

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образование учреждение
высшего образования

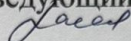
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ-
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности
кафедра

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой


подпись

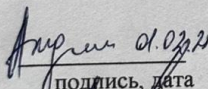
Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия

« 01 » 02 2025 г.

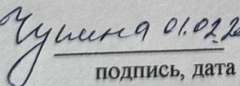
ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

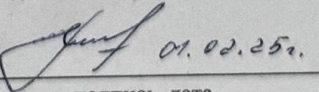
44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения
код – наименование специальности

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПОДРОСТКОВ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Руководитель  01.02.25 доц. каф., канд. псих. наук Е. И. Алыджи
подпись, дата должность, ученая степень

Выпускник  01.02.25 А. Е. Золотухина
подпись, дата

Рецензент  01.02.25 доц. каф., канд. псих. наук В. Б. Чупина
подпись, дата должность, ученая степень

Нормоконтролер  01.02.25 М. А. Мартынова
подпись, дата

Лесосибирск 2025

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации» содержит 65 страниц тестового документа, 45 использованных источников, 8 таблиц, 2 приложения, 6 рисунков.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПОДРОСТКОВ, ОБЩЕНИЕ, ПРИЕМЫ РАЗВИТИЯ

В современном обществе подростки сталкиваются с множеством вызовов и стрессоров, которые могут существенно влиять на их психоэмоциональное состояние и общее благополучие. Семейные конфликты, социальная изоляция, экономические трудности и другие жизненные обстоятельства создают особые условия, в которых развитие эмоционального интеллекта (EI) становится особенно актуальным. Цель нашего исследования: заключается в исследовании развития эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обобщая результаты первичной диагностики, в контрольной группе по тесту Н. Холла 40 % (4 человека) высокий уровень, в экспериментальной группе этот показатель составил 50 % (5 человек). Также, присутствует и низкий показатель 10 % (1 человек) и в экспериментальной группе также составляет 10 % (1 человек). Аналогично, по методике «диагностика эмоционального интеллекта МЭИ», в контрольной группе 50 % (5 человек) показали высокий уровень EI, а в экспериментальной группе – 60 % (6 человек). Мы разработали и апробировали систему занятий, направленной на развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что представленная система занятий подтверждает гипотезу и необходимость, важность работы по развитию эмоционального интеллекта в образовательных учреждениях.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	8
1.1 Эмоциональный интеллект: подходы к пониманию.....	8
1.2 Особенности эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	11
1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	21
2 Экспериментальное исследование по развитию эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации	26
2.1 Организация и методы исследования. Результаты первичной диагностики.....	26
2.2 Описание системы занятий направленной на развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.....	30
2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной Диагностики.....	35
Заключение.....	39
Список использованных источников.....	41
Приложение А Результаты первичной диагностики.....	47
Приложение Б Содержание системы занятий, направленной на развитие эмоционального интеллекта подростков.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современном обществе подростки сталкиваются с множеством вызовов и стрессоров, которые могут существенно влиять на их психоэмоциональное состояние и общее благополучие. Семейные конфликты, социальная изоляция, экономические трудности и другие жизненные обстоятельства создают особые условия, в которых развитие эмоционального интеллекта (EI) становится особенно актуальным. Эмоциональный интеллект представляет собой способность распознавать, понимать и управлять как собственными, так и чужими эмоциями. Это умение играет ключевую роль в формировании адаптивного поведения, улучшении межличностных отношений и повышении психологической устойчивости подростков.

Первыми теорию эмоционального интеллекта в 1990-х годах представили Питер Саловей, а в дальнейшем развил и предложил широкой публике Дэниел Гоулман [14,40]. Данная концепция получила широкое распространение в мире. Сам феномен выделился из исследований социального интеллекта Э. Торндайка, Дж. Гилфорда [13,42].

Эмоциональный интеллект в рамках отечественной психологии рассматривался в работах таких ученых, как Л.С. Выготского, Д. В. Люсина, И.Н. Андреевой и др. [5,11,29]. В существующих на сегодняшний день подходах, мы можем наблюдать противоречия касательно понимания смысла и структуры EI, и отсутствие единой теории данного вопроса [28].

Подростковый возраст — это период значительных изменений, когда молодые люди активно формируют свою личность и учатся справляться с эмоциональными переживаниями. Однако подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, часто испытывают повышенный уровень стресса и эмоциональной нестабильности, что может приводить к проблемам с самооценкой, тревожностью и депрессией. В таких условиях развитие

эмоционального интеллекта становится важным инструментом, способствующим не только улучшению психоэмоционального состояния, но и успешной интеграции в общество.

Цель исследования: заключается в исследовании развития эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Гипотеза: участие подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, в программах, направленных на развитие эмоционального интеллекта, приведёт к повышению их эмоционального интеллекта.

Задачи исследования:

- охарактеризовать эмоциональный интеллект;
- выявить особенности эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- выявить особенности эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- провести экспериментальное исследование по развитию эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме;
2. Эмпирические методы: тестирование «Тест эмоционального интеллекта» (автор – Н. Холл), тест «Методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» (автор – М. А. Манойлова).
3. Методы количественной и качественной обработки результатов.

Методологической основой изучения данной проблемы послужили труды педагогов–психологов о проблеме эмоционального интеллекта подростков (Андреева И. Н., Белоконь О.В., Выготский Л. С., Гарскова Г. Г., Гоуман Д., Гулевич А. О., Деревянко С. П., Джон Д., Люсина Д. В., Майер Д., Сергеенко Е. А., Соловей П. и др.).

Экспериментальная база исследования представлена МБОУ «СОШ № 1» г. Лесосибирска. Исследование проводилось в октябре 2024 года – январе 2025 года. Выборка представлена подростками в количестве 20 человек. Возраст испытуемых 12 – 14 лет.

Этапы исследования:

1 этап (октябрь 2024 г. – ноябрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов развития эмоционального интеллекта подростков, выбор методов и выборки экспериментального исследования подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, проведение первичной диагностики развития эмоционального интеллекта у подростков.

2 этап (ноябрь 2024 г. – декабрь 2024 г.) – организация и реализация системы занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

3 этап (январь 2025 г.) – проведение повторной диагностики развития эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, анализ полученных результатов экспериментального исследования, оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость проявляется в возможности разработки и внедрения эффективных программ по развитию эмоционального интеллекта, которые могут быть полезны для психологов, педагогов и социальных работников. Результаты исследования помогут в создании индивидуализированных интервенций, направленных на поддержку подростков, что будет способствовать улучшению их психоэмоционального состояния, социальной адаптации и повышению качества жизни.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, который включает в себя 45 источников, 2 приложения. В работе содержится 8 таблиц и 6 рисунков.

Общий объем работы составляет 65 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

1.1 Эмоциональный интеллект: подходы к пониманию

Эмоциональный интеллект получил внимание российских психологов в последнюю треть XX века с акцентом на единство аффективных и интеллектуальных процессов, заложенном в трудах Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева и О. К. Тихомирова и др. [11,26,41]. Подчеркивая взаимосвязь между эмоциями и мышлением, указанные ученые выставили необходимое основание для последующего детального рассмотрения эмоционального интеллекта как отдельного психологического явления. Такие психологи, как И. Н. Андреева, Н. С. Смирнова и впоследствии привнесли значительные уточнения в концепцию этого феномена [4, 39].

Л. С. Выготский постановил, что аффективные и интеллектуальные процессы развиваются параллельно и что любое нарушение этого соответствия ведет к искажениям в обеих сферах [11].

Г. Г. Гарскова, первоначально использовавшая термин "эмоциональный интеллект", описывала его как способность понимать и управлять личностными отношениями, отображаемыми через эмоции, на базе интеллектуального анализа и синтеза [12].

С начала 2000-х годов научные исследования эмоционального интеллекта в России приобрели прикладной характер, сосредоточив внимание на таких аспектах, как возрастные и половые различия в его развитии, связь с личностными характеристиками и влияние на лидерские качества. Научные работы В.В. Овсянниковой, Д.В. Люсина, И.Н. Андреевой и других авторов стали важным вкладом в изучение этой темы [6,30,33].

Исследования И. Н. Андреевой продемонстрировали, что развитие эмоционального интеллекта тесно связано с индивидуальными характеристиками самоактуализации, особенно в юношеском возрасте [6].

О. А. Гулевич и О. В. Белоконь изучили влияние эмоционального интеллекта на стили лидерства, выявив, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует более эффективному управлению и созданию положительного имиджа лидера [16].

Л. В. Виноградова нашла связь между эмоциональным интеллектом, когнитивными стилями и профессиональной успешностью.

Д. В. Люсин представил двухфакторную модель эмоционального интеллекта и разработал опросник для его оценки [29]. С. П. Деревянко классифицировал эмоциональный интеллект по уровням репрезентации эмоций: коммуникативный, гностический и эвристический [19]. Эти уровни помогают понимать, как индивиды воспринимают, осмысливают и интерпретируют эмоции в общении.

Согласно существующим моделям, основные элементы эмоционального интеллекта включают в себя интроспективность - способность к самонаблюдению и анализу собственных чувств, инструментальность - ориентацию на практическое применение эмоциональных знаний, и имплицитность - умение проводить внутренний аудит и различение своих эмоций.

Эмоциональный интеллект оказывает существенное влияние на формирование личности и проникает во все аспекты жизнедеятельности. Он обуславливает, как мы воспринимаем окружающий мир, как принимаем решения, строим взаимоотношения с другими людьми и достигаем успеха в самых разных областях.

Открытия и теоретические разработки в этом поле позволяют нам более точно оценивать и анализировать уровень эмоционального интеллекта и его составляющие, а также способствуют разработке методик для его развития.

Это, в свою очередь, помогает достичь глубокого понимания себя и других, эффективнейшего управления эмоциями, улучшения лидерских качеств и повышения успешности интерперсональных взаимодействий.

Продолжающиеся исследования эмоционального интеллекта вносят весомый вклад в понимание этой способности как ключа к личностному росту и общей успешности в жизни. Эмоциональный интеллект – это способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Подходы к пониманию эмоционального интеллекта разнообразны и могут включать в себя несколько ключевых аспектов.

Концепция эмоционального интеллекта была популяризирована психологом Дэниелом Гоулманом, который выделил пять основных компонентов эмоционального интеллекта: самосознание, саморегуляция, мотивация, эмпатия и социальные навыки. Самосознание подразумевает осознание своих эмоций и их влияния на поведение [15].

Существует подход, который акцентирует внимание на том, как эмоциональный интеллект влияет на личные и профессиональные успехи. Исследования показывают, что люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта, как правило, лучше справляются с конфликтами, обладают более развитыми лидерскими качествами и способны строить крепкие межличностные отношения. Это делает эмоциональный интеллект важным аспектом не только в личной жизни, но и в бизнесе.

Следующий подход к пониманию эмоционального интеллекта связан с его развитием. Эмоциональный интеллект можно развивать через обучение и практику. Это может включать тренинги, семинары и программы, направленные на улучшение навыков самосознания, управления эмоциями и коммуникации. Такие программы часто используют различные методы, включая ролевые игры, арт-терапию и групповые обсуждения, что позволяет участникам не только узнать о теории, но и применить ее на практике.

Кроме того, важно учитывать влияние культурных факторов на эмоциональный интеллект. Разные культуры могут по-разному воспринимать и выражать эмоции, что может влиять на то, как люди понимают и применяют эмоциональный интеллект в своей жизни. Например, в некоторых культурах открытое выражение эмоций может быть поощряемым, в то время как в других – считается неприемлемым.

Таким образом, эмоциональный интеллект – это многогранная концепция, которая включает в себя как индивидуальные компоненты, так и социальные аспекты. Понимание эмоционального интеллекта требует комплексного подхода, учитывающего как личные, так и культурные факторы, а также возможности для его развития. Эмоциональный интеллект играет ключевую роль в успешной коммуникации, построении отношений и управлении эмоциями, что делает его важным аспектом как личной, так и профессиональной жизни.

1.2 Особенности эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Период подросткового возраста является одним из самых турбулентных и чувственно насыщенных этапов жизни. В эти годы происходит снижение авторитета родителей в глазах молодежи, поскольку подростки начинают воспринимать себя как зрелых людей. Отрываясь от семьи, они углубляются в мир социальных сетей и сверстников, уходя от открытого диалога с родными.

Современная молодежь, родившаяся после 1996 года, резко отличается от предшествующих поколений. Современные подростки погружены в мир цифровых технологий, где мировоззрение во многом складывается под влиянием информационного потока из Интернета, что в некотором роде заменило им те социальные взаимодействия, что были обыденностью для их родителей. Мир реальных отношений уступил место виртуальному

взаимодействию, где основной целью является достижение социального успеха и узнаваемости [20].

Подростки, проживающие в семьях с подавлением эмоционального выражения, часто не могут самостоятельно справляться с внутренними переживаниями, поскольку их эмоциональный интеллект остался не развитым. В младенчестве, когда дети учатся выражать свои потребности через эмоции, жизненно важным является роль родителей в обучении узнаванию и пониманию этих сигналов. Когда этому процессу не уделяется должное внимание, у ребенка формируется представление, что проявления определенных эмоций социально неприемлемы.

Взяв простой пример из жизни, когда ребенок падает в песочнице и начинает плакать, реакция родителя, которая обесценивает его чувства и не объясняет их природу, ведет к формированию у ребенка убеждения, что его эмоциональный опыт не имеет значения. Такие последовательные события накапливаются, оставляя подростка один на один с грузом внутренних проблем, с которыми он не способен справиться.

Подростковый возраст изобилует уникальными характеристиками, в центре которых лежит развитие эмоционально-волевой сферы. Речь идёт о развитии самосознания, критическом восприятии окружающего мира, углублении интереса к собственным переживаниям, ощущении уникальности, потребности в самоутверждении, интроверсии, конфронтации с окружающими и увеличении числа конфликтов.

Подростковая психика чрезвычайно уязвима; ребята становятся более чувствительными и склонными к самокритике, их внутренний мир открывается окружающим с трепетом и боязнью. Осознание своей отличительности приводит к чувству изоляции и одиночества с мыслями о непонимании со стороны других.

В поисках самоидентификации и принадлежности подростки часто обращаются к субкультурам, где получают остро необходимую поддержку и

признание. Эмоциональная сфера становится лабильной: трудности с интерпретацией чувств, резкая переменчивость настроения и вспыльчивость создают дополнительные сложности в понимании «что происходит со мной».

Эмоциональный интеллект у подростков, и его взаимодействие с социальными ситуациями, считается ключевым аспектом в адаптации личности и управления эмоциями. Важная социально-адаптивная роль эмоционального интеллекта проявляется в способности решать межличностные и личностные конфликты. Исследования Ю.В. Давыдовой обращают внимание на то, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте представляет собой устойчивую и разнообразную категорию, чьи функции заключаются в способности к успешной деятельности и гармонизации интеракций как внутри так и между личностями. Она также замечает, что с возрастом увеличивается количество подростков, проявляющих высокую способность к распознаванию эмоций окружающих и к эмпатии [17].

Исследователь в области психологии О. И. Власова отметила, что подростки с развитым эмоциональным интеллектом лучше адаптируются в обществе, часто занимают лидирующие позиции, легко адаптируются к изменяющимся условиям и способствуют улучшению общего психологического климата [10].

Спор о возможности развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте продолжается среди ученых. Некоторые исследователи считают, что это сложно, так как эмоциональный интеллект формируется в раннем возрасте и если развитие не стимулировалось изначально, дальнейшее его развитие в подростковом возрасте будет трудным. Однако, согласно Д. Гоулмену, эмоциональные знания можно легко усваивать, в том числе через образовательный процесс, что говорит в пользу развития эмоционального интеллекта [15]. Дополнительную аргументацию

предоставляет факт непрерывного развития нейронных путей вплоть до зрелости.

Поставлена гипотеза, что специализированное обучение в школах, направленное на развитие эмоциональной компетентности, может привести к значимым изменениям в эмоциональном мире подростков. Для эффективной реализации такого образования необходимо создать психологическую среду, в которой ученик сможет свободно выражать чувства, а также вовлекать в этот процесс учеников, учителей и родителей, обучая их распознаванию и управлению эмоциями.

Результаты такого обучения могут включать снижение девиантного поведения, улучшение психологического здоровья подростков и их взаимодействий с окружающими. Однако, без активного участия родителей и педагогов развить эмоциональный интеллект у подростков, будет затруднительно.

И.Н. Андреева уделяла внимание гендерным и половым различиям в эмоциональном интеллекте подростков. В исследованиях было установлено, что у девочек эмоциональный интеллект выше, чем у мальчиков, и в большей мере связан с когнитивным пониманием и осмыслением эмоций, в то время как у мальчиков он больше коррелирует с качеством межличностных отношений [4].

Критический возраст для эмоционального интеллекта – 12-13 лет, когда дети испытывают трудности с полноценным выражением своих чувств. Александрова указывает на низкий уровень эмоционального интеллекта, но высокий уровень эмпатии у подростков этого возраста. У девочек особенно развита способность к сопереживанию и идентификации с другими, возможно, благодаря более раннему и быстрому развитию способностей к вербализации эмоций.

Высокий уровень эмоционального интеллекта среди девочек может быть объяснён тем, что их способность к пониманию эмоций, а также

эмпатии и чувству осведомлённости в эмоциональной сфере превосходит аналогичные характеристики у мальчиков. Данные качества, по мнению исследователей, являются социально обусловленными и находятся в прямой связи с женскими ролями в обществе. Девочки начинают учиться распознавать и сопереживать эмоциям других раньше, следуя «материнскому инстинкту» и развивая качества, традиционно считающиеся «женскими». Это различие сохраняется на протяжении всего периода подросткового развития.

У подростков часто наблюдается недостаток сдержанности и самоконтроля, что проявляется в импульсивности. Мальчики испытывают большие трудности в управлении собственными эмоциями, в то время как девочки стремятся контролировать свои чувства, пытаясь уберечься от агрессии и чувства вины, что в свою очередь усилит их склонность к тревожности и снизит коммуникативные навыки. Общепринятое отношение запрещает женщинам проявление агрессии, что подталкивает их к более сильному контролю над внешними проявлениями своих эмоций.

Развитие эмоционального интеллекта подростков определяется множеством факторов, среди которых выделяют биологические и социальные. К биологическим факторам относятся эмоциональный интеллект родителей, доминирование правого полушария мозга, врождённая эмоциональная чувствительность, темперамент и особенности когнитивной обработки информации.

Эмоциональная чувствительность и компетентность родителей, особенно матерей, согласно исследованиям И. Н. Андреевой, оказывает существенное влияние на эмоциональный интеллект детей. Это может быть связано с более тесным взаимодействием матерей с детьми и отсутствием такой связи у отцов, которые чаще фокусируются на материальном благополучии семьи и реже открыто проявляют эмоции [5].

Среда родительского воспитания, которая считается «обогащенной», предоставляет детям инструменты для развития эмоциональных навыков.

Однако в подростковом возрасте, когда родительский авторитет уменьшается, сверстники становятся новой "обогащенной средой" для эмоционального роста.

С другой стороны, научные данные указывают на то, что несбалансированность работы полушарий головного мозга, а именно преобладание правого полушария, может способствовать развитию эмоционального интеллекта. Правополушарное мышление, ответственное за невербальное восприятие и эмоциональный отклик, помогает лучше распознавать эмоции и состояния других людей, что особенно развито у творческих и эмпатичных личностей. Тем самым, генетическая предрасположенность и структура мозга служат фундаментом для эффективного взаимодействия с эмоциональным миром других людей и собственными эмоциями [1].

Четвертый ключевой биологический фактор, который влияет на развитие эмоционального интеллекта, заключается в особенностях темперамента, таких как уровень активности, склонность к экстраверсии или интроверсии, эмоциональная отзывчивость и склонность к невротизму. Темпераментная основа человека, будучи врожденной, может в не меньшей степени влиять на развитие личностных эмоций, несмотря на старые теории о его постоянстве.

Д. Гоулмен предложил мысль о том, что темперамент лишь в некоторой степени предопределяет эмоциональный интеллект, подчеркивая комплексность и многоликость человеческой природы [15].

Экстравертированные подростки, как правило, обладают более развитыми навыками межличностного взаимодействия, они лучше адаптируются в социуме. Это связано с тем, что они ориентированы на внешний мир и восприятие чужих эмоций, в то время как интроверты склонны к пребыванию в собственных мыслях и размышлениях, отдавая предпочтение развитию внутриличностного эмоционального интеллекта.

Также стоит отметить, что интроверты могут уклоняться от испытывания чувств тревоги, печали, гнева и раздражения.

Пятый фактор, влияющий на эмоциