

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Эмоциональный интеллект признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Важность, и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы.

По результатам исследований Института возрастной физиологии РАО и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦ ЗД РАМН около 90% современных детей школьного возраста имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Из них 50% приходится на функциональные изменения, немалую роль, в развитии которых играют психологические факторы. В XXI веке новые социально-психологические стрессорные факторы определяют специфику развития личности подростка. Стремительно растёт информационное пространство, интенсифицируется интернет-коммуникация. Контакты в социальных сетях стали легко и быстро осуществимыми. Навязанные рекламой образы развлечений и гиперсексуальности также становятся опасным источником деформации представлений подростков о себе самих и границах собственной личности. В силу незрелости личности они оказываются не в состоянии совладать с потенциально неограниченным потоком информации и общения. В настоящее время в России каждый десятый школьник имеет выраженные признаки игровой и интернет-зависимости. Они притупляют чувства, тормозят развитие личности и приводят к эмоциональному оскудению.

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии. В последнее время интерес к проблеме эмоционального развития значительно возрос.

Эмоциональные нарушения, возникающие в этот период, имеют далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения

поведения у детей с различными формами эмоциональных нарушений. Неоднократно демонстрируется связь эмоционального неблагополучия с неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми и т.д.

Наиболее разработана тема эмоционального интеллекта в рамках зарубежной психологии. Теория эмоционально - интеллектуальных способностей

Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена, некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она представляют интересные решения многих теоретических и практических проблем эмоционального интеллекта. Г.Г. Гарскова, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовская, А.П. Лобанов, А.С. Петровская.

Проблема исследования сводится к недостаточной изученности методов развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. В настоящее время большинство работ посвящено изучению эмоционального интеллекта уже состоявшейся, зрелой личности, либо личности юношеского возраста. Однако в подростковом возрасте наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности, которые требуют адекватного психологического сопровождения, коррекции и целенаправленного развития.

Цель исследования - разработка и экспериментальная проверка эффективности методов развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Объект исследования - эмоциональный интеллект детей подросткового возраста.

Предмет исследования - средства развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

- . Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
- . Выявить первоначальный уровень развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.
- . Разработать и внедрить тренинг развития эмоционального интеллекта у подростков.

.Проверить эффективность тренинга развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Гипотеза исследования - развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, возможно, будет эффективно, если применить специально разработанный тренинг.

Методы исследования:

анализ научно-методической литературы;

методы эмпирического исследования: опрос, тестирование.

психолого-педагогический эксперимент;

метод математико-статистической обработки данных.

Теоретическая значимость исследования состоит в обобщении и систематизировании научных данных, представлений результатов экспериментального исследования методов развития эмоционального интеллекта.

Глава 1. Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у подростков.

1.1 Понятие эмоционального интеллекта в работах отечественных и зарубежных ученых.

Большую разработанность проблема эмоционального интеллекта получила в рамках зарубежной психологии. Теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Саловея, Д. Карузо, некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она, теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмена представляют интересные решения многих теоретических и практических проблем эмоционального интеллекта. Г.Г. Гарскова, И.Н. Андреева, Д.В. Люсин, Э.Л. Носенко, Н.В. Коврига, О.И. Власова, Г.В. Юсупова, М.А. Манойлова, Т.П. Березовская, А.П. Лобанов, А.С. Петровская и другие ученые работают над проблемой в рамках отечественной психологии.

Сама идея эмоционального интеллекта в том виде, в котором этот термин существует сейчас, выросла из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалась такими авторами, как Э. Торндайк, Дж. Гилфорд, Г. Айзенк, Д. Векслер и др. Так, например, Э. Торндайк рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других». В дальнейшем эти представления были уточнены и развиты многими исследователями. Американский психолог Д. Векслер предложил определять социальный интеллект как «приспособленность индивида к человеческому бытию». «Социальный интеллект, если мы понимаем его как интеллект, отмечает Д.В. Ушаков, это способность к познанию социальных явлений, которая составляет лишь один из компонентов социальных умений и компетентности, а не исчерпывает их».

