

## **Содержание:**

# **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:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить первоначальный уровень развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.
3. Разработать и внедрить тренинг развития эмоционального интеллекта у подростков.
4. 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.

Практическая значимость: Результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами, специалистами по учебно-воспитательной работе общеобразовательных учреждений.

База исследования: 7 «А» и 7 «Б» классы МАОУ Карасульская средняя общеобразовательная школа.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, выводов, библиографического списка.

## **Глава 1 Теоретические аспекты развития эмоционального интеллекта у подростков**

### **1.1 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.

Существует большое количество психологических средств развития эмоционального интеллекта речь о которых пойдет в параграфе 1.2.

## **1.2 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 столкнуть 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 приемом 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.

## **Глава 2 Опытно-экспериментальное обоснование развития эмоционального интеллекта у подростков**

### **2.1 Разработка и реализация тренинга развития эмоционального интеллекта у подростков**

Цель формирующего этапа эксперимента: разработка и реализация тренинга развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Задачи:

Установить значимость эмоционального интеллекта для подростка и способствовать его формированию.

Научить распознавать и осознавать свои и чужие эмоции.

Способствовать установлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций.

Развивать способность диагностировать и преодолевать конфликты, возникающие в процессе общения с учителями, родителями, сверстниками.

Формировать умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом.

Теоретико-методологической основой работы по развитию эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста является культурно-исторический деятельностный подход, разрабатываемый в трудах отечественных ученых Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина и др.

Адресат: дети 12-13 лет, в психическом развитии которых не наблюдается отклонение от нормы.

База реализации программы: 7 «А» и 7 «Б» классы ГОУСОШ №351 г. Москва.

Продолжительность занятий составляет два месяца. Тренинг состоит из 8 занятий, проводится 1 раз в неделю. Длительность одного занятия – 45 минут.

Каждое занятие включает в себя традиционные этапы: приветствие, разминка, теория, основная часть, подведение итогов.

Занятие 1.

Тема: Эмоциональная самоосознанность – способность понимать свои чувства и причины их вызывающие.

Основные упражнения:

А. Заполнение дневника чувств.

Б. Назови эмоцию (слайд-шоу)

В. Психологическая скульптура.

Г. Групповая дискуссия «Я и мои чувства»

Занятие 2.

Тема: Ассертивность – способность выражать чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в недеструктивной форме.

Основные упражнения:

- А. Я люблю апельсины. А вы?
- Б. Обменять купленные колготки (носки)
- Г. Мои недостатки.
- Д. Критика сверстника.

Занятие 3.

Тема: Независимость – способность думать и решать за себя, не будучи излишне подверженным эмоциям других людей.

Основные упражнения:

- А. Вежливый отказ.
- Б. Просьба о помощи.
- В. Навык ведения переговоров.
- Г. Отстаивание своего мнения.
- Д. Преодоление обвинения.

Занятие 4.

Тема: Эмпатия – способность понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей.

Основные упражнения:

- А. Я не хочу хвастаться...
- Б. Передай эмоцию
- В. Фантом
- Г. Психорисунок «Нарисуй за минуту»

Д. Живые руки

Е. Разные маски

Занятие 5.

Тема: Социальная ответственность – способность делать что-то ради других и вместе с другими, осознанно и в соответствии с социальными правилами.

Основное упражнение:

А. Ролевая творческая игра «Жизнь как она есть...»

Занятие 6.

Тема: Межличностные отношения - способность устанавливать и поддерживать эмоционально удовлетворяющие взаимоотношения.

Основные упражнения:

А. Мои личностные границы

Б. Защита границ моей личности (брейнштурминг)

В. Упражнение «Я среди людей» (психологическая скульптура)

Г. Я уважаю границы другой личности

Занятие 7.

Тема: Контроль импульсивности – способность сопротивляться импульсу к действию, контролировать агрессивность, враждебность и безответственное поведение.

Основные упражнения:

А. Говорим гадости

Б. Испытание

В. Групповая дискуссия «Как мне удастся контролировать свою импульсивность?»

Г. Как я заставляю себя делать то, что мне не хочется?

## Занятие 8

Тема: Гибкость – способность приспосабливать свои мысли, чувства и поведение к изменениям условий и ситуации.

Основное упражнение:

А. Ролевая творческая игра «Два королевства»

Итак, цель формирующего этапа эксперимента заключалась в разработке и реализации тренинга развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Продолжительность занятий - 2 месяца. Периодичность проведения занятий – 1 раз в неделю. Длительность одного занятия – 45 минут.

Занятия представляли собой тренинг развития эмоционального интеллекта с применением психологических средств.

Результаты эффективности реализации тренинга развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста представлены в следующем параграфе.

## **2.2 Результаты исследования и их обсуждение**

После формирующего эксперимента, для подтверждения гипотезы был проведен контрольный эксперимент.

Цель контрольного этапа: проведение повторной диагностики уровня развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста для выявления эффективности реализованного тренинга.

На данном этапе нами были использованы те же диагностические методики, что и в констатирующем эксперименте: Н.Холла, М.А. Манойловой и Д. В. Люсиной.

По результатам тестовой методики Н.Холла были получены результаты, которые представлены в таблице 4 и на рисунках 5, 6.

Таблица 4



Результаты диагностической методики Н.Холла на определение уровня эмоционального интеллекта подростков в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

Уровень эмоционального интеллекта	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во участников	%	Кол-во участников	%
Высокий	5	25	8	40
Средний	10	50	11	55
Низкий	5	25	1	5

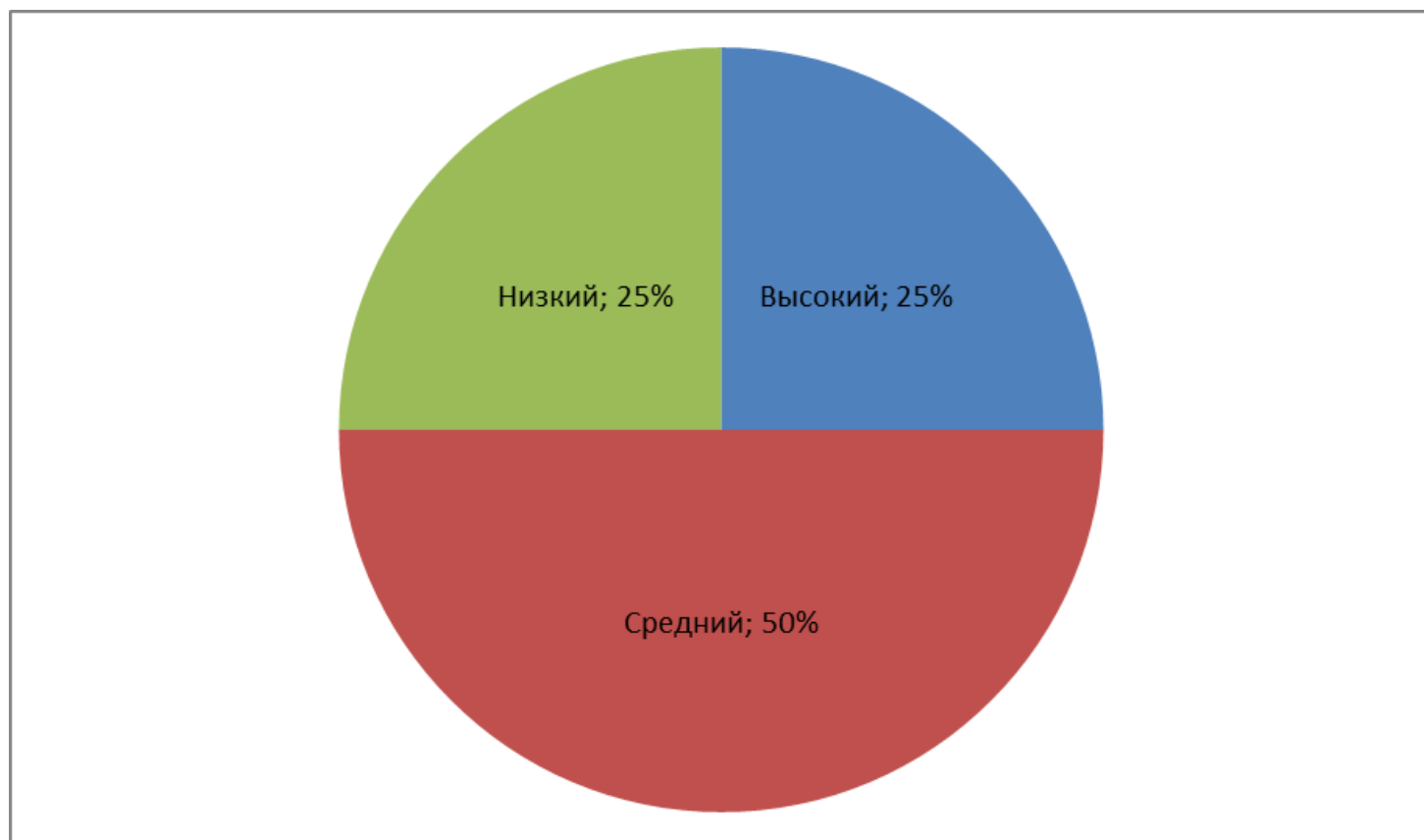


Рис. 5. Результаты диагностической методики Н.Холла в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают 40% детей, средним - 55%, низким - 5%. В контрольной группе 25% подростков с высоким эмоциональным интеллектом, 50% со средним и 25% с низким показателем эмоционального интеллекта.

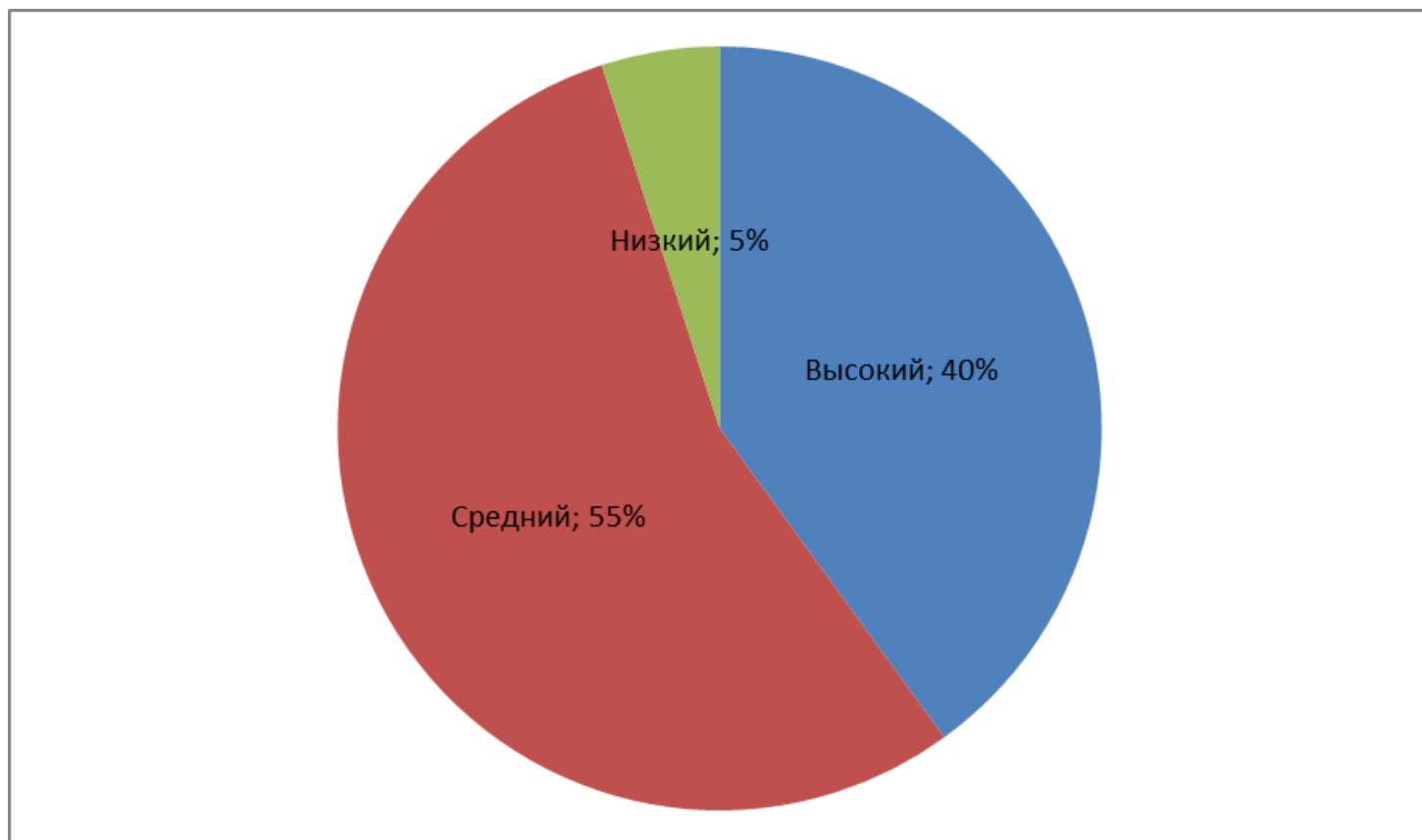


Рис. 6. Результаты диагностической методики Н.Холла в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

По результатам методики М.А. Манойловой на контрольном этапе эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, мы получили результаты, которые представлены в таблице 5.

Из таблицы видно, что в экспериментальной группе высоким уровнем эмоционального интеллекта, в рамках интегрального показателя, обладают 50% подростков, 40% средним и 10% низким. В контрольной группе отменены следующие показатели: 20% высокий уровень эмоционального интеллекта, 60% средний и 20% низкий.

Таблица 5

Результаты диагностической методики М.А. Манойловой на определение уровня эмоционального интеллекта подростков в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

Уровень эмоционального интеллекта	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во участников	%	Кол-во участников	%
<b>Интегральный показатель</b>				
Высокий	4	20	10	50
Средний	12	60	8	40
Низкий	4	20	2	10
<b>Внутриличностный аспект</b>				
<b>Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций</b>				
Высокий	5	25	14	70
Средний	9	45	6	30
Низкий	6	30	0	0
<b>Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями</b>				

Высокий	3	15	10	50
Средний	7	35	9	45
Низкий	10	50	1	5

#### Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Высокий	3	15	9	45
Средний	8	40	8	40
Низкий	9	45	3	15

#### Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Высокий	1	5	8	40
Средний	6	30	9	45
Низкий	13	65	3	15

По шкалам результаты распределились следующим образом: шкала Осознание своих чувств и эмоций – в экспериментальной группе 70% высокий уровень, 30% средний, низкий уровень отсутствует. В контрольной группе 25% подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта, 45% со средним и 30% с низким. По шкале Управление своими чувствами и эмоциями в экспериментальной группе 50% высокий показатель, 45% средний, 5% низкий. В контрольной группе 15% высокий уровень, 35% средний, 50% низкий уровень. Уровни осознания чувств и эмоций других людей в экспериментальной группе распределились следующим образом: 45% высокий, 40% средний, 15% низкий уровень. В контрольной группе у 15% подростков высокие баллы, у 40% средние и у 45% низкие. По последней шкале

Управление чувствами и эмоциями других людей в экспериментальной группе у 40% детей высокий уровень, у 45% средний и у 15% низкий. В контрольной группе 5% подростков с высоким уровнем, 30% со средним и 65% с низким.

Таблица 6

Результаты диагностической методики ЭМИн Д. В. Люсина на определение уровня эмоционального интеллекта подростков в контрольной и экспериментальной группах на контрольном этапе эксперимента

Уровень эмоционального интеллекта	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Кол-во участников	%	Кол-во участников	%
Очень высокий	1	5	2	10
Высокий	2	10	7	35
Средний	7	35	10	50
Низкий	8	40	1	5
Очень низкий	2	10	0	0

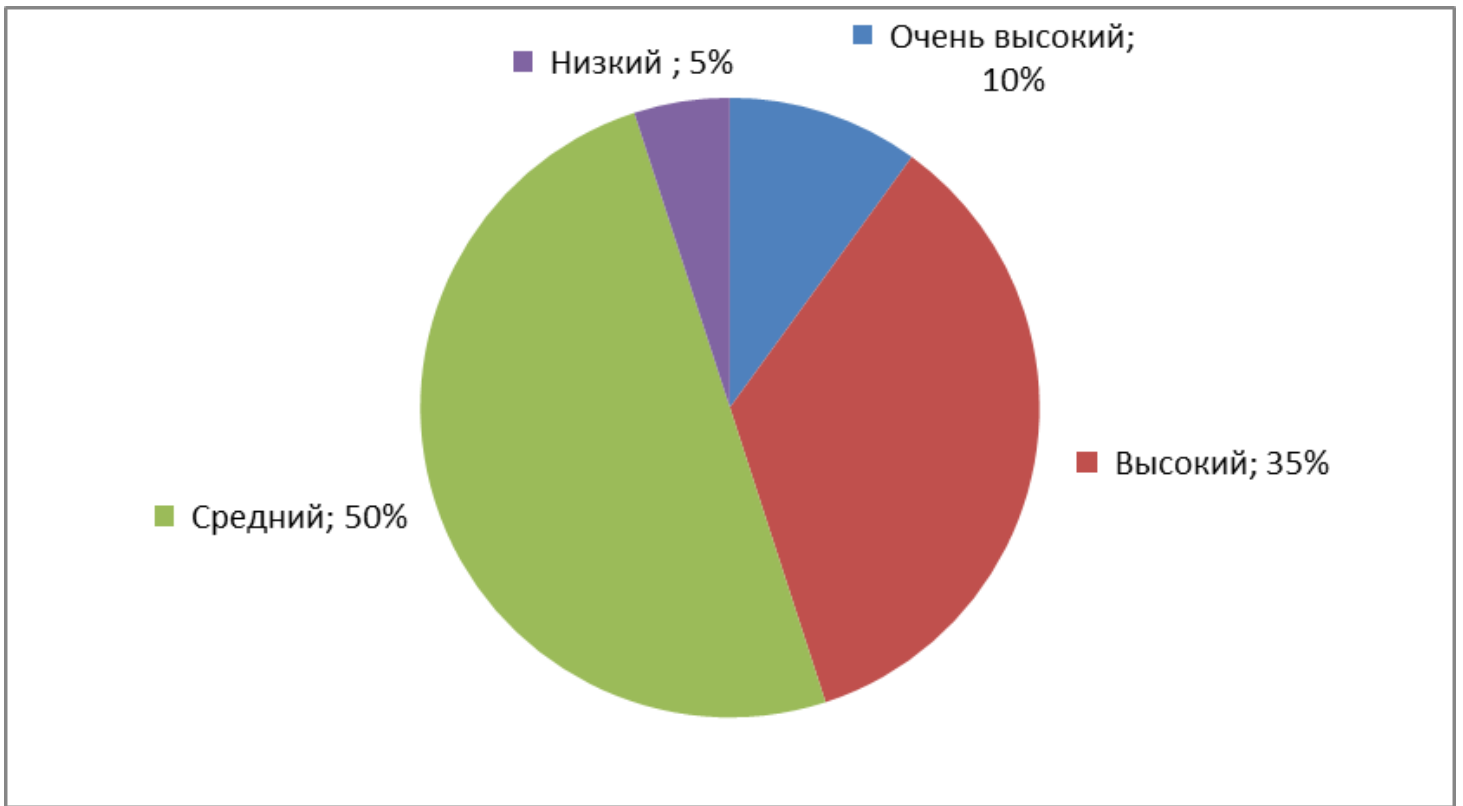


Рис. 7. Результаты диагностической методики ЭМИн Д. В. Люсина в контрольной группе на контрольном этапе эксперимента

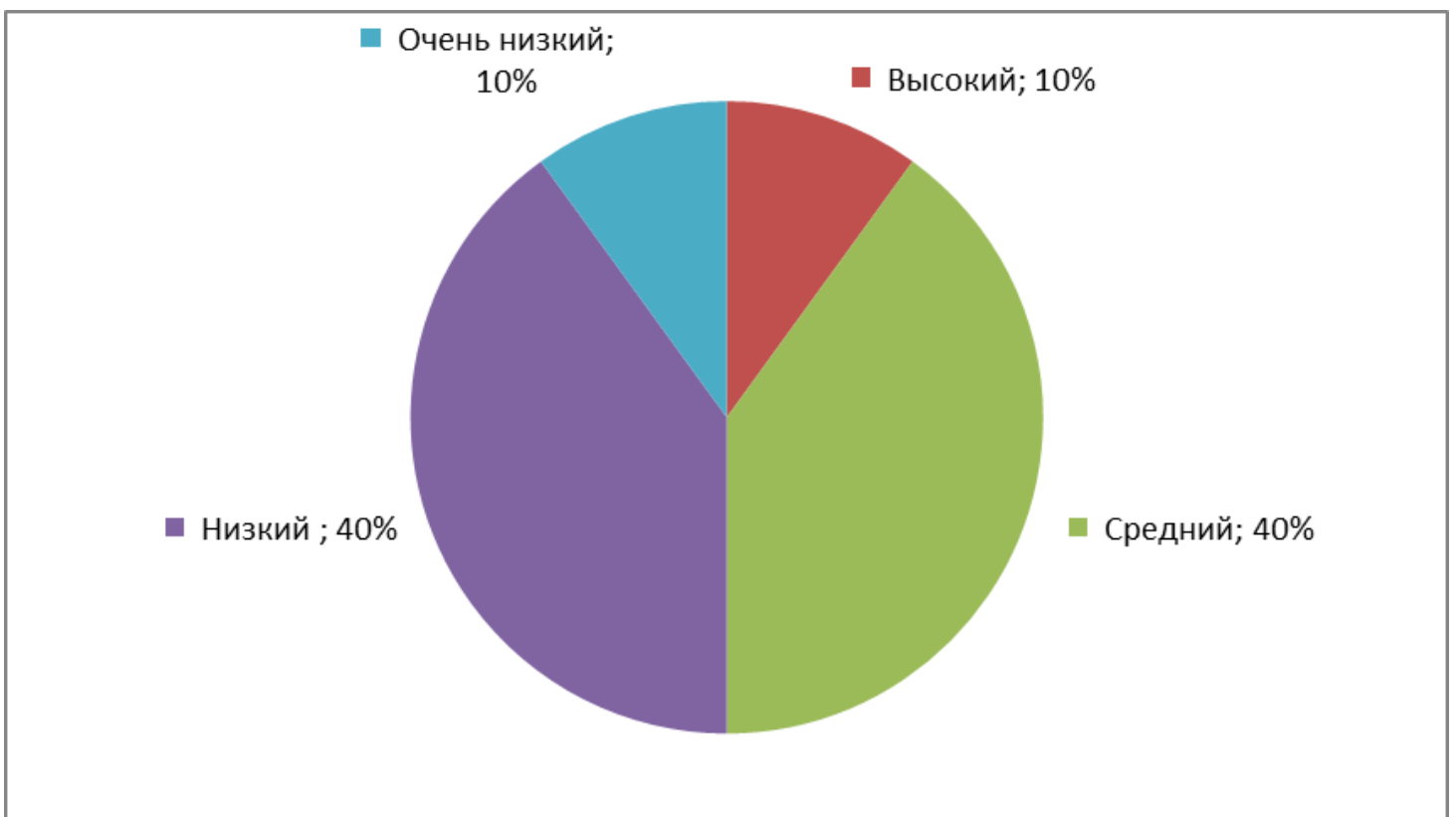


Рис. 8. Результаты диагностической методики ЭМИн Д. В. Люсина в экспериментальной группе на контрольном этапе эксперимента

Сравнительные данные по результатам всех методик в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента представлены в таблице 7.

Таблица 7

Сравнительные данные по результатам всех методик в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Методика	Уровень	Констатирующий этап эксперимента		Контрольный этап эксперимента	
		Контр. группа (%)	Экспер-ая группа (%)	Контр. группа (%)	Экспер-ая группа (%)
Методика Н. Холла	Выс.	30	25	25	40
	Сред.	45	40	50	55
	Низк.	25	35	25	5
Методика М.А. Манойловой	Выс.	25	25	20	50
	Сред.	50	45	60	40
	Низк.	25	30	20	10

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций

Выс.	25	20	25	70
Сред.	45	50	45	30
Низк.	30	30	30	0

#### Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями

Выс.	15	10	15	50
Сред.	35	35	35	45
Низк.	50	55	50	5

#### Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Выс.	15	10	15	45
Сред.	40	35	40	40
Низк.	45	55	45	15

#### Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Выс.	5	0	5	40
Сред.	30	30	30	45
Низк.	65	70	65	15



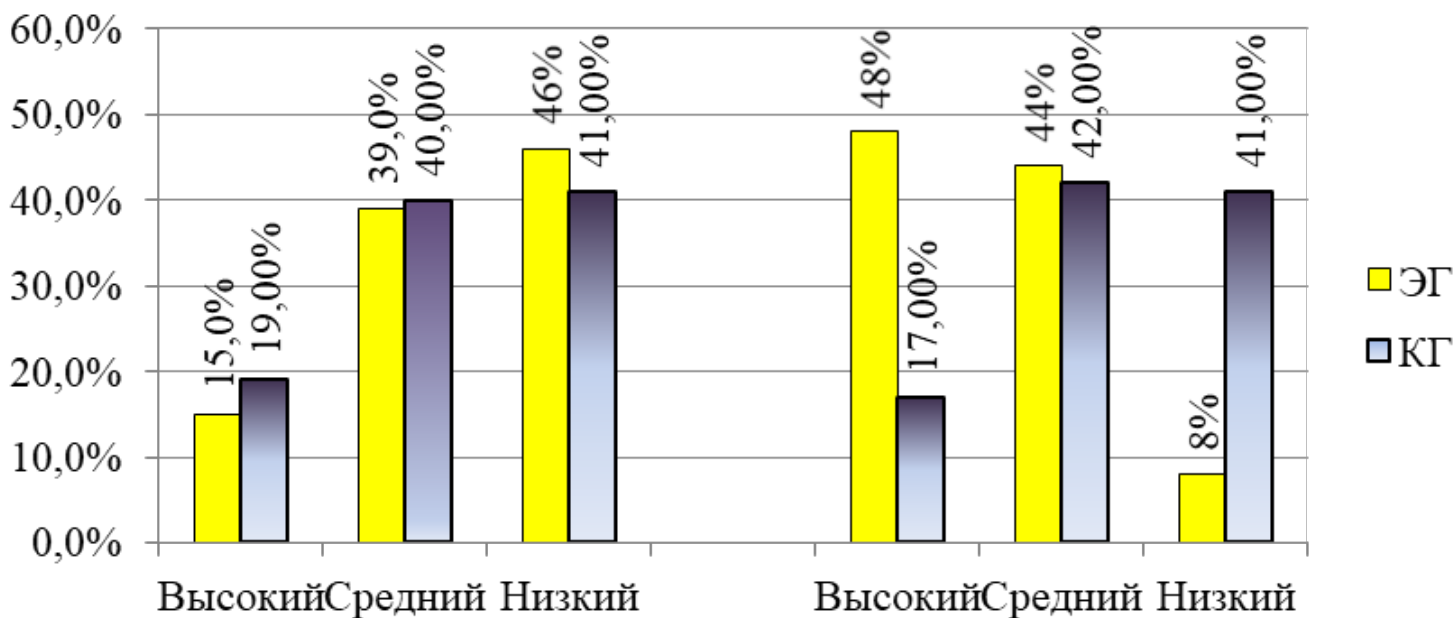
	Выс.	15	10	15	45
Методика ЭМИн Д. В. Люсина	Сред.	35	40	35	50
	Низк.	50	50	50	5
	Выс.	19	15	17	48
Итого (средние данные по всем методикам):	Сред.	40	39	42	44
	Низк.	41	46	41	8

Исходя из полученных результатов мы можем сделать вывод о том, что в контрольной группе после формирующего этапа эксперимента средние данные изменились незначительно: высокий уровень эмоционального интеллекта составлял 19%, а стал 17%, эти дети умеют распознавать свои чувства и эмоции и эмоции других людей, умеют управлять своим эмоциональным состоянием и состоянием других людей; средний уровень так же претерпел незначительные изменения 40% до эксперимента, 42% после; а низкий уровень остался без изменений 41%, это говорит о том, что детям не всегда удастся распознавать чувства и эмоции других людей, есть сложности в эмоциональном самоконтроле и такие подростки не умеют управлять чужими чувствами и эмоциями.

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, из представленных результатов видно, что данные в экспериментальной группе значительно изменились, а в контрольной остались практически без изменений.

Полученные данные представлены на рисунке 8.



Констатирующий Контрольный

эксперимент эксперимент

Рис. 8. Усредненные данные по всем диагностическим методикам в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем и контрольном этапах эксперимента

Итак, очевидны значительные изменения в сторону повышения уровня эмоционального интеллекта у подростков в экспериментальной группе.

Статистическая работа результатов экспериментальной работы проводилась методом количественного анализа. Для этого мы определили арифметическое значение ( $\bar{d}_i =$ ) и определяем выборочное стандартное отклонение ( $Sd =$ ). Сравнение двух зависимых выборок производилось с помощью  $t$ -критерия Стьюдента.

Достоверность различий определялась по специальной таблице. Для этого полученное значение ( $t =$ ) сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ( $t = 0,05$ ) при числе степеней свободы  $f = n - 1$ , где  $n$  - общее число индивидуальных результатов. Если окажется, что полученное в эксперименте  $t$  больше граничного значения ( $p > 0,05$ ), то различия между средними арифметическими значениями группы считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное  $t$  меньше граничного  $t_{гр}$ , считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических

показателях группы имеет случайный характер.

Таким образом, качественный и количественный анализ результатов, полученных в ходе исследования, дает основания утверждать, что разработанный и реализованный нами тренинг является эффективным средством формирования эмоционального интеллекта у подростков.

Результаты опытно-экспериментального исследования подтверждают нашу гипотезу.

## **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 возрос.

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.

Исследование проводилось на базе МАОУ Карасульская средняя общеобразовательная школа.

В исследовании принимали участие 40 подростков. Методом случайной выборки были определены экспериментальная и контрольная группы. Учащиеся 7 «А» класса составили экспериментальную группу, 7 «Б» - контрольную. Экспериментальная группа - 20 человек, контрольная группа - 20 человека. Возраст детей 12-14 лет.

Психолого-педагогический эксперимент состоял из трех этапов: констатирующего, формирующего и контрольного. На первом, констатирующем этапе эксперимента мы решали задачу по изучению имеющегося уровня эмоционального интеллекта у подростков. На втором, формирующем этапе эксперимента мы осуществляли работу по развитию эмоционального интеллекта у подростков посредством разработанного нами тренинга. На третьем, контрольном этапе эксперимента мы проверяли эффективность тренинга развития эмоционального интеллекта у подростков.

Нами были определены критерии развития эмоционального интеллекта у подростков, это осознание своих чувств и эмоций; управление своими чувствами и эмоциями; осознание чувств и эмоций других людей.

На основе представленных критериев нами были выделены уровни развития эмоционального интеллекта у подростков.

Высокий уровень эмоционального интеллекта характеризуется точностью интерпретации своих эмоций, эмоций других людей, умением управлять собственным эмоциональным состоянием и эмоциями других людей. Способностью использовать понимание чужих эмоций в мыслительном процессе, для достижения наиболее положительного результата межличностных отношений.

Для среднего уровня эмоционального интеллекта свойственно наличие умения определять свои чувства и эмоций, не всегда правильно могут распознаваться эмоции других людей, не во всех ситуациях есть возможность управлять своим эмоциональным состоянием.

Низкий уровень эмоционального интеллекта определяется слабой способностью управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность, низким самоконтролем, недостаточным осознанием своих эмоциональных состояний и чувств других людей.

На основе выделенных нами критериев развития эмоционального интеллекта, были выбраны следующие диагностические методики: методика на определение уровня эмоционального интеллекта М.А. Манойловой и Н. Холла; опросник эмоционального интеллекта «ЭМИн» (Д.В.Люсин).

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.

## **Список используемой литературы**

1. Аверин, В.А. Психология детей и подростков: Учебное пособие [Текст] / В.А. Аверин. — 2-е изд., перераб. — СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2015.-379 с.
2. Ананьев, Б.Г. Психология личности [Текст] / Б.Г. Ананьев; под ред. Д.Я. Райгородского. - Самара.: Универс. группа, 2016. - Т.2. - 294 с.
3. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М.: Аспект пресс, 2015. - 376 с.
4. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] // Вопросы психологии. — 2017. — №5 — С.83.

5. Андреева, И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» [Текст] // Вопросы психологии.-2017.-№5.-С.83
6. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена [Текст] // Вопросы психологии. -2016. —№3 — С.78-86.
7. Бреслав, Г.М. Психология эмоций [Текст] / Г.М. Бреслав. - М.: «Академия», 2014. - 544 с.
8. Вайсбах, Х., Дакс, У. Эмоциональный интеллект [Текст] / Х. Вайсбах, У. Дакс. - М.: Лик Пресс, 2015- 160 с.
9. 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, 2014. - 256 с.
10. Вилюнас, В. Психология эмоций: Хрестоматия [Текст] / В. Вилюнас. - СПб.: Питер, 2014. -496 с.
11. Волков, Б.С. Детская психология: Логические схемы [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: ВЛАДОС, 2015. - 214 с.
12. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. - СПб.: Союз, 2014. - 224 с.
13. Выготский, Л.С. Психология [Текст] / Л.С. Выготский. - М. ЭКСМО-Пресс, 2016. - 1008 с.
14. Выготский, Л.С. Собрание сочинений [Текст] / под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 2017. - 368 с.
15. Гоулман, Д. Деструктивные эмоции [Текст]// Пер. с англ. О.Г. Белошеев. - Минск., ООО «Попурри», 2015. — 672 с.
16. Захаров, А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка [Текст] / А.И. Захаров. - 3-е изд., испр. — СПб.: «Издательство Союз», «Лениздат». — 2015.- 224 с.
17. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося развития) [Текст] / Е.В. Змановская. — М.: «Академия», 2015 - 280 с.
18. Изотова, Е.И. Эмоциональная сфера ребёнка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.И. Изотова. - М.: Академия, 2014. - 288 с.
19. Кучма, В.Р., Сухарева, Л.М., Павлович, К.Э. Подросток: Физиолого-гигиенические и психологические основы обучения и воспитания. [Текст] / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, К.Э. Павлович. - М.: МИОО, 2014. - 280 с.
20. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн [Текст] // Психологическая диагностика. 2016. № 4. С. 3 - 22.
21. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн [Текст] // Психологическая диагностика. 2016. №4. С. 3-22.

22. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте [Текст] // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования /Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. - М., 2014. С. 29-36.
23. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования [Текст]/ Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.,2014. С. 29—39.
24. Манойлова, М.А. Авторская методика диагностики эмоционального интеллекта [Текст]-МЭИ, 2014
25. Манойлова, М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся [Текст] / М.А Манойлова.- Псков: ГТГПИ, 2014. - 140 стр.
26. Новейший психологический словарь [Текст] / Под ред. В.Б. Шапаря. - Ростов н/Д.: Феникс, 2015. - 808 с.
27. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие [Текст] / Обухова, Л.Ф.. — М., 1999.-442 с.
28. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха[Текст] / Г. Орме. - М.: «КСП+», 2015. - 272 с.
29. Пахальян, В.Э. Групповой психологический тренинг [Текст] / В.Э. Пахальян. СПб.: «Питер», 2016 г.- с. 15.
30. Практический интеллект. [Текст]/Р. Дж. Стернберг, Дж. Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др.- СПб.2015.,С.88