2021)

36. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Сфера, 2001. 464 с.

37. Кэмерон-Бэндлер Л., Лебо М. Заложник эмоций, С-Пб.: Прайм-Еврознак, 2018.

38. Лазарева Ю.В. Арт-терапия как средство развития эмоционального интеллекта детей старшего дошкольного возраста // Научный диалог. 2018. № 6. С. 251–264.

39. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2007.

40. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции: Конспект лекций. М., 1971. 105 с.

41. Леонтьева Т.В. Эмоциональное развитие подростков средствами арт-терапии. Молодой ученый. 2019. № 5. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-razvitie-podrostkov-sredstvami-art-terapii/viewer> (дата обращения: 20.04.2021).

42. Лени Фич. Азбука Эмоций – Эмоэнграмм. М., 2015. 189 с.

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

44. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264–278.

45. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. М.: Институт психологии РАН, 2004. С. 29–36.

46. Лучинина А.О., Калябина А.Р. Особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 05 (46). [Электронный ресурс]. URL: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/osobennosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-mladshikh-podrostkov.html> (дата обращения: 30.03.2021).

47. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М: Генезис. 2006. [Электронный ресурс]. URL: http://studbooks.net/677185/psihologiya/sredstva_razvitiya_emotsionalnogo_intellekta_podrostkov<https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения: 15.04.2021).

48. Мардахаев Л.В., Коломинский Я. П., Панько Е. А., Игумнов С. А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. СПб.: Питер, 2004. 480 с.

49. Мешкова Н.В., Бочкова М.Н. Эмоциональный интеллект и социальное взаимодействие: зарубежные исследования [Электронный ресурс] // Электронный журнал «Современная зарубежная психология» 2018. Том 7. № 2. С. 49–59.

50. Мерфи Дженни (Jenny Murphy) Арт-терапия в работе с детьми и подростками, перенесшими сексуальное насилие. [Электронный ресурс].

URL: // <http://www.art-therapy.ru/publication/content/21.htm> (дата обращения: 11.04.2021).

51. Нгуен М.А. Развитие эмоционального интеллекта // Ребенок в детском саду. 2007. № 5. С. 57–65.

52. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. М. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 1999. Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. 640 с.

53. Никитин В.Н. Арт-терапия : учебное пособие [Электронный ресурс] / М.: Когито-Центр, 2014. 330 с. Режим доступа: <https://libking.ru/books/psy-therapy/557835-vladimir-nikitin-art-terapiya-uchebnoeposobie.html#book>. (дата обращения 17.04.2021).

54. Овчарова Р.В. Психология родительства: учебное пособие для вузов. М.: Академия, 2005. 368 с.

55. Панфилова А.П., Михальченко С.С. Развитие эмоционального интеллекта как составляющей социальной компетентности менеджеров // ЧиО. 2013. №4 (37). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnogo-intellekta-kak-sostavlyayuschey-sotsialnoy-kompetentnosti-menedzhero> (дата обращения: 07.04.2021).

56. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 2006. № 1. С. 20-33.

57. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг / под ред. А.И. Копытина. М.: Когито-Центр, 2008.

58. Психология подростка. Полное руководство. Под редакцией А.А. Реана. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 432 с.

59. Психология эмоций / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 288 с.

60. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского СПб.: Питер, 2002. 135 с.

61. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург: Деловая книга. 2000. 128 с.

62. Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия / Под ред. А.Б. Фенько, Н.С. Игнатъевой. Теория и методология. М. 1999. Т.1. С. 75–89.

63. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара. 2001. 490 с.

64. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер. 2000. 656 с.

65. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: Мир, 1994. 320 с.

66. Роджерс К. Эмпатия // Психология эмоций / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. М.: 1984. 121 с.

67. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Просвещение, 2014. 267 с.

68. Рукавишников А.А. Опросник межличностных отношений. Ярославль: Психодиагностика, 2013. 95 с.

69. Рыжов Д.М. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2012. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-ob-emotsionalnom-intellekte> (дата обращения: 13.04.2021).

70. Сарипбекова А.Т. Развитие эмоционального интеллекта у подростков // Наука и современность: сб. ст. по матер. междунар. науч.-практ. конф. 20 апреля 2018. Таганрог: Перо, 2018. С. 134–137.

71. Сергиенко Е.А., Ветрова И.И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0): Руководство. М.: Институт психологии РАН, 2010. 176 с.

72. Степанов И.С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта // Вестник ЧГПУ. 2012. №11. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory- stanovleniya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 08.04.2021).

73. Тарасенко А.А. Современные методы арт-терапии в психологическом консультировании: перспективы практического примирения // Психология. Серия: Познание. 2019. № 7. С. 58–71.

74. Тихомиров А.С. Эмоциональный интеллект – залог успеха // Делопроизводство и документооборот на предприятии. Май. 2007. URL: <http://delo-press.ru/articles.php?n=5274> (дата обращения: 19.04.2021).

75. Фельдштейн Д.И. Трудный подросток: некоторые психологические вопросы формирования личности детей подросткового возраста. М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. 208 с.

76. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991. 456 с.

77. Цветкова И. В. Практическое использование методов арт-терапии в семейном консультировании // Aspectus. 2016. № 3. С. 75–82.

78. Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Российская практика. М.: МИФ, 2020. 427 с.

79. Шевченко С.И. Использование видеоматериалов в работе с подростками // Материалы VIII Всероссийской Недели психологии образования. 2018. С. 120-123. Режим доступа: <http://tochkapsy.ru> (Дата обращения: 11.04.2021).

80. Шаманин Н.В. Арт-терапия как средство коррекции эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением // Экономика и управление: проблемы и решения. 2021. Том. 2. № 1. С. 99–104.

81. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте // Хрестоматия по возрастной психологии / Сост. Л.М. Семенюк; под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 1994. С.175–269.

82. Этический кодекс педагога-психолога Службы практической психологии образования России. [Электронный ресурс]. URL: <http://practic.childpsy.ru/document/detail.php?ID=22832> (дата обращения 20.03.2021).

83. Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. М.: Московский психолого-социальный институт, 1997. 224 с.

84. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory // R. Bar-On, J.D.A. Parker (eds.). Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363–388.

85. Buck R. Motivation, emotion and cognition: a developmental-interactionist view // Strongman K.T. (ed.) International review of studies on emotion. V. Chichester: Wiley, 1991.

86. Goleman D., Boyatzis R., McKee A. Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence – Boston- Harvard Business Review Press. 2013.

87. Mayer J.D. Emotional Intelligence: Popular or Scientific Psychology. N.Y.: APA Monitor, 2005. 121 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Таблица 1- Результаты опросника эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин) на констатирующем этапе

№ п./п.	И.Ф.	Название шкал									
		МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
1.	Александр К.	25 (ср.)	17 (н.)	22 (в.)	14 (ср.)	10 (ср.)	42 (ср.)	46 (ср.)	47 (ср.)	41 (ср.)	88 (ср.)
2.	Алина Г.	10 (н.)	5 (н.)	11 (н.)	8 (н.)	5 (н.)	15 (н.)	24 (н.)	15 (н.)	18 (н.)	39 (н.)
3.	Анастасия Б.	24 (ср.)	19 (ср.)	21 (ср.)	16 (в.)	12 (ср.)	43 (ср.)	49 (в.)	45 (ср.)	47 (ср.)	92 (ср.)
4.	Ангелина Т.	23 (ср.)	15 (н.)	17 (ср.)	13 (ср.)	11 (ср.)	38 (н.)	41 (ср.)	40 (ср.)	39 (н.)	79 (ср.)
5.	Ангелина Х.	30 (в.)	24 (в.)	25 (в.)	18 (в.)	15 (в.)	54 (в.)	58 (в.)	55 (в.)	57 (в.)	112 (в.)
6.	Анна В.	24 (ср.)	18 (ср.)	21 (ср.)	16 (в.)	10 (ср.)	42 (ср.)	47 (ср.)	45 (ср.)	44 (ср.)	89 (ср.)
7.	Антон К.	26 (ср.)	20 (ср.)	22 (в.)	14 (ср.)	10 (ср.)	46 (ср.)	46 (ср.)	48 (в.)	44 (ср.)	92 (ср.)
8.	Валерия Н.	23 (ср.)	16 (н.)	17 (ср.)	12 (н.)	9 (н.)	39 (н.)	38 (н.)	40 (ср.)	37 (н.)	77 (н.)
9.	Виктория Л.	32 (в.)	29 (в.)	28 (в.)	20 (в.)	18 (в.)	61 (в.)	66 (в.)	60 (в.)	67 (в.)	127 (в.)
10.	Владислав Ф.	23 (ср.)	20 (ср.)	23 (в.)	14 (ср.)	11 (ср.)	43 (ср.)	48 (в.)	46 (ср.)	45 (ср.)	91 (ср.)
11.	Вячеслав Б.	15 (н.)	13 (н.)	21 (ср.)	12 (н.)	8 (н.)	29 (н.)	41 (ср.)	36 (н.)	33 (н.)	69 (н.)
12.	Данил Т.	27 (в.)	18 (ср.)	22 (в.)	13 (ср.)	8 (н.)	46 (ср.)	46 (ср.)	48 (в.)	44 (ср.)	88 (ср.)
13.	Дарья В.	24 (ср.)	22 (в.)	18 (ср.)	16 (в.)	10 (ср.)	46 (ср.)	44 (ср.)	42 (ср.)	48 (в.)	90 (ср.)
14.	Дарья С.	12 (н.)	10 (н.)	17 (ср.)	9 (н.)	7 (н.)	22 (н.)	33 (н.)	29 (н.)	26 (н.)	55 (н.)
15.	Диана В.	27 (в.)	23 (ср.)	24 (в.)	17 (в.)	12 (ср.)	50 (в.)	53 (в.)	51 (в.)	52 (в.)	103 (в.)
16.	Дмитрий Л.	11 (н.)	8 (н.)	14 (н.)	8 (н.)	4 (н.)	18 (н.)	26 (н.)	25 (н.)	20 (н.)	45 (н.)
17.	Дмитрий Ч.	23 (ср.)	19 (ср.)	23 (в.)	14 (ср.)	11 (ср.)	42 (ср.)	46 (ср.)	48 (в.)	44 (ср.)	90 (ср.)
18.	Егор Г.	9 (н.)	6 (н.)	10 (н.)	9 (н.)	6 (н.)	15 (н.)	25 (н.)	19 (н.)	21 (н.)	39 (н.)
19.	Екатерина М.	30 (в.)	27 (в.)	26 (в.)	19 (в.)	15 (в.)	57 (в.)	60 (в.)	56 (в.)	61 (в.)	117 (в.)
20.	Злата В.	1 (н.)	0 (н.)	3 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	1 (н.)	3 (н.)	4 (н.)	0 (н.)	4 (н.)
21.	Иван Л.	26 (ср.)	20 (ср.)	22 (в.)	14 (ср.)	10 (ср.)	46 (ср.)	46 (ср.)	48 (в.)	44 (ср.)	92 (ср.)
22.	Карина П	24 (ср.)	20 (ср.)	20 (ср.)	15 (ср.)	11 (ср.)	44 (ср.)	46 (ср.)	44 (ср.)	46 (ср.)	90 (ср.)
23.	Кристина В.	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)

Продолжение таблицы 1

24.	Ксения Л.	30 (в.)	25 (в.)	25 (в.)	19 (в.)	15 (в.)	55 (в.)	59 (в.)	55 (в.)	59 (в.)	114 (в.)
25.	Максим Ч.	24 (ср.)	18 (ср.)	22 (в.)	16 (в.)	11 (ср.)	42 (ср.)	49 (в.)	46 (ср.)	45 (ср.)	91 (ср.)
26.	Марина Ж.	5 (н.)	3 (н.)	9 (н.)	8 (н.)	3 (н.)	8 (н.)	20 (н.)	14 (н.)	14 (н.)	28 (н.)
27.	Мария К.	25 (ср.)	18 (ср.)	23 (в.)	14 (ср.)	10 (ср.)	43 (ср.)	47 (ср.)	48 (в.)	42 (ср.)	90 (ср.)
28.	Полина Г.	27 (в.)	20 (ср.)	24 (в.)	15 (ср.)	12 (ср.)	47 (в.)	51 (в.)	51 (в.)	47 (ср.)	98 (в.)
29.	Светлана Р.	23 (ср.)	20 (ср.)	24 (в.)	13 (ср.)	11 (ср.)	43 (ср.)	48 (в.)	47 (ср.)	44 (ср.)	91 (ср.)
30.	Светлана Ч.	3 (н.)	1 (н.)	3 (н.)	1 (н.)	0 (н.)	4 (н.)	4 (н.)	6 (н.)	2 (н.)	8 (н.)
31.	Сергей Г.	1 (н.)	1 (н.)	2 (н.)	1 (н.)	1 (н.)	2 (н.)	4 (н.)	3 (н.)	3 (н.)	6 (н.)
32.	Сергей Л.	23 (ср.)	17 (н.)	18 (ср.)	13 (ср.)	9 (н.)	40 (ср.)	40 (ср.)	41 (ср.)	39 (н.)	80 (ср.)
33.	Станислав М.	23 (ср.)	21 (ср.)	24 (в.)	13 (ср.)	10 (ср.)	44 (ср.)	47 (ср.)	47(в.)	44 (ср.)	92 (ср.)
34.	Таисия Б.	22 (н.)	15 (н.)	18 (ср.)	13 (ср.)	10 (ср.)	37 (н.)	41 (ср.)	40 (ср.)	38 (н.)	78 (н.)
35.	Таисия В.	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)	0 (н.)
36.	Тимур А.	24 (ср.)	17 (н.)	20 (ср.)	12 (н.)	10 (ср.)	41 (ср.)	42 (ср.)	44 (ср.)	39 (н.)	83 (ср.)
37.	Ульяна С.	23 (ср.)	19 (ср.)	22 (в.)	14 (ср.)	13 (в.)	42 (ср.)	49 (в.)	45 (ср.)	46 (ср.)	91 (ср.)
38.	Юлия Ж.	21 (н.)	17 (н.)	26 (в.)	13 (ср.)	12 (ср.)	38 (н.)	51 (в.)	47 (ср.)	42 (ср.)	89 (ср.)

Таблица 2 - Результаты методики «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) на констатирующем этапе

№ п./п.	И.Ф.	Название шкалы /баллы (уровень)					Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень
		Шкала «Эмоциональная осведомленность»	Шкала «Управление своими эмоциями»	Шкала «Самотивация»	Шкала «Эмпатия»	Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
1.	Александр К.	7 (средний)	10 (средний)	6 (низкий)	14 (высокий)	8 (средний)	45 (средний)
2.	Алина Г.	5 (низкий)	7 (низкий)	0 (низкий)	0 (низкий)	4 (низкий)	16 (низкий)
3.	Анастасия Б.	12 (средний)	9 (средний)	13 (средний)	15 (высокий)	12 (средний)	61(средний)
4.	Ангелина Т.	3 (низкий)	6 (низкий)	5 (низкий)	7 (средний)	8 (средний)	29 (низкий)
5.	Ангелина Х.	10 (средний)	16 (высокий)	18 (высокий)	18 (высокий)	14 (высокий)	76 (высокий)
6.	Анна В.	6 (низкий)	8 (средний)	-7(низкий)	8 (средний)	5 (низкий)	20 (низкий)
7.	Антон К.	14 (высокий)	10 (средний)	12 (средний)	12 (средний)	9 (средний)	57 (средний)
8.	Валерия Н.	5 (низкий)	7 (низкий)	4 (низкий)	12 (средний)	4 (низкий)	32(низкий)
9.	Виктория Л.	18 (высокий)	18 (высокий)	18 (высокий)	14 (высокий)	10 (средний)	78 (высокий)
10.	Владислав Ф.	11 (средний)	12 (средний)	1 (низкий)	12 (средний)	11 (средний)	47(средний)
11.	Вячеслав Б.	8 (средний)	10 (средний)	5 (низкий)	10 (средний)	7 (низкий)	40 (средний)
12.	Данил Т.	9 (средний)	11 (средний)	9 (средний)	10 (средний)	3 (низкий)	42 (средний)
13.	Дарья В.	8 (средний)	7 (низкий)	7 (низкий)	12 (средний)	12 (средний)	46 (средний)
14.	Дарья С.	6 (низкий)	6 (низкий)	8 (средний)	11 (средний)	4 (низкий)	35 (низкий)
15.	Диана В.	12 (средний)	12 (средний)	6 (низкий)	13 (средний)	9 (средний)	52 (средний)
16.	Дмитрий Л.	6 (низкий)	8 (средний)	-1 (низкий)	8 (средний)	5 (низкий)	26 (низкий)
17.	Дмитрий Ч.	14 (средний)	6 (низкий)	6 (низкий)	13 (средний)	9 (средний)	48 (средний)
18.	Егор Г.	10 (средний)	-1 (низкий)	7 (низкий)	8 (средний)	4 (низкий)	21(низкий)
19.	Екатерина М.	14 (высокий)	18 (высокий)	16 (высокий)	16 (высокий)	9 (средний)	73 (высокий)
20.	Злата В.	1 (низкий)	3 (низкий)	6 (низкий)	-3 (низкий)	-13 (низкий)	-6 (низкий)
21.	Иван Л.	8 (средний)	14 (высокий)	11 (средний)	18 (высокий)	8 (средний)	59 (средний)

Продолжение Таблицы 2

22.	Карина П	11 (средний)	5 (низкий)	5 (низкий)	8 (средний)	4 (низкий)	33 (низкий)
23.	Кристина В.	-4 (низкий)	-14 (низкий)	2 (низкий)	-12 (низкий)	7 (низкий)	-21(низкий)
24.	Ксения Л.	14 (высокий)	13 (средний)	15 (высокий)	15 (высокий)	15 (высокий)	72 (высокий)
25.	Максим Ч.	9 (средний)	10 (средний)	10 (средний)	12 (средний)	8 (средний)	49 (средний)
26.	Марина Ж.	6 (низкий)	1 (низкий)	4 (низкий)	-2 (низкий)	0 (низкий)	9 (низкий)
27.	Мария К.	6 (низкий)	9 (средний)	6 (низкий)	13 (средний)	12 (средний)	46 (средний)
28.	Полина Г.	14 (средний)	14 (средний)	17 (высокий)	13 (средний)	17 (высокий)	75 (средний)
29.	Светлана Р.	13 (средний)	6 (низкий)	12(средний)	9 (средний)	17 (высокий)	57 (средний)
30.	Светлана Ч.	0 (низкий)	-14 (низкий)	-8 (низкий)	9 (средний)	5 (низкий)	-8 (низкий)
31.	Сергей Г.	2 (низкий)	-5 (низкий)	-6 (низкий)	1 (низкий)	2 (низкий)	-6 (низкий)
32.	Сергей Л.	4 (низкий)	4 (низкий)	13 (средний)	14 (высокий)	10 (средний)	45 (средний)
33.	Станислав М.	9 (средний)	7 (низкий)	14 (высокий)	18 (высокий)	16 (высокий)	64 (средний)
34	Таисия Б.	6 (низкий)	6 (низкий)	9 (средний)	13 (средний)	12 (средний)	46 (средний)
35.	Таисия В.	-6 (низкий)	-7 (низкий)	-7 (низкий)	3 (низкий)	-4 (низкий)	-21 (низкий)
36.	Тимур А.	5 (низкий)	11 (средний)	13 (средний)	13 (средний)	12 (средний)	54 (средний)
37.	Ульяна С.	12 (средний)	9 (средний)	5 (низкий)	16 (высокий)	10 (средний)	52 (средний)
38.	Юлия Ж.	6 (низкий)	12 (средний)	9 (средний)	15 (высокий)	15 (высокий)	57 (средний)

Таблица 3- Результаты опросника «Шкала эмоционального отклика»
(автор А. Меграбян и Н. Эпштейн) на констатирующем этапе

№ п./п.	И.Ф.	Общее количество баллов	Уровень развития
1.	Александр К.	55	средний
2.	Алина Г.	32	низкий
3.	Анастасия Б.	60	средний
4.	Ангелина Т.	21	низкий
5.	Ангелина Х.	85	высокий
6.	Анна В.	34	низкий
7.	Антон К.	57	средний
8.	Валерия Н.	38	средний
9.	Виктория Л.	83	высокий
10.	Владислав Ф.	52	средний
11.	Вячеслав Б.	36	низкий
12.	Данил Т.	41	средний
13.	Дарья В.	44	средний
14.	Дарья С.	33	низкий
15.	Диана В.	61	средний
16.	Дмитрий Л.	21	низкий
17.	Дмитрий Ч.	45	средний
18.	Егор Г.	19	низкий
19.	Екатерина М.	89	высокий
20.	Злата В.	2	низкий
21.	Иван Л.	81	высокий
22.	Карина П	39	средний
23.	Кристина В.	0	низкий
24.	Ксения Л.	88	высокий
25.	Максим Ч.	50	средний
26.	Марина Ж.	10	низкий
27.	Мария К.	51	средний
28.	Полина Г.	82	высокий
29.	Светлана Р.	59	средний
30.	Светлана Ч.	5	низкий
31.	Сергей Г.	3	низкий
32.	Сергей Л.	49	средний
33.	Станислав М.	83	высокий
34.	Таисия Б.	57	средний
35.	Таисия В.	0	низкий
36.	Тимур А.	56	средний
37.	Ульяна С.	59	средний
38.	Юлия Ж.	57	средний

Таблица 4- Общий уровень развития эмоционального интеллекта у подростков по результатам методик на констатирующем этапе.

№ п./п.	И.Ф.	Результаты опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин)	Результаты методики «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла	Результаты опросника «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн)	Уровень развития эмоционального интеллекта
1.	Александр К.	средний	средний	средний	средний
2.	Алина Г.	низкий	низкий	низкий	низкий
3.	Анастасия Б.	средний	средний	средний	средний
4.	Ангелина Т.	средний	низкий	низкий	низкий
5.	Ангелина Х.	высокий	высокий	высокий	высокий
6.	Анна В.	средний	низкий	низкий	низкий
7.	Антон К.	средний	средний	средний	средний
8.	Валерия Н.	низкий	низкий	средний	низкий
9.	Виктория Л.	высокий	высокий	высокий	высокий
10.	Владислав Ф.	средний	средний	средний	средний
11.	Вячеслав Б.	низкий	средний	низкий	низкий
12.	Данил Т.	средний	средний	средний	средний
13.	Дарья В.	средний	средний	средний	средний
14.	Дарья С.	низкий	низкий	низкий	низкий
15.	Диана В.	высокий	средний	средний	средний
16.	Дмитрий Л.	низкий	низкий	низкий	низкий
17.	Дмитрий Ч.	средний	средний	средний	средний
18.	Егор Г.	низкий	низкий	низкий	низкий
19.	Екатерина М.	высокий	высокий	высокий	высокий
20.	Злата В.	низкий	низкий	низкий	низкий
21.	Иван Л.	средний	средний	высокий	средний
22.	Карина П	средний	низкий	средний	средний
23.	Кристина В.	низкий	низкий	низкий	низкий
24.	Ксения Л.	высокий	высокий	высокий	высокий
25.	Максим Ч.	средний	средний	средний	средний
26.	Марина Ж.	низкий	низкий	низкий	низкий
27.	Мария К.	средний	средний	средний	средний
28.	Полина Г.	высокий	средний	высокий	высокий
29.	Светлана Р.	средний	средний	средний	средний
30.	Светлана Ч.	низкий	низкий	низкий	низкий
31.	Сергей Г.	низкий	низкий	низкий	низкий
32.	Сергей Л.	средний	средний	средний	средний
33.	Станислав М.	средний	средний	высокий	средний
34.	Таисия Б.	низкий	средний	средний	средний
35.	Таисия В.	низкий	низкий	низкий	низкий
36.	Тимур А.	средний	средний	средний	средний

Продолжение таблицы 4

37.	Ульяна С.	средний	средний	средний	средний
38.	Юлия Ж.	средний	средний	средний	средний

Таблица 1- Экспериментальная группа участников формирующего эксперимента.

№ п./п.	И.Ф.	Уровень развития эмоционального интеллекта на констатирующем этапе
1.	Алина Г.	низкий
2.	Анастасия Б.	средний
3.	Ангелина Т.	низкий
4.	Анна В.	низкий
5.	Валерия Н.	низкий
6.	Вячеслав Б.	низкий
7.	Дмитрий Л.	низкий
8.	Злата В.	низкий
9.	Карина П	средний
10.	Кристина В.	низкий
11.	Марина Ж.	низкий
12.	Таисия Б.	средний
13.	Таисия В.	низкий
14.	Ульяна С.	средний

**ПРОГРАММА
ГРУППОВЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТ-ТЕРАПИИ
ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
«МЫ В МИРЕ ЭМОЦИЙ»**

Блок I. Эмоциональная компетентность.

Цель: снятие эмоционального напряжения и актуализация представлений об эмоциональной сфере человека.

Консультация № 1.

Тема: «Здравствуй, мир эмоций!».

Цель: формирование представлений об эмоциональном интеллекте и его роли в жизни человека.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: чистые бейджи бумага для рисования формата А4, А5, А6, большой набор цветных карандашей, восковые мелки.

1. Организационный этап

Приветствие

- «Добрый день ребята! Рада видеть вас! Нас ждет серия встреч, где мы обсудим разнообразные темы. На сегодня наша главная задача – создать дружескую атмосферу поддержки и сотрудничества, чтобы каждый ощущал безопасность и смог получить пользу. Сначала я предлагаю вам познакомиться с правилами работы в группе».

- «Так как здесь присутствуют ребята из разных классов, для того чтобы познакомиться и создать дружескую обстановку мы озвучим свои имена в нестандартной форме».

Упражнение «Цвет имени».

Цель: сближение участников, создание благоприятной атмосферы, настрой на работу.

Инструкция: Написать свое имя или имя и отчество на бейджике цветным фломастером. Цвет подбирается по настроению.

Самопрезентация: представиться нужно по образцу: «Меня зовут – Маша. Мое имя желтое, потому что я как солнышко всех грею!».

Беседа о правилах группового консультирования.

Памятка «Правила группового консультирования»

1. Добровольность участия.
2. Активность.
3. Правило «здесь и теперь» или правило конфиденциальности (запрещается обсуждать происходящее на консультации за ее пределами).
4. Правило «стоп!». Если обсуждение темы неприятно участнику, она вызывает болезненные ощущения, можно сказать «стоп!» (тема закрывается, не обсуждается, не критикуется).
5. Говорим по очереди, друг друга не перебиваем.
6. Не опаздывать!
7. Правило «естественности и искренности». Если не хочется говорить, то можно молчать. Чувство психологического комфорта каждого участника – это важно!
8. Правило «Персонификация высказываний» (не использовать безличные слова и выражения, например «Большинство людей считают, что...», используем «Я» высказывание: «Я считаю, что...»).

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
– Что такое эмоции, какую роль они играют в жизни человека? – Какие эмоции вам известны? – Чем эмоции отличаются от чувств?	Эмоции - это такое психологическое состояние человека, которое проявляется в виде чувств, переживаний, ощущений, настроений, реакций на какие-то события. Гнев, Радость, Страх, Печаль, Отвращение и т.д. Эмоции и чувства – очень близкие понятия, часто используются как синонимы. «Чувство гнева» или «эмоция гнева» – можно сказать и так и так, вас поймут. При этом иногда, для специальных задач, эти понятия нужно разводить. Разница между эмоциями и чувствами – в скорости и длительности процессов. Если молодой человек злится из-за того, что нравящаяся ему девушка

<p>- Что такое эмоциональный интеллект?</p> <p>Нужно ли человеку понимать какие эмоции он испытывает в той или иной ситуации?</p> <p>Как обычно ведут себя люди, которые не осознают, что они чувствуют и почему?</p>	<p>молчит и не отвечает на его письма, девушка не перепутает: его злость - его эмоции, а то, что она ему нравится - это его чувства.</p> <p>Существует много определений того, что такое эмоциональный интеллект. Если обобщить все эти определения, то можно сказать, что эмоциональный интеллект – это способности и знания, которые дают человеку возможность справляться с разными жизненными ситуациями. Это способность понимать, что хотят другие люди, знать их сильные и слабые стороны, способность не поддаваться стрессу, быть обаятельным в общении. Все эти знания и способности помогают человеку добиться успехов в любой деятельности и стать лидером.</p> <p>Когда мы осознаём свои эмоции и учитываем их, то принимаем более разумные решения.</p> <p>1. <i>Эмоции являются самой быстрой и непосредственной (а значит – правдивой) реакцией на происходящие с нами события.</i> Понять свое истинное отношение к происходящим явлениям и людям помогают не длительные размышления, а как раз первичная реакция, которая происходит в виде чувства.</p> <p>2. <i>Они говорят нам о наших желаниях и потребностях.</i> Поскольку эмоции объективны (то есть всегда адресованы кому-то), они помогают понять нам, чего не хватает, чего хочется, что необходимо поменять. Эмоции подобны навигатору – подсказывают в каком направлении двигаться и за чем именно двигаться.</p> <p>3. <i>Эмоции являются источником энергии для наших действий.</i> Это то «топливо», которое помогает нам двигаться, не стоять на месте, достигать желаемого. Мы можем чувствовать себя на подъеме из-за предвкушения, любопытства, ощущения влюбленности, злости и желания отстаивать наши ценности. Чувства придают жизни вкус и дают ресурс.</p> <p>Обычно люди либо выплескивают свои эмоции, в не самой хорошей форме, либо их подавляют, что тоже не очень хорошо, так как из-за этого начинают болеть. Так что же нужно делать? Нужно прислушиваться к своим эмоциям и управлять ими, так чтобы они не мешали нашим целям.</p>
---	--

Упражнение «Рисование каракулей».

Цель: концентрация на своем внутреннем состоянии, активизация творческого начала, ослабление излишнего сознательного контроля.

Инструкция. «Сейчас я предлагаю вам попробовать отследить свое внутреннее состояние, свои эмоции, для этого выполним задание «Рисование каракулей»».

1 этап. Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии, чувствах и переживаниях, «здесь и сейчас».

2 этап. «Изобразите это состояние на листе А5 с помощью цветных карандашей. Лист закрашивается целиком, без просветов. Техника работы произвольная: крупные и мелкие штрихи, пятна, кляксы и т.д. Должно получиться абстрактное изображение, состоящее из разноцветных пятен, заполнившее весь лист».

3 этап. «Представьте себе, что ваша работа – это реалистическая картина с каким-либо сюжетом. Посмотрите, подумайте и решите, что на ней нарисовано. Смотрите внимательно, продолжайте пока не увидите реальное в абстрактном.»

4 этап. «Сделайте изображение более четким, пропишите детали, добавьте элементы, конкретизируйте образ».

Примерные вопросы для обсуждения. Опишите свое состояние после выполнения упражнения, эмоции, ощущения? Насколько легко вы выполняли это упражнение? Что вы испытываете теперь? В каких ситуациях можно использовать данное упражнение?

3. Завершающий этап

Итоги.

Рефлексия. Анкета «Откровенно говоря...».

1. Во время занятия я понял (а), что ...
2. Самым эффективным для меня было ...
3. Я не смог(ла) быть более откровенным(ой), так как ...
4. На занятии мне не удалось ...
5. Больше всего мне понравилось, как работал(а) ...
6. На следующем занятии я хотел(а) бы ...
7. На месте ведущего я бы ...

Консультация № 2.

Тема: «Разнообразные эмоции».

Цель: актуализация представлений об эмоциональной сфере человека.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: презентация PowerPoint к упражнению «Назови эмоции»; лоскутки разной ткани; листы бумаги; краски; кисти; музыкальное сопровождение.

1. Организационный этап

Приветствие

- Добрый день! Мы начинаем нашу вторую встречу, которая называется «Разнообразные эмоции».

- «Давайте повторим правила нашей группы».

Упражнение «Цветные ткани».

Цель: активизация участников, концентрация на своем внутреннем состоянии, анализ внутреннего состояния, развитие чувствительности к эмоциональному состоянию другого человека, сближение участников.

Инструкция:

1. Выбрать ткань, подходящую под ваше настроение «здесь и сейчас».
2. Презентовать свое настроение другим участниками. Показать ткань и рассказать про настроение. Ткань можно складывать, раскрывать, завязывать. Главное, чтобы это было созвучно с настроением.

Примерные вопросы для обсуждения: каким образом ваше настроение связано с событиями сегодняшнего рабочего дня? Что вам дает знание о настроении своих одноклассников?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
– На прошлом занятии мы обсудили вопрос о том, какие эмоции вам известны. Мир эмоций очень разнообразен. Как вы думаете, зачем нам	Функции эмоций Сигнальная. Заключается в том, что они помогают нам передавать свое отношение к определенным вещам другим людям, можем передавать собственные настроения им и устанавливать прочные отношения с

эмоции? Какую они играют роль?

собеседниками.

Регулятивная. Означает то, что эмоции нас чаще всего побуждают к определенному действию или, наоборот, отталкивают от него. В первом случае **эмоция называется стенической**, а во втором – астенической. Причем нужно смотреть не на принадлежность эмоции к определенному классу (страх, гнев, радость, печаль), а на конкретные действия, которые были вызваны этим состоянием.

Отражающая. Эмоции являются средством переработки информации и окружающей действительности. В психологии есть такое свойство психики, как отражение. Оно подразумевает то, что все, происходящее в мире и в нас самих, **оставляет отпечаток в психике**. Эмоции здесь играют ключевую роль.

Побудительная. Суть этой функции в том, что эмоции определяют направление, в котором мы двигаемся. Этот пункт близок к регулятивной функции затем лишь исключением, что побудительная функция определяет цели, которые мы перед собой ставим. То есть, они побуждают двигаться к какой-то мечте.

Подкрепляющая. Тоже в какой-то степени пересекается эта функция с регулятивной. Эмоции являются маркером, что есть хорошо, а что – плохо. **Интенсивная по эмоциональной** части информация запоминается намного лучше, чем сухая. Так, устроен эволюционный механизм. Именно поэтому так тяжело учить школьный или университетский учебник. Там факты, и только. Подкрепляющая функция также выражается так: мы сделали какой-то поступок. Если нам понравилось его совершать, мы стараемся повторять. Если не понравилось, то стараемся избегать. Именно эта функция имеет побочный эффект в виде зависимостей разного рода. Человек пьет, и ему это нравится. Очевидно, что ему хочется это делать чаще. А поскольку эмоции имеют побудительную функцию, то становится понятно, почему человек не выдерживает, и таки срывается в очередной запой. И даже когда человек уже не получает удовольствия от спиртного, бросить ему тяжело, потому что **сформировался рефлекс**. А на его формирование влияют положительные эмоции.

Переключающая функция. А эта функция другим языком называется силой воли. То есть, функция эмоций также в том, чтобы определить, какое действие более важное и приоритетное. Механизм по большей части бессознательный. Но если развивать силу воли, то постановка приоритетов становится более осознанным процессом.

Приспособительная функция. А в целом эмоции являются средством адаптации к окружающей среде. Страх необходим для того, чтобы найти способ избежать неприятностей, которые сделают плохо человеку.

	<p>Агрессия необходима, чтобы преследовать добычу (пусть абстрактную, в виде цели) и уничтожить ее. Или же уничтожить существо, которое потенциально угрожает. Все это механизмы приспособления. И, вообще, страх со злостью очень тесно связаны. Чаще всего злятся оттого, что боятся, хотя и не всегда.</p> <p>Например:</p> <p>Гнев активизирует желание разрушать, он толкает на борьбу с конкурентами или хищниками. Чувство гнева возникает, когда наши личные границы нарушают. Это касается не только угрозы жизни, но и обычных бытовых ситуаций: толкнувший в толпе человек или подрезавшая вас машина.</p> <p>Радость приводит к повторному поиску приятных вещей и к желанию обладать ими. Например, что-то питательное и вкусное вызывает в нас радость. Также радость лежит в основе инстинкта размножения.</p>
--	--

Упражнение «Полезьа и вред эмоций».

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

Инструкция: участники разбиваются на группы по трое-пятеро человек. Им предлагается исследовать позитивные и негативные стороны конкретных чувств. Для этого каждая группа должна заполнить таблицу «Полезьа и вред эмоций». Далее обсуждение.

Эмоция	Ее польза	Ее вред
Удивление		
Печаль		
Стыд		
Удивление		
Брезгливость		

Упражнение-игра «Назови эмоцию».

Цель: расширение эмоционального словаря, осознание своих эмоций.

Инструкция: перед вами слайды с изображением разных эмоциональных состояний, для каждого слайда вам необходимо подобрать название эмоции, которую испытывает человек, изображенный на нем.

Обсуждение: легко ли было вспоминать новые названия? Все ли эмоции можно передать словами? Что вы можете сказать о разнообразии эмоций?

«Музыкальное настроение».

Цель: использование изотерапии в сочетании с музыкотерапией для развития эмоциональной сферы подростков.

Инструкция: Послушайте отрывок из музыкального произведения и с помощью изобразительных материалов передайте «настроение» услышанного. Объясните свой выбор?

Обсуждение: Что было наиболее сложным? Какой образ у вас получился? Какие цвета вы в основном использовали? Какие эмоции у вас вызывала музыка? Какую эмоцию вам удалось передать? и пр.

3. Завершающий этап.

Итоги. Рефлексия

– Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях. Давайте подведем итоги.

– Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной жизни в общении с родителями, учителями, друзьями? Что можете предложить группе?

Консультация № 3.

Тема: «Эмоциональный словарь».

Цель: создание условий для обращения участников к особенностям эмоционального мира.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: мяч; карточки с различными эмоциями, карточки «Teenagers» (Тинейджеры), «PERSONA», «PERSONITA» (возможно использование любых сюжетных картинок, и картинок с изображением людей в разных эмоциональных состояниях).

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы начинаем нашу третью встречу, которая называется «Эмоциональный словарь».

Упражнение «Пожелания».

Цель: включение в работу, сближение участников.

Инструкция: Предлагаю начать встречу с коротких пожеланий друг другу. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>– На прошлых занятиях мы обсудили, что важно понимать какие эмоции мы испытываем. Это помогает принимать более разумные решения. А как вы думаете, нужно ли понимать эмоции других людей. Понимать, что они могут чувствовать в какой-то ситуации.</p> <p>– Каким образом мы можем понять, что человек чувствует в той или иной ситуации, какую эмоцию испытывает?</p>	<p>Способность правильно интерпретировать ситуацию, понимать причины поведения людей, эмоций другого человека, дает нам возможность правильно реагировать на их действия, устанавливать контакт</p> <p>Человек с развитым эмоциональным интеллектом реагирует на причины, а не действия или эмоции. Это помогает ему правильно воспринимать критику, понимать других людей и отвечать им адекватной реакцией.</p> <p>Эмоции могут возникать и проявляться по-разному.</p> <p>Вербально – это когда человек проговаривает о своем состоянии. И невербальное, когда эмоция отражается в теле, даже в самых маленьких движениях. Например, на радость, может указывать как непосредственное проговаривание «я так доволен», так и косвенные признаки, такие как увеличение количества эмоционально окрашенных слов или усиление эмоционального оттенка обычного слова – «это невероятно круто». Если человек грустный, мы можем это понять по его осанке, позе, выражению лица.</p>

Упражнение «Компас эмоций».

Инструкция: участники разбиваются на пары. Каждая пара получает карточки с различными эмоциями. Подростки подбирают к ней подходящие карточки с ситуациями (карточки «Teenagers»), описывают остальным, а игроки должны угадать эмоции. Таким образом, дети учатся сопоставлять различные ситуации с эмоциями.

Упражнение «Эмоциональный портрет человека».

Цель: самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

Участникам группы демонстрируются изображения людей в разных эмоциональных состояниях.

Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке».

Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.

3. Завершающий этап.

Итоги. Рефлексия

- «Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях. Давайте подведем итоги».

- «Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?».

Блок II. Внутриличный эмоциональный интеллект (способность к пониманию собственных эмоций)

Цель: развитие навыков идентификации своего эмоционального состояния и выражения собственных эмоций.

Консультация № 4.

Тема: «Мое настроение».

Цель: формирование умений слышать, понимать и передавать настроения, чувства, эмоции.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага и ручка для каждого участника; «Дневник эмоций» для каждого участника.

1. Организационный этап

Приветствие.

- «Добрый день! Мы продолжаем нашу работу».

Упражнение «Имя-движение».

Цель: снятие эмоционального напряжения в группе, настрой на совместную работу.

Инструкция: Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
— На предыдущих занятиях мы разбирали какие эмоции вы знаете, как они влияют на взаимоотношения, почему важно понимать, что вы испытываете в той или иной	Механизм возникновения эмоций, следующий – сначала происходит вокруг вас какое-то изменение. Нет разницы, где в психике или в окружающей действительности. Это изменение оценивается мозгом определенным образом (подсознательно), что вызывает определенные мысли, которые ведут к конкретному

<p>ситуации. Как вы думаете откуда вообще возникает эмоция у человека?</p>	<p>действию. Схема предельно проста. И несмотря на то что порядок здесь приведен от изменения к действию, на самом-то деле, влияние на любой из этих компонентов помогает повлиять на способность конкретных состояний возникать в определенной ситуации.</p>
<p>Возможно ли управлять своими эмоциями?</p>	<p>Мы не можем управлять эмоциями, но можем управлять своими мыслями. Важно учиться брать под контроль собственные мысли. Собственно, сила воли являет собой неспособность удержаться от пирожного, когда очень сильно хочется, а способность взять под контроль собственные мысли и то, что мы представляем. Да, воображение очень тесно связано с эмоциями. Стоит только представить себя очень жирным человеком, которому врачи пророчат два года еще прожить, имеющего диабет в максимальных деталях, то же самое пирожное перехочется есть сразу же. Так что это можно использовать для того, чтобы мотивировать себя и изменить жизнь к лучшему.</p>

Упражнение «Желаемое и реальное».

Инструкция: «Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось; что-то помешало вам поступить так, как вы собирались, или по какой-то причине вы запланировали, что будете действовать определенным образом, а почему-то повели себя совсем по-другому.

Опишите кратко ваше желаемое поведение в левом столбце таблицы. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. И в последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение».

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению?	Что я подумал перед этим.

«В каждой из описанных ситуаций вам пригодилось бы умение управлять эмоциями. А чтобы развить эту способность, нужно в первую очередь научиться отслеживать и осознавать свои мысли».

Упражнение «Дневник эмоций».

Цель: обучение использованию приемов для рефлексии своего эмоционального состояния и самопомощи в ситуациях эмоционального дискомфорта.

День недели		
События (под этой рубрикой перечисляются какие-либо события)	Цвет	Причины изменения
Утро		
Школа		
....		

Индивидуальная работа: заполнение «Эмоционального дневника» за прошедший день.

Черный - плохое настроение.

Желтый - радостное настроение.

Зеленый - среднее настроение.

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- «Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы продолжим говорить об эмоциях. Давайте подведем итоги».

- «Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?».

Консультация № 5.

Тема: «Прислушайся к себе».

Цель: развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ влияния различных чувств и эмоций на жизнь человека.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага; краски; кисти разных размеров; цветные карандаши и фломастеры; лист А4, краски, банка с водой, салфетки.

Организационный этап.

Приветствие.

- «Добрый день! Мы продолжаем нашу работу».

Упражнение «Волшебное дерево».

Цель: снятие эмоционального напряжения; повышение энергетического потенциала личности. В основе метода положен метод визуализации и вхождения в образ.

Инструкция: Представьте себя могучим деревом. Войдите в образ. Представьте, как сверху в вас вливается энергия космоса. Вообразите ее в виде золотого потока. Ощутите, как энергия проходит через весь ваш организм к пяткам ног, пронизывает вас насквозь, наполняя животворящей силой, расплываясь теплом по всему вашему телу до кончиков пальцев. Представьте, что через ступни ног в вас вливается энергия земли в виде серебряного потока и наполняет силой и бодростью все ваше тело. Выход из образа.

2. Основной этап.

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
– На предыдущих занятиях мы с вами уже разбирали, какие бывают эмоции, чем эмоции отличаются от чувств. Сегодня мы узнаем, как влияют разные чувства и эмоции на жизнь человека.	Эмоции и восприятие. Давно известно, что эмоция, как и другие мотивационные состояния, влияет на восприятие. Радостный человек воспринимает мир с оптимизмом. Тот, кто страдает, грустит, интерпретирует замечания других как критические. Эмоции и действия. Эмоции или комплексы эмоций, которые испытывает человек в определенное время, влияют на его учебу, игру, труд. Когда он реально

	заинтересован в предмете, то имеет желание изучить его глубоко. Чувствуя отвращение к какому-либо предмету, он пытается его избежать.
--	---

Рисуночное упражнение «Моя личность».

Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и изобразить эту «главную идею своей личности» в рисунке в виде образов и символов, дать ему название.

Группа садиться полукругом. Каждый участник описывает рисунок. Проводится анализ, какие эмоции чаще всего испытывает подросток, взаимодействуя с миром, и как это связано с рисунком.

Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле. Обсуждают, что в человеке уживается целая гамма различных чувств и эмоций.

Упражнение «Сгруппируй эмоции».

Группа делится на пары или тройки (работа может проходить индивидуально).

Подросткам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств. Инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими».

После того как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе.

Далее дается обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу».

Эмоции: Боль Вина Уныние Оптимизм Веселье Страх Счастье
Меланхолия Презрение Радость Горе Ненависть Печаль Ревность
Отвращение Любовь Злость Ярость Гнев Агрессия Страсть Симпатия

Нежность Депрессия Восхищение Стыд Смушение Интерес Удивление
Смятение Тревога Предвосхищение Наслаждение Удовольствие
Возбуждение

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?

Заполнение «Дневника эмоций».

Консультация № 6.

Тема: «Анализ моего эмоционального состояния».

Цель: развитие навыков самоанализа; рефлексия доминирующих и наиболее значимых эмоциональных переживаний.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: краски; кисти разных размеров, лист А3, краски, банка с водой, салфетки.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Приветствия без слов».

Инструкция. Все участники встают в круг. Водящий выходит в центр и ему предлагается поприветствовать каждого участника (каждый участник должен побывать в роли водящего). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ может быть использован только один раз, для каждого нового приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение. Какие чувства испытывали участники в процессе выполнения приветствия. Возможно, у кого-то возник психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? Почему в реальной жизни, когда люди встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми способами?

Упражнение «Мое эмоциональное поле».

Цель: определение границ собственного эмоционального поля участниками группы; самоанализ особенностей эмоциональной сферы участников группы в ходе целенаправленного межличностного взаимодействия.

Члены группы объединяются в пары (лучше с менее знакомыми членами группы).

Инструкция: «Внимательно смотрите друг на друга, но ничего не говорите. Продолжайте смотреть друг на друга, без слов до тех пор, пока я не скажу «стоп»» (5 мин.).

После упражнения участникам задаются вопросы: Какие чувства (эмоции) у вас возникали в ходе выполнения упражнения? По какой причине возникал смех, улыбка, смущение и т.д. (если члены группы говорят о них) Какие мысли приходили к вам в голову во время выполнения упражнения? (Этот вопрос является наиболее значимым при определении границ эмоционального поля. Так в ходе выполнения упражнения происходит активное взаимодействие эмоциональных структур субъектов, что вызывает колебания их эмоционального опыта. В результате устанавливается связь между актуальной ситуацией взаимодействия и прошлым эмоциональным опытом человека.)

Если участники не могут вербализировать мысли, возникающие в ходе упражнения, психолог просит выполнить его еще раз и дает следующую инструкцию: «Снова внимательно смотрите друг на друга, и ничего не

говорите, пока я не скажу «стоп». Но теперь постарайтесь понаблюдать за возникающими мыслями и переживаниями». Наиболее широкое эмоциональное поле диагностируется у тех людей, у которых будут возникать мысли не только по поводу своего партнера по упражнению или всего происходящего в группе, а и относительно других (посторонних) людей, ситуаций. Границы эмоционального поля меняются ежеминутно и зависят от доминирующих переживаний человека.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>— Проанализируйте, какие чувства вы испытывали за последний месяц чаще других? Что доставляет вам самую большую радость? Каких эмоций вам в жизни не хватает? Что вас чаще всего огорчает?</p>	<p>Участники записывают ответы на вопросы, затем зачитывают. Обсуждение в группе.</p>

Упражнение «Палитра эмоций».

Инструкция: Предлагаю нарисовать эмоцию, которую вы испытываете чаще всего.

— Теперь вашим друзьям предстоит отгадать, какую эмоцию вы нарисовали. По очереди показываем свой рисунок, а другие должны отгадать, какую эмоцию вы изобразили.

- Какой цвет преобладает в вашей работе?
- Как часто и в каких сферах жизни вы переживаете эту эмоцию?
- Легко ли было угадывать?
- Чей рисунок вам понравился больше всего?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?

Заполнение «Дневника эмоций».

Блок III. Межличностный эмоциональный интеллект (способность к пониманию эмоций других людей)

Цель: развитие компетенции понимания эмоций другого человека, систематизация представлений о критериях понимания эмоционального состояния другого человека.

Консультация № 7.

Тема: «Я тебя понимаю».

Цель: развитие навыков эмпатии.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши; карточки с ситуациями.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Эмоциональный портрет».

Цель: сплочение группы, создание доверительной атмосферы.

Инструкция: Подростки объединяются в группы по 2-3 человека.

Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь. психолог направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства.

Обсуждение: Люди испытывают одни и те же эмоции, но одни чаще – другие реже, одни сильнее – другие слабее.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>– Сегодня мы будем с вами говорить об эмпатии. Кто знает, что это такое?</p> <p>– Зачем нам нужна эмпатия?</p> <p>– Как можно лучше наладить контакт с другим человеком во время беседы?</p>	<p>Эмпатия — это способность человека чувствовать эмоции, которые соответствуют эмоциям другого человека. Умение мысленно вставать на место другого человека. Способность отзываться на переживания другого человека. Это когда один человек приравнивает себя к собеседнику, входит в его чувства и входит в глубокое понимание.</p> <p>Все люди общаются между собой посредством языка, эмоций, жестов и других невербальных знаков. У каждого человека свой навык общения и способности к коммуникации. В то время, как один человек без труда вступает в диалог, поддерживает собеседника, создает хорошее настроение в компании и притягивает новые знакомства и вызывает симпатию, другой — провоцирует отрицательные эмоции. Оказывается, это зависит от способности к эмпатии. Эмпатия в жизни помогает человеку: войти в положение другого, проникнуться; преодолеть психологическую защиту собеседника; обогатить собственный эмоциональный отклик; расширить представления о жизни других; развивать свою личность и систему ценностей.</p> <p>Поставьте себе задачу: услышать и понять, что он хочет донести. Когда общаетесь с другими, старайтесь не отвлекаться на посторонние дела: отложите телефон, поддерживайте зрительный контакт, не перебивайте, дайте высказаться. Это позволит лучше налаживать контакты с другими людьми, потому что каждый из нас особенно ценит тех собеседников, которые обладают искусством не только рассказчика, но и слушателя.</p>

Упражнение «Трактовки».

Инструкция. Участникам, объединенным в команды по 3–4 человека, предлагается небольшое описание какой-либо допускающей возможность неоднозначной трактовки ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например таких:

1. Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
2. Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
3. Репортера.

В зависимости от того, какая ситуация приведена в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (так, добавляются роли учителя, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

«Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, залез на стол в кабинете физики, споткнулся, упал и сломал дорогостоящее оборудование. Девочка, увидев это, дала ему подзатыльник. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы».

«Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне».

При выполнении данного упражнения обычно проявляется чрезвычайно распространенная ошибка межличностного восприятия, состоящая в том, что при объяснении причин поведения другого человека мы переоцениваем значимость его личностных качеств, но недооцениваем

влияние ситуации, в которой он оказался. Целесообразно обратить внимание участников на этот факт и напомнить, что реально, как показывают результаты психологических исследований, поведение человека предопределяется качествами его личности в среднем лишь на 30 %, а на оставшиеся 70 % – особенностями ситуации, в которой он находится.

Обсуждение. Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важны умения посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий – на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- «Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Что нового вы узнали о себе и сверстниках?» «Было ли интересным сегодняшнее занятие?» и пр.

Заполнение «Дневника эмоций».

Консультация № 8.

Тема: «Доверие и взаимопонимание».

Цель: формирование навыков оказания поддержки и получения желаемой поддержки от других.

Длительность: 40 минут.

Оборудование: карточки с ситуациями (настольная психологическая игра «Поддержка»); краски; кисти; листы формата А3; карандаши; фломастеры; вода; салфетки.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Доверяющее падение».

Цель: анализ способностей участников группы контролировать собственные эмоции; анализ чувства доверия, как экзистенциальной ценности личности.

Инструкция. Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

Обсуждение. По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения. Обсуждается какие именно эмоции испытывал человек (страх, тревогу, недоверие) и как все-таки пришел к доверию. Тренер проводит параллель между понятиями доверия и безусловного принятия, и их значимости в установлении тесных, доверительных, близких отношений с другими людьми.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>– Часто люди попадают в разные сложные жизненные обстоятельства. Это не обязательно какая-то экстремальная ситуация. Это может быть обычный конфликт, из которого человеку сложно выйти и т.д. И когда к нам обращаются, чтобы рассказать о сложившейся ситуации мы должны уметь оказать человеку поддержку. Для чего это нужно?</p> <p>– Что нужно делать, чтобы не навредить своей помощью? Как подбирать слова, чтобы ободрить и утешить?</p>	<p>В современном мире человек нуждается в поддержке близких и друзей. Временами она нужна каждому из нас, потому что мы – существа социальные и иногда не можем справиться с трудностями в одиночку. Такие умения располагают человека к себе, делают его приятным собеседником, помогают устанавливать коммуникативные связи.</p> <p>Я предлагаю выполнить упражнение «Поддержка», а после него обсудить какие методы являются эффективными, а какие нет.</p>

Упражнение «Поддержка».

Инструкция. Участники, объединяются в команды по 3–4 человека. По очереди подростки вытягивают карту- ситуацию и озвучивает ее от своего имени. Остальные подростки в группе оказывают ему поддержку так, как это обычно происходит в жизни. После прохождения круга ведущий просит высказаться участников, чья поддержка им больше понравилась и почему, согласно вытянутой форме (интеллектуальная, эмоциональная и поддержка действием). Игрок, озвучивающий ситуацию, выбирает лучшую поддержку и этому игроку начисляется балл. Результат фиксируется на бумаге.

Обсуждение. Проводится анализ, какие формы поддержки удаются каждому игроку, и какие формы лучше принимаются. На основании этих результатов можно провести тренировку других форм поддержки, а также научиться просить поддержку, желаемым для себя способом.

Упражнение «Парное рисование».

Цель: научиться выполнять совместное дело.

Инструкция. Совместное рисование в парах. Создание сюжетной коллективной истории по рисунку.

Обсуждение различных стратегий взаимодействия.

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- «Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Что нового вы узнали о себе и сверстниках?» «Было ли интересным сегодняшнее занятие?» и пр.

Заполнение «Дневника эмоций».

Консультация № 9.

Тема: ««Я тебя понимаю без слов».

Цель: формирование понимания состояния человека по мимике, жестам, позе.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: два набора карточек: эмоции человека и «части тела»; музыкальное сопровождение для техники музыкотерпия.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Изобрази состояние».

Цель: разминка, развитие навыка передачи и понимания эмоций.

Инструкция. Психолог готовит два набора карточек. В одном записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.), в другом – части тела человека (спина, голова, брови, пальцы и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке из каждого набора. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью заданного средства.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

«Когда стоите на остановке, гуляете или едете в транспорте, посмотрите на людей вокруг: постарайтесь представить, что они чувствуют, о чем размышляют в данный момент, был ли у них сегодня хороший день или сложный. А общаясь, задавайте себе вопрос: «Что сейчас чувствует человек, с которым я говорю? Таким образом, сначала вы только строите гипотезы, но с развитием навыка будете более точны в своих оценках».

Упражнение «Звучание эмоций».

Инструкция. С помощью музыкального сопровождения передать эмоциональное состояние через движения.

Упражнение «Снятие мышечных зажимов».

Цель: устранение эмоциональных блоков; снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; – дышите глубоко и медленно; – пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной

последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); – постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; – прочувствуйте это напряжение; – резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе; – сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы – удивления, радости и пр.).

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- «Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Что нового вы узнали о себе и сверстниках?» «Было ли интересным сегодняшнее занятие?» и пр.

Заполнение «Дневника эмоций».

Консультация № 10.

Тема: «Я и другие».

Цель: развитие компетенции понимания эмоций другого человека.

Длительность: 41 час 30 минут.

Оборудование: проектор; экран; ноутбук для использования техники кинотерапии.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Дублировщик».

Инструкция: Данное упражнение выполняете в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего

события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытывает спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Пример:

Спикер: «Я хочу навестить своих родителей на следующей неделе».

Дублировщик: «И я чувствую себя от этого счастливым».

Спикер: «Моя мама готовит лучшие пироги на свете».

Дублировщик: «Я в восторге, когда их ем».

Задание можно усложнить, когда спикер заранее не сообщает, нравится ли ему то, о чем он скажет. Поэтому дублировщику приходится угадывать.

Обсуждение. После того, как два человека поменяются местами и пройдут упражнение еще раз, задайте себе следующие вопросы:

1. Каково быть спикером и слышать от дублировщика о его догадках?
2. Каково быть дублировщиком и угадывать настоящую эмоцию спикера?
3. Что было самым сложным?
4. Какие эмоции было сложнее всего распознать? Какие легче?
5. Как это упражнение помогло мне узнать человека?

2. Основной этап.

Консультативная беседа по теме.

Не секрет, что многие любят собирать вокруг себя команду единомышленников - людей со схожим мировоззрением, потому что в таком обществе мы чувствуем себя наиболее комфортно. Но это делает нас неспособными понять и посочувствовать тем, чьи взгляды отличаются от наших. На этой неделе вам необходимо общаться с теми, с кем бы вы по разным причинам не стали поддерживать отношения в обычной жизни. Ваша задача постараться понять людей с иным мировоззрением (живущих и

думающих не так, как вы), понять какие у них цели и мотивы, чего они хотят».

Кинопросмотр «В ожидании чуда».

Инструкция. Использование приема «прерванного показа», который заключается в демонстрации эмоционально насыщенного эпизода кинофильма и предложении обучающимся разыграть заключительный эпизод фильма таким образом, как он должен завершиться исходя из их представлений. После чего учащимся демонстрируют действительный эпизод фильма, далее происходит обсуждение.

Кинопросмотр «Шоколад».

Инструкция. Использование приема «прерванного показа», который заключается в демонстрации эмоционально насыщенного эпизода кинофильма и обсуждении с подростками последствий необдуманного поведения героини под воздействием сильных эмоций. После чего учащимся демонстрируют действительный эпизод фильма, далее происходит обсуждение.

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- «Что вам запомнилось на сегодняшнем занятии?», «Что нового вы узнали о себе и сверстниках?» «Было ли интересным сегодняшнее занятие?» и пр.

Заполнение «Дневника эмоций».

Блок IV. Способность управления собственными эмоциями и эмоциями других людей.

Цель: развитие способности идентификации своего эмоционального состояния и управления им, развитие способности управления эмоциональным состоянием другого человека.

Консультация № 11.

Тема: «Контроль эмоций».

Цель: создание условий для осознания подростками необходимости управления собственными эмоциями.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: пластиковые одноразовые стаканы; проектор; ноутбук.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Стакан».

Цель: эмоциональное осознание своего поведения.

Инструкция: Детям предлагается взять одноразовый стакан и сделать с ним то, что бы вы сделали в состоянии агрессии. Затем ведущий предлагает вернуть стакан к первоначальному виду.

Обсуждение:

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить?
- Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

Упражнение «Дыхание».

Цель: снятие напряжения, обучение регуляции поведения.

Инструкция: сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Выдыхаем беспокойство, усталость, тревогу, а вдыхаем силу, энергию, положительные эмоции.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
-------------------	---

<p>Почему нужно управлять своими эмоциями?</p> <p>Почему есть люди, которые в споре поддаются гневу и теряют контроль над собой, а другие остаются спокойными?</p>	<p>На самом деле, мы не можем контролировать само проявление эмоций. Эмоции необходимы для нашего биологического выживания, так как запускают определенную модель поведения. Например, страх заставляет нас бежать от опасности в поисках безопасного места, а, если убежать невозможно, страх заставляет нас драться, вызывая в нас чувство гнева.</p> <p>Но мы можем научиться осознавать, принимать и управлять эмоциями. В жизни неизбежно случаются такие ситуации, к которым мы никогда не будем заранее готовы. Бывает так, что что-то пошло не так, и на самом деле очень трудно сохранить контроль над чувством страха или тревоги. А положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. В одном исследовании бельгийского ученого Филиппа Вердуйн была выявлена самая долгоиграющая эмоция – печаль. Она длится в четыре раза дольше, чем радость! Что необходимо понять, всем нам действительно совершенно необходимо научиться управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться и страдать.</p>
--	--

Кинотренинг «Все под контролем».

Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Описание героев и их эмоционального состояния. Сравнение поступков героя с собственными, проведение параллелей.

Высказывание мнения.

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?

Заполнение «Дневника эмоций».

Консультация № 12.

Тема: «Я и другой человек».

Цель: способствовать формированию умения общаться с окружающими воздействуя на их эмоциональное состояние.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: лист ватмана; карточки по числу участников, на которых написано «Большинству людей приятно, когда...»; бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

1. Организационный этап.

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Мой звездный час».

Цель: повышение самооценки, осознание и выражение своих чувств.

Инструкция:

1 этап. Сейчас мы будем вспоминать ту ситуацию, в которой вы чувствовали себя очень успешным. Это может быть маленький успех, который никто не видел или грандиозный, на виду у всех. Самое главное ваше состояние в тот момент, вы чувствовали свой «звездный час». Если вспомнили, побудьте в этом состоянии несколько секунд, сосредоточьтесь на нем.

2 этап. Будем работать с художественными материалами. Перед нами стоит следующая задача – наградить самого себя за успех. Вы можете нарисовать диплом, грамоту, сделать орден или медаль, склеить кубок и т.п. Делайте, так как вам подсказывает ваше внутреннее состояние.

3 этап. Церемония вручения наград. Сейчас каждый участник торжественно вручит себе награду и скажет поздравительные слова, а остальные участники будут аплодировать.

Обсуждение: легко ли было вспомнить свой успех и сосредоточиться на нем? что вы чувствовали при создании награды? как изменилось ваше состояние после церемонии награждения?

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>– Мы не просто так начали свое занятие с того, что вспомнили свои успехи. Ведь только уверенный в себе человек может свободно и легко устанавливать контакты с другими людьми. Сегодня мы поговорим о том, что нужно делать и говорить, чтобы выглядеть уверенным и нравиться людям. Какие Вам известны приемы?</p>	<p>Нравиться абсолютно всем невозможно, однако порой нам хочется больше располагать к себе людей. И это вполне осуществимо. Станьте асом социальных отношений, и вы будете нравиться большинству окружающих. От вас не потребуется более сложных действий, чем научиться проявлять больше интереса к людям!</p> <ul style="list-style-type: none">• Улыбайтесь. Проще всего понравиться людям, если искренне улыбаться им. Нам нравится окружать себя людьми веселыми и счастливыми, так как их присутствие делает счастливыми и нас самих. Улыбка – первый и самый очевидный признак того, что вы как раз такой человек. Улыбнитесь, и к вам потянутся.• Установите зрительный контакт. Зрительный контакт – один из простейших способов показать человеку свое внимание. Когда вы смотрите телевизор, вы ведь действительно <i>смотрите</i> на него? И если вместо телевизора перед вами живой собеседник, разве не естественно делать то же самое?• Слегка наклоните голову в бок по направлению к собеседнику. По мнению ученых, этот жест имеет эволюционную природу: наклоняя голову, мы открываем точку, где находится сонная артерия, тем самым демонстрируя, что не планируем нападать. Где-то в глубине нашего сознания хранится память об этом и подсказывает нам, что человек, наклонивший голову, не опасен, и с ним можно спокойно иметь дело.• Не демонстрируйте доминирования. Во многих книгах вы найдете совет расправить плечи, поднять подбородок и крепко пожимать руку. Несомненно, это хорошие идеи, уместные в определенных ситуациях, но бывают случаи, когда вам ни к чему показывать свою силу. Так что держитесь уверенно, однако давайте собеседнику понять, что уважаете его.• Говорите о том, что интересно собеседнику. Если вы знаете об увлечениях вашего собеседника, попросите его рассказать о них подробнее. Скорее всего, в ответ он разговорится и не даст вам и слова вставить, но останется под впечатлением, что вы чудесно пообщались. А если вы еще и запомните хотя бы кое-что из услышанного, он будет впечатлен вдвойне.• Говорите комплименты. Это еще один очевидный совет. Увы, порой комплименты могут вызывать неловкость (многие не знают ни как их говорить, ни как на них реагировать) и даже заставлять человека думать,

	что вам от него что-то нужно. Для начала поймите, что комплименты приятны всем. Только они должны быть искренними и своевременными!
--	---

Упражнение «Что приятно большинству людей».

Инструкция участникам:

1. «Сейчас мы попытаемся собрать как можно больше различных способов сделать приятное другому человеку. Пожалуйста, подумайте и запишите на имеющихся у вас карточках как минимум три действия, которые приятны большинству людей».

2. «Теперь каждый прочтет, что записано на его карточке, а я буду фиксировать найденные нами способы на листе ватмана. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы собрать как можно больше пунктов. Критиковать и вычеркивать мы будем потом».

Упражнение проводится по схеме «мозгового штурма». Если участники затрудняются с ответами, то можно предложить им подумать над вопросом: «Что обычно бывает приятно лично мне?».

Иногда помогает также подход «от противоположного». В этом случае спрашивают, что неприятно большинству людей, а затем просят переформулировать эту неприятность в обратное утверждение. В итоге обычно получается примерно следующий список: *Делать комплименты. Говорить о том, что нравится другому, что его интересует. Не говорить о том, что неприятно партнеру. Делать подарки. Угощать тем, что нравится. Подчеркивать статус. Подчеркивать то, что объединяет. Давать договорить. Просить совета. Соглашаться с мнением.*

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой?

Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?

Заполнение «Дневника эмоций».

Развитие способности идентификации своего эмоционального состояния и управления им, развитие способности управления эмоциональным состоянием другого человека.

Консультация № 13.

Тема: «Прислушаться к себе и другим».

Цель: развитие способности идентификации своего эмоционального состояния, управлять им, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: музыкальное сопровождение для упражнения «Хорошее и плохое»; листы формата А 3; цветные карандаши; восковые мелки и пр.

1. Организационный этап

Приветствие.

- Добрый день! Мы продолжаем нашу работу.

Упражнение «Хорошее и плохое».

Упражнение лучше выполнять под соответствующую музыку. Ведущий просит участников закрыть глаза, расслабиться и в этом состоянии вспомнить несколько своих положительных качеств, ситуации, в которых они им помогали. Затем просит подумать об отрицательных качествах и ситуациях, в которых они мешали.

Ведущий просит участников подумать о ситуациях, в которых отрицательные качества сыграли роль положительных, помогли чем-либо.

Обсуждение.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>— Сегодня мы обсудим какими качествами должен обладать лидер, человек, который легко вступает в любые коммуникации, с которым все хотят общаться и готовы за ним идти.</p>	<p>Перечень качеств:</p> <p>Эмпатия: умение видеть мир глазами других, понимать его так же как они, воспринимать поступки с их же позиций.</p> <p>Доброжелательность: способность не только чувствовать, но и показывать свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддерживать других.</p> <p>Аутентичность – умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, способность быть самим собой в контактах с окружающими.</p> <p>Конкретность – отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных рассуждений и замечаний, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать однозначно на вопросы.</p> <p>Инициативность – склонность к деятельной позиции в отношении с людьми, к тому, чтобы "идти вперед", а не только реагировать на то, что делают другие, способность устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны; готовность братья за какие-то дела в ситуации, требующей активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать.</p> <p>Непосредственность – умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям.</p> <p>Открытость: готовность открыть другим свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими, искренность, которая не эквивалентна готовности обнародовать абсолютно все самые интимные секреты, – поскольку сам человек, а не его тайны интересны людям.</p> <p>Принятие чувства: отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение выражать и готовность принимать эмоциональную экспрессию со стороны других.</p> <p>Конфронтация: умение «с глазу на глаз» общаться с другими людьми с полным сознанием своей ответственности; в случае несходства мнений – готовность пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а с надеждой на</p>

	<p>установление подлинных и искренних отношений. Самопознание: исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, стремление воспользоваться для этого помощью со стороны окружающих, готовность принимать от них любую информацию о том, как они воспринимают тебя, но при этом быть автором своей самооценки; отношение к конфронтациям с другими людьми и новому опыту как к ценному материалу, важному для более глубокого самопознания.</p>
--	---

Упражнение «Сотворение мира».

Инструкция. «Придумать свой мир (страну, континент, государство). На листке, слева участники обводят свою руку. Далее, каждый из полученного контура делает флаг этого мира, используя карандаши, цветную бумагу. После того, как рисунок выполнен, необходимо:

- подчеркнуть характерные и отличительные особенности своего мира;
- кто населяет этот мир;
- сферы деятельности;
- предметы импорта и экспорта;
- приблизительная численность населения;
- чем занимается население, наиболее востребованные профессии;
- угрожает или может ли угрожать миру что-либо;
- культурные традиции (флаг, герб, правила, мифы, легенды, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в этот мир).

После этого происходит презентация готовых миров.

Обсуждение. Что было сложного в упражнении? Что было легко?

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?

Заполнение «Дневника эмоций».

Развитие способности идентификации своего эмоционального состояния и управления им, развитие способности управления эмоциональным состоянием другого человека.

Консультация № 14.

Тема: «Кувшин эмоций».

Цель: повышение эмоциональной грамотности и возможностей улучшения качества жизни за счет управления своими эмоциями и эмоциональным состоянием других людей

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: музыкальное сопровождение к упражнению «Общий танец»; материалы для создания коллажа: клей, скотч, ватман, изобразительные материалы.

Упражнение «Общий танец».

Инструкция. Придумать и одновременно выполнить танцевальное движение и звук. Затем своим движением и звуком обменяться в парах, затем в четверках и т. д. На заключительном этапе все движения и звуки, предварительно разученные участниками, объединяются в общий танец, мелодию и исполняются.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
— Для того, чтобы конструктивно общаться с любым человеком нужно знать правила общения. Какие вы знаете правила?	Оптимальное внутреннее состояние – это основа, которая позволяет интуитивно находить варианты конструктивного влияния на других. Тем не менее, важно также знание правил и техник конструктивного общения и освоение их в процессе социализации. Одной из ключевых целей общения является влияние. Если общение конструктивно, то и влияние происходит в конструктивной форме. Приём «Имя собственное». Очень важно для эффективного общения,

чтобы ты обращалась к собеседнику по имени. Если общаешься с малознакомым собеседником, запомни его имя и не забывай время от времени повторять его в разговоре. Это очень расположит собеседника к тебе, так как «имя собственное» самое важное, что есть у человека.

Приём «Я-высказывание».

Это когда ты говоришь о себе и от себя, не критикуя собеседника. Например: «Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...». Тем самым ты передаёшь другому человеку твоё безоценочное отношение к определённому событию, ситуации, предмету. Старайся в разговоре заменять «Ты-высказывание» (например: «Ты никогда меня не слушаешь») на «Я-высказывание».

Приём «Активное слушание».

Умение слушать всегда будет цениться по одной причине: большинство людей страстно желают говорить о себе и о своих проблемах. Этот приём позволит тебе лучше понять собеседника, получить более развёрнутую информацию, тем самым показать свою заинтересованность и в каких-то ситуациях проявить эмпатию (сочувствие).

Приём трех «Да».

Он заключается в том, что нужно придумать три простых вопроса, на которых человек может ответить «да». После трёх вопросов ты задаёшь контрольный четвёртый, и скорее всего ты услышишь положительный ответ на него. Начальные 3 вопроса программируют подсознание человека. Особое преимущество этого приёма заключается в том, что он с огромной долей вероятности позволит тебе добиться от собеседника положительного ответа на требуемый вопрос.

Приём «Отражение чувств».

Это стремление показать собеседнику, что ты понимаешь его чувства. Как бывает приятно говорить с чутким собеседником, который разделяет твои эмоции и переживания. Твой собеседник будет чувствовать в тебе отклик и это, соответственно, повысит эффективность беседы.

Упражнение «То, что меня вдохновляет».

Цель: активизация внутренних ресурсов, подъем жизненной энергии, общая гармонизация состояния, формирование сплоченности, работа с эмоциональным состоянием. Осознание участниками группы своих психологических особенностей.

Инструкция. Участникам предлагается объединиться в группы по 3 человека. Создать коллаж, используя различные материалы и техники. Они могут не только рисовать, но и лепить, создавать коллаж, конструировать формы из бумаги и картона и т. д. Каждый может располагать создаваемые им образы на общем пространстве.

Ведущий может обратиться к группе с вопросом, как участники предпочитают работать – спонтанно, не договариваясь заранее о том, что именно и в каком месте будет создаваться, либо обсудив заранее план действий и намерения каждого. Когда коллаж будет создан, происходит обсуждение процесса и результатов работы.

Участники рассказывают о том, насколько они удовлетворены совместной работой и с чем это связано. Какие эмоции были до выполнения работы, какие после. Ведущий комментирует особенности группового взаимодействия в ходе создания общего рисунка и помогает участникам выразить как положительные, так и отрицательные чувства.

3. Завершающий этап.

Итоги. Рефлексия.

- Наша встреча подходит к концу. Давайте подведем итоги.
- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать во взаимодействии с другими? Что можете предложить группе?

Заполнение «Дневника эмоций».

развитие способности идентификации своего эмоционального состояния и управления им, развитие способности управления эмоциональным состоянием другого человека.

Блок V. Обобщение (инсайт).

Цель: актуализация и систематизирование информации, полученной в ходе обучения, эмоциональное завершение программы.

Консультация № 15.

Тема: «Подведение итогов».

Цель: сохранение энергетического потенциала группы; передача позитивных эмоций; подведение итогов тренинга.

Длительность: 1 час 30 минут.

Оборудование: бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

Упражнение «Комплименты».

Инструкции. Участники по кругу делают друг другу комплименты, говорят о том, что нового узнали друг о друге в процессе консультаций.

2. Основной этап

Консультативная беседа по теме.

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
– Сегодня у нас последнее занятие. Мы стали больше узнали об эмоциях, о том, как модно ими управлять, как много значит это умение в жизни каждого. А еще, мы много узнали друг о друге. Предлагаю, каждому из вас оформить пожелания друг другу.	Выполнение Упражнения «Пожелания». Обсуждение.

Упражнение «Пожелания».

Инструкция: Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своем столе. Другие участники красками или карандашами в

любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д. В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге. Рефлексия. Подведение итогов тренинга.

3. Завершающий этап

Итоги. Рефлексия

Разговор на тему «инсайт»:

- Чему научились на занятиях?
- Измениться ли теперь поведение и общение с окружающими?
- Как помог «Дневник эмоций» и как можно использовать этот прием в дальнейшей жизни т.п.

Таблица 1- Результаты опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин) на контрольном этапе в экспериментальной группе

№ п./п.	И.Ф.	Название шкал									
		МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
1.	Алина Г.	23 (ср.)	15 (н.)	17 (ср.)	13 (ср.)	10 (ср.)	38 (н.)	40 (ср.)	40 (ср.)	38 (н.)	78 (н.)
2.	Анастасия Б.	27 (в.)	21 (ср.)	25 (в.)	18 (в.)	14 (в.)	48 (в.)	57 (в.)	52 (в.)	53 (в.)	105 (в.)
3.	Ангелина Т.	23 (ср.)	18 (ср.)	22 (в.)	16 (в.)	13 (в.)	41 (ср.)	51 (в.)	45 (ср.)	47 (ср.)	92 (ср.)
4.	Анна В.	27 (в.)	22 (в.)	23 (в.)	17 (в.)	13 (в.)	49 (в.)	53 (в.)	50 (в.)	52 (в.)	102 (в.)
5.	Валерия Н.	25 (ср.)	19 (ср.)	21 (ср.)	14 (ср.)	12 (ср.)	44 (ср.)	47 (ср.)	46 (ср.)	45 (ср.)	91 (ср.)
6.	Вячеслав Б.	22 (н.)	17 (н.)	23 (в.)	14 (ср.)	11 (ср.)	39 (н.)	48 (в.)	45 (ср.)	42 (ср.)	87 (ср.)
7.	Дмитрий Л.	18 (н.)	11 (н.)	17 (ср.)	13 (ср.)	10 (ср.)	29 (н.)	40 (ср.)	35 (н.)	34 (н.)	69 (ср.)
8.	Злата В.	10 (н.)	8 (н.)	11 (н.)	5 (н.)	3 (н.)	18 (н.)	19 (н.)	21 (н.)	16 (н.)	37 (н.)
9.	Карина П	27 (в.)	22 (в.)	22 (в.)	18 (в.)	14 (в.)	49 (в.)	54 (в.)	49 (в.)	54 (в.)	103 (в.)
10.	Кристина В.	8 (н.)	5 (н.)	10 (н.)	5 (н.)	3 (н.)	13 (н.)	18 (н.)	18 (н.)	13 (н.)	31 (н.)
11.	Марина Ж.	15 (н.)	13 (н.)	17 (ср.)	12 (н.)	10 (ср.)	28 (н.)	39 (н.)	32 (н.)	35 (н.)	67 (ср.)
12.	Таисия Б.	26 (ср.)	19 (ср.)	22 (в.)	15 (ср.)	13 (в.)	45 (ср.)	50 (в.)	48 (в.)	47 (ср.)	95 (в.)
13.	Таисия В.	3 (н.)	0 (н.)	5 (н.)	8 (н.)	2 (н.)	3 (н.)	15 (н.)	8 (н.)	10 (н.)	18 (н.)
14.	Ульяна С.	26 (ср.)	21 (ср.)	26 (в.)	18 (в.)	15 (в.)	47 (в.)	59 (в.)	52 (в.)	54 (в.)	106 (в.)

Таблица 2- Результаты методики «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла (опросник EQ) на контрольном этапе в экспериментальной группе

№ п./п.	И.Ф.	Название шкалы /баллы (уровень)					Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень
		Шкала «Эмоциональная осведомленность»	Шкала «Управление своими эмоциями»	Шкала «Самотивация»	Шкала «Эмпатия»	Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
1.	Алина Г.	12 (средний)	11 (средний)	7 (низкий)	9 (средний)	8 (средний)	47 (средний)
2.	Анастасия Б.	14 (высокий)	13 (средний)	16(высокий)	17 (высокий)	14 (высокий)	74 (высокий)
3.	Ангелина Т.	13 (средний)	9 (средний)	12 (средний)	13 (средний)	10 (средний)	57 (средний)
4.	Анна В.	10 (средний)	11 (средний)	5(низкий)	14 (высокий)	14 (высокий)	54 (средний)
5.	Валерия Н.	14 (высокий)	9 (средний)	8 (средний)	14 (высокий)	8 (средний)	53 (средний)
6.	Вячеслав Б.	10 (средний)	13 (средний)	8 (средний)	12 (средний)	9 (средний)	51 (средний)
7.	Дмитрий Л.	9 (средний)	10 (средний)	4 (низкий)	10 (средний)	8 (средний)	41 (средний)
8.	Злата В.	5 (низкий)	5 (низкий)	8 (средний)	3 (низкий)	-2 (низкий)	19 (низкий)
9.	Карина П	14 (высокий)	11 (средний)	10 (средний)	14 (высокий)	12 (средний)	61 (средний)
10.	Кристина В.	2 (низкий)	-5 (низкий)	5 (низкий)	-6 (низкий)	7 (низкий)	3 (низкий)
11.	Марина Ж.	8 (средний)	5 (низкий)	8 (средний)	8 (средний)	2 (низкий)	31 (низкий)
12.	Таисия Б.	14 (высокий)	9 (средний)	15 (высокий)	17 (высокий)	15 (высокий)	70 (высокий)
13.	Таисия В.	2 (низкий)	-2 (низкий)	-1 (низкий)	5 (низкий)	-2 (низкий)	2 (низкий)
14.	Ульяна С.	19 (высокий)	14 (высокий)	12 (средний)	20 (высокий)	14 (высокий)	79 (высокий)

Таблица 3- Результаты опросника «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн) на контрольном этапе в экспериментальной группе

№ п./п.	И.Ф.	Общее количество баллов	Уровень развития
1.	Алина Г.	38	средний
2.	Анастасия Б.	81	высокий
3.	Ангелина Т.	37	средний
4.	Анна В.	82	высокий
5.	Валерия Н.	84	высокий
6.	Вячеслав Б.	60	средний
7.	Дмитрий Л.	57	средний
8.	Злата В.	13	низкий
9.	Карина П	82	высокий
10.	Кристина В.	3	низкий
11.	Марина Ж.	38	средний
12.	Таисия Б.	85	высокий
13.	Таисия В.	3	низкий
14.	Ульяна С.	86	высокий

Таблица 4-Общий уровень развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы по результатам методик на контрольном этапе

№ п./п.	И.Ф.	Результаты опросника эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В. Люсин)	Результаты методики «Тест на эмоциональный интеллект» Н. Холла	Результаты опросника «Шкала эмоционального отклика» (автор А. Меграбян и Н. Эпштейн)	Уровень развития эмоционального интеллекта
1.	Алина Г.	низкий	средний	средний	средний
2.	Анастасия Б.	высокий	высокий	высокий	высокий
3.	Ангелина Т.	средний	средний	средний	средний
4.	Анна В.	высокий	средний	высокий	высокий
5.	Валерия Н.	средний	средний	высокий	средний
6.	Вячеслав Б.	средний	средний	средний	средний
7.	Дмитрий Л.	средний	средний	средний	средний
8.	Злата В.	низкий	низкий	низкий	низкий
9.	Карина П	высокий	средний	высокий	высокий
10.	Кристина В.	низкий	низкий	низкий	низкий
11.	Марина Ж.	средний	низкий	средний	средний
12.	Таисия Б.	высокий	высокий	высокий	высокий
13.	Таисия В.	низкий	низкий	низкий	низкий
14.	Ульяна С.	высокий	высокий	высокий	высокий

Таблица 1 – Соотнесение уровней развития эмоционального интеллекта у подростков до формирующего эксперимента и после формирующего эксперимента

№ п./п.	И.Ф.	Уровень развития эмоционального интеллекта до формирующего эксперимента	Уровень развития эмоционального интеллекта после формирующего эксперимента
1.	Алина Г.	низкий	средний
2.	Анастасия Б.	средний	высокий
3.	Ангелина Т.	низкий	средний
4.	Анна В.	низкий	высокий
5.	Валерия Н.	низкий	средний
6.	Вячеслав Б.	низкий	средний
7.	Дмитрий Л.	низкий	средний
8.	Злата В.	низкий	низкий
9.	Карина П	средний	высокий
10.	Кристина В.	низкий	низкий
11.	Марина Ж.	низкий	средний
12.	Таисия Б.	средний	высокий
13.	Таисия В.	низкий	низкий
14.	Ульяна С.	средний	высокий

Таблица 2 - Коэффициент корреляции Вилкоксона

№	«До»	«После»	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	1	2	1	1	8.5
2	2	3	1	1	8.5
3	1	2	1	1	8.5
4	1	3	2	2	14
5	1	2	1	1	8.5
6	1	2	1	1	8.5

7	1	2	1	1	8.5
8	1	1	0	0	2
9	2	3	1	1	8.5
10	1	1	0	0	2
11	1	2	1	1	8.5
12	2	3	1	1	8.5
13	1	1	0	0	2
14	2	3	1	1	8.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					6

За нетипичный сдвиг были приняты «нулевые значения».

Результат: $T_{\text{эмп}} = 6$

Критические значения T при $n=14$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
14	15	25

Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Вывод:

Между показателями до и после проведения формирующего эксперимента выявлены различия. Эмпирическое значение T попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}} (0,01)$. Показатели после формирующего эксперимента превышают значения показателей до формирующего эксперимента. Таким образом, различия между уровнями развития эмоционального интеллекта подростков до и после проведения эксперимента являются статистически значимыми.