Таким образом, под социальным интеллектом, мы понимаем способность понимать других людей, которая позволяет человеку приспособливаться в социуме.

Проблема эмоционального интеллекта укоренилась в науке в 1990 году с появлением термина «эмоциональный интеллект», который был предложен П.Саловеем и Дж. Майером. Однако существует мнение, что впервые этот термин был предложен еще в 1966 году Б. Лейнером в публикации «Эмоциональный интеллект и эмансипация». Популярностью концепция обязана работам Д.Гоулмена. В 1995 году вышла его монография «Эмоциональный интеллект», задача которой - популяризация понятия, а также общий обзор проведенных к тому времени исследований в этой области.

И так, как же трактуют понятие «эмоциональный интеллект» зарубежные и отечественные ученые.

«Эмоциональный интеллект- это способность точно воспринимать, оценивать и выражать эмоции, способность получать доступ и/или генерировать чувства, когда они помогают мышлению, способность к пониманию эмоций и эмоциональному знанию и способность генерировать эмоции ради эмоционального и интеллектуального роста» - такое определение дают П. Саловей и Дж.Майер.

Д. Гоулмен под эмоциональным интеллектом понимал «такие способности, как самомотивация и устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоцианальными вспышками и умение отказаться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться».

Г.Г. Горскова пишет, что это «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза». «Эмоциональный интеллект - это совокупность ментальных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой» - пишет в своих работах И.Н. Андреева. По мнению М.А. Манойловой, эмоциональный интеллект - это «способность человека к осознанию, принятию и регуляции эмоциональных состояний и чувств других людей и себя самого» .

Исходя из изложенных выше определений, можно отметить общее в трактовке данного понятия. И так, под эмоциональным интеллектом мы понимаем способность осознавать чувства и эмоциональные состояния людей и себя самого, а так же умение ими управлять.

По поводу возможности развития эмоционального интеллекта в психологии существуют две противоположные точки зрения: 1) повысить уровень эмоционального интеллекта практически невозможно, поскольку это относительно устойчивая способность. В то же время эмоциональные знания вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует, относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения.

2) эмоциональный интеллект можно и нужно развивать. В связи с этим становится возможным и эмоциональное развитие, которое проявляется в сознательном регулировании эмоций.

Мы, придерживаясь второй точки зрения, считаем необходимым развивать эмоциональный интеллект, и начинать это делать еще с дошкольного возраста, так как основы будущей личности закладываются уже в дошкольном детстве, который, по определению А. Н. Леонтьева, является периодом первоначального, фактического склада личности. Кардинальные экономические, политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного дошкольника большое влияние и подвергают таким эмоциональным испытаниям, к которым не может естественным образом адаптироваться человеческая природа. Окружающая действительность в какой-то мере либо тормозит эмоциональный мир ребёнка, либо искажает процесс его развития. Неспособность понимать свои эмоции и эмоции других людей, правильно оценивать реакции окружающих, а также неумение регулировать собственные эмоции при принятии решений приводят ко многим жизненным неудачам.

Своевременное выявление каких-либо затруднений в сфере эмоционального интеллекта и их коррекция, поможет успешному развитию самосознанию детей, рефлексии и децентрации.

1.2 Особенности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Психологическим аспектам становления личности подростка посвящено множество работ. В этом возрасте окончательно формируется интеллектуальный аппарат, что делает возможным осмысленное конструирование своего собственного мировоззрения, индивидуальной системы ценностей и Я-концепции. Образ Я в это время нестабилен, менее позитивен по сравнению с младшим школьным возрастом, пик этих изменений приходится примерно на 12-13 лет. Именно в этот период начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к Я. В эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст занимает центральное место, подросток решает базовую задачу, заключающуюся в развитии чувства ролевой идентичности, которое вбирает в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека.

Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими: так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем более старшие дети. У подростков зафиксировано значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции.

Исследования показали, что подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что-то расстроило, то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния безудержной радости и глубокого отчаяния могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко бывает «черным» или «белым», но обычно «полосатое как зебра».

По результатам исследования П. Лафренье, подростки чувствовали себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными - в три раза чаще. Кроме этого, подростки, по их словам, гораздо чаще, чем взрослые чувствовали себя неловкими и волновались, а также скучали и испытывали апатию.

Такой всплеск в эмоциональной жизни подростков многие авторы прежде всего связывают с балансом двух основных видов нервных процессов- возбуждения и торможения. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и с взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения- ослабевают. Таким образом получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркий эмоциональный отклик и успокоится им гораздо сложнее.

Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях.

Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков - возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности. Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого- то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними.

Эмоции обычно делят на положительные (радость, интерес и т.п.) и отрицательные (страх, гнев, отвращение и т.д.). Все эти эмоциональные переживания полезные, поскольку они помогают человеку регулировать свое поведение, и наполняют его существование личностным смыслом. Но любые эмоции могут превратиться из полезных во вредные и происходит это тогда когда они становятся слишком интенсивными или неадекватными.

По мнению Е.П. Ильина, подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается.

Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля»- скука. Его опасность состоит в том, что у подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, а отрицательными- очень легко. Если подросток, которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубится

раздражением, злостью или тоской. Когда человек в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не приведет. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки.

Имеются данные (Л.А. Регуш, А.А.Реан), что так называемые «трудные» неблагополучные подростки (склонные к нарушениям дисциплины, противоправным поступкам) ярко отличаются от своих благополучных сверстников в том числе и тем, что особенно часто и интенсивно переживают скуку. То есть не умеют сделать свою жизнь яркой, разнообразной и интересной.

Эмоциональное развитие мальчиков - подростков отличается от девочек. Считается, что девочки более эмоциональны и они интенсивнее, чем мальчики переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о своих чувствах. Вот только связано это с тем, что в нашем обществе проявления и эмоций и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков - нет.

Однако у них различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации. У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере- резко меняется настроение, появляются слезы и т.п. Мальчики же в большей степени реагируют изменением поведения- например, могут вспылить, нагрубить. Эмоции же как таковые они проявлять чаще всего избегают. Зато ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что-нибудь в руках и т.п.) Подобные бурные реакции- попытка переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутренне напряжение в криках и ненужных движениях.

По данным Л.А. Регуша, пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек - 13-15 лет. Получается, что 13 лет- возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и взрослыми. Так, учителя отмечают, что дисциплина чаще всего нарушается учениками 7-х классов, т.е. в возрасте 13 лет. Многие взрослые отмечают и всплеск своеобразного злорадства у 13-летних подростков: например, они находят смешными неприятности других людей, враждебно относятся к пожилым и инвалидам и т.п.

Как считает В.Г. Казанская, подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате подростки, особенно

девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях» И без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом.

В число наиболее значимых для подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А переживания, связанные с собственной персоной и противоположным полом обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам. Кроме этого, как показали исследования (А.И. Подольский, О.А. Идобаева) на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего». Что ожидает их дальше, как сложится последующая жизнь, удастся ли осуществить свои планы и воплотить мечты. Причем больше переживаний, связанных с будущим, отмечается у тех подростков, у которых выше общая тревожность и у тех, кто более интеллектуально развит.

Подводя итоги, необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится также более способным к их торможению волевым усилием.

Учитывая, что подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, а также не забывая о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

1.3 Средства развития эмоционального интеллекта у подростков.

Продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются: игра; арттерапия, в особенности, музыка- и библиотерапия; психогимнастика; поведенческая терапия и дискуссионные методы.

Игра - форма активности животного организма, основанная на условном моделировании той или иной развернутой деятельности.

По утверждению ряда терапевтов, дети обычно не способны выразить свою неудовлетворенность и тревогу вербально, но когда им дают возможность выразить их в неструктурированной среде, богатой пробуждающим фантазию материалом, таким как игрушки, они прорабатывают свои чувства в игре. Не зависимо от своей формы или структуры. Игра мотивируется взаимодействием состояний игрока с состоянием среды. Среда должна содержать элементы, допускающие чередование элементов мотивационного состояния индивидуума. Это порождает активность, характеризуемую удовольствием, интересом и ослаблением напряжения. Элементы, порождающие игровое поведение, могут быть аналогичны тем, которые побуждают любопытство и вызывают исследовательское поведение (или поисковое) поведение.

Психолог Л. Дэй выделяет 5 типов игр и утверждает, что внешне, доступные наблюдению характеристики не всегда позволяют различить эти типы; различаются они по своему источнику и цели.

Исследовательская игра. Этот тип игры мотивирован на неопределенность в отношении объектов и событий во внешней среде.

Креативная игра. Этот тип - более сложное проявление исследовательской игры, требующее способности к символизации и знания внешних или физических характеристик стимулов (игрушек).

Разнообразная игра. Такая игра выглядит бесцельным взаимодействием со средой вообще, когда становится скучно.

Миметическая игра. Это игра, как правило, повторяющаяся, структурированная и символическая. Её цель достижение компетентности и мастерства.

Катартическая игра. Будучи терапевтической по своей цели, она может принимать любую форму. Хотя ей свойственно снижать возбуждение, эта игра, по-видимому, не связана с положительным гедоническим эффектом или удовольствием.

В основе некоторых игр лежат проективные методы, которые дают участникам проявить находящиеся в глубинных слоях подсознания чувства и идеи, желания и опасения, воспоминания и надежды. Есть игры, в которых утрируется определенное поведение, чтобы участники могли лучше его почувствовать и

понять. В других играх используется принцип контраста - от участников требуется в качестве эксперимента вести себя не так, как они обычно ведут себя в повседневной жизни, для того чтобы они могли расширить свой поведенческий репертуар. Существует техника обмена ролями, благодаря которой участники учатся смотреть на ситуацию с другой точки зрения, развивая тем самым умение понимать партнера. Некоторые игры используют технику идентификации, помогающую лучше узнать и идентифицировать мало проявляемые аспекты собственной личности. Есть игры, работающие по системному принципу, в них участники изучают на практике различные нормы общения, чтобы затем понимать последствия применения в жизни разных коммуникативных стилей, наконец, существуют игры, в которых участники в ходе дискуссии приходят к выводу о том, какие нормы общения и поведения эффективны в жизни всегда.

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.

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.

Виды арт-терапии:

Арт-терапия в узком смысле слова - рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве.

Библиотерапия (в том числе сказкотерапия) - литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.

Музыкотерапия

Драматерапия

Танцевальная терапия

Куклотерапия

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

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

Психогимнастика один из невербальных методов групповой психотерапии, в основе которого лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации в группе. Данный метод предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы.

Психогимнастика позволяет пациентам проявлять себя и общаться без помощи слов; это метод реконструктивной психотерапии, цель которого - познание и изменение личности пациента. Метод включает в себя три части, характеризующиеся самостоятельными задачами и собственными методическими приемами, - подготовительную, пантомимическую и заключительную.

Задачи подготовительной части состоят: в уменьшении напряжения у участников группы, снятии страхов и запретов; в развитии внимания и чувствительности к собственной двигательной активности и активности других людей; в сокращении эмоциональной дистанции между участниками группы; в формировании способности выражать свои чувства, эмоциональные состояния, проблемы без слов и понимать невербальное поведение других людей. К упражнениям, направленным на развитие внимания и чувствительности, относятся гимнастика с «запаздыванием», передача ритма, движения или предмета по кругу и др.

Пантомимическая часть психогимнастики является наиболее важной и в зрелой психотерапевтической группе занимает большую часть времени. Участникам предлагаются темы, которые они представляют без помощи слов. Содержание тем для пантомимы не ограничено и может быть ориентировано как на проблемы отдельного пациента, так и на проблемы всех членов группы и группы в целом, т. е. касается межличностного взаимодействия.

Чаще всего в пантомимической части используются: привычные жизненные ситуации; темы, относящиеся к проблемам конкретных людей; темы, отражающие

общечеловеческие проблемы и конфликты, которые могут быть представлены и в символическом виде; темы, связанные с межличностными взаимоотношениями в группе.

В ходе пантомимы широко используются вспомогательные приемы типа «двойников» или «зеркал». Суть их состоит в предоставлении участникам невербальной обратной связи, что позволяет увидеть себя глазами других и получить информацию о возможных вариантах. После выполнения каждого пантомимического задания группа обсуждает увиденное.

Материал, полученный в ходе выполнения пантомимических заданий, может быть использован и для групповой дискуссии.

Заключительная часть психогимнастики должна способствовать снятию напряжения, которое могло возникнуть в связи со значимостью пантомимы, и сильных эмоций, сопровождавших эту часть занятия, повышению сплоченности группы, росту доверия и уверенности. Здесь могут быть использованы упражнения из подготовительной части, главным образом те, которые позволяют участникам пережить чувство общности.

Поведенческая терапия - это группа психотерапевтических методов, которые базируются на теориях научения И.П. Павлова и Д. Уотсона. Ее основой служат классическое обусловливание, оперантное обусловливание, имитационное научение и когнитивная теория научения. Основным прием данной терапии - постепенная тренировка целевого поведения. Отдельными шагами является конкретный анализ поведения, определение учебных этапов, проведение научения малыми шагами, тренировка нового поведения, этапы самоконтроля, удобные закрепляющие. Многочисленные методы поведенческой терапии можно поделить на несколько основных групп:

Методы усвоения и научения. Постулат воспитания, согласно которому можно учить и учиться правильному поведению, систематически используют в поведенческой терапии. К важнейшим процессам принадлежит научение по образцу. Важный метод -- имитационное научение (А. Бандура).

В работе с детьми для достижения желательного поведения используют непосредственные подкрепляющие стимулы, например конфеты.

Методы отучивания. В «Одиссее» Гомера Одиссей по совету волшебницы Цирцеи приказывает привязать себя к мачте корабля, чтобы не подвергнуться

обольстительному пению сирен. Своим спутникам он залепляет уши воском. При явном поведении избегания поведенческая терапия хотя и ослабляет влияние, однако проводятся изменения, которые увеличивают вероятность успеха. К отрицательному поведению, например, злоупотреблению алкоголем, подключают аверсивный раздражитель, например запах, который вызывает рвоту.

Методы устранения должны отстранять неадекватное поведение. Один из основных методов -- систематическая десенсибилизация для разложения невротической реакции страха с помощью трех шагов: тренировки глубокого мышечного расслабления, составления списка страхов, чередование расслабления и раздражения из списка страхов в нарастающей последовательности.

Методы конфронтации используют форсированные контакты с пусковыми стимулами страха относительно центральных или периферических фобий при психических расстройствах. Основной метод - флудинг. При этом клиента подвергают интенсивному или непосредственному мысленному влиянию стимулов страха.

Методы когнитивной терапии используют в тренировке когнитивного научения. Основной метод - рационально-эмоциональная поведенческая терапия. На начальном этапе устанавливают нерациональные мысли, потом выясняют причины всей этой нерациональной «системы убеждений» и после определения цели происходит приближение к ней.

Основной метод - тренировка обратной биологической связи применяют преимущественно для устранения последствий стресса.

Таким образом, большое разнообразие средств работы с психоэмоциональной сферой личности дает нам возможность составить насыщенную программу для подростков и предположить, что развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, возможно, будет эффективно, если применить специально разработанный тренинг.

Заключение.

Эмоциональный интеллект признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Важность, и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и

профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы.

Подростковый возраст считается особенно «эмоционально насыщенным» и поэтому изучение эмоционального развития подростков занимает ведущее место в психологии. В последнее время интерес к проблеме эмоционального развития значительно возрастает.

Цель исследования заключалась в разработке и экспериментальной проверке эффективности средств развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Достижению цели исследования способствовали следующие задачи: проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования; выявить первоначальный уровень развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста; разработать и внедрить тренинг развития эмоционального интеллекта у подростков; проверить эффективность тренинга развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Методами исследования послужили: анализ научно-методической литературы; опрос, тестирование, психолого-педагогический эксперимент; метод математико-статистической обработки данных.

На формирующем этапе эксперимента нами был разработан и реализован тренинг развития эмоционального интеллекта у подростков.

На контрольном этапе эксперимента мы провели итоговую диагностику эмоционального интеллекта у подростков в контрольной и экспериментальной группах с помощью тех же методик, что и на констатирующем этапе эксперимента.

Исходя из полученных результатов сделали вывод о том, что в контрольной группе после формирующего этапа эксперимента средние данные изменились незначительно: высокий уровень эмоционального интеллекта составлял 19%, а стал 17%, средний уровень так же претерпел незначительные изменения 40% до эксперимента, 42% после; а низкий уровень остался без изменений 41%.

В экспериментальной группе после формирующего этапа эксперимента получились следующие результаты: высокий уровень развития эмоционального интеллекта составлял 15%, а повысился до 48%, средний уровень с 39% повысился до 44%, низкий уровень с 46% снизился до 8%.

Таким образом, наша гипотеза о том, что развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте, возможно, будет эффективно, если применить специально разработанный тренинг нашла свое подтверждение опытно-экспериментальным путем.

Выводы.

В своей работе мы основывались на определении понятия эмоциональный интеллект, который дали П. Саловей и Дж.Майер.

Эмоциональный интеллект - это способность точно воспринимать, оценивать и выражать эмоции, способность получать доступ и/или генерировать чувства, когда они помогают мышлению, способность к пониманию эмоций и эмоциональному знанию и способность генерировать эмоции ради эмоционального и интеллектуального роста.

Нами были рассмотрены такие методы работы по развитию эмоционального интеллекта как игра; арт-терапия, в особенности, музыка- и библиотерапия; психогимнастика; поведенческая терапия и дискуссионные методы.

Основным средством психологической работы с подростками мы определили тренинг - совокупность различных приемов, способов и средств, направленных на развитие у человека тех или иных навыков и умений.

Библиография.

Аверин, В.А. Психология детей и подростков: Учебное пособие [Текст] / В.А. Аверин. -- 2-е изд., перераб. -- СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998.-379 с.

Ананьев, Б.Г. Психология личности [Текст] / Б.Г. Ананьев; под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара.: Универс. группа, 1999. - Т.2. - 294 с.

Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Аспект пресс, 2000. - 376 с.

Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] // Вопросы психологии. -- 2008. -- №5 -- С.83.

- Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] // Вопросы психологии.-2008.-№5.-С.83
- Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена [Текст] // Вопросы психологии. -2006. --№3 -- С.78-86.
- Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. - М.: «Академия», 2004. - 544 с.
- Вайсбах, Х., Дакс, У. Эмоциональный интеллект [Текст] / Х. Вайсбах, У. Дакс. - М.: Лик Пресс, 1998- 160 с.
- Вассерман, Л. И. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике: учеб. пособие [Текст] / Л.И.Вассерман, И. А. Горьковая, Е. Е. Роминицына. - СПб.: Речь, 2004. - 256 с.
- Вилюнас, В. Психология эмоций: Хрестоматия [Текст] / В. Вилюнас. - СПб.: Питер, 2004. -496 с.
- Волков, Б.С. Детская психология: Логические схемы [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 214 с.
- Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. - СПб.: Союз, 2004. - 224 с.
- Выготский, Л.С. Психология [Текст] / Л.С. Выготский. - М. ЭКСМО-Пресс, 2000. - 1008 с.
- Выготский, Л.С. Собрание сочинений [Текст] / под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. - 368 с.
- Гоулман, Д. Деструктивные эмоции [Текст]// Пер. с англ. О.Г. Белошеев. - Минск., ООО «Попурри», 2005. -- 672 с.
- Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта [Текст] / Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. О.Г. Белошеев. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. -- 300 с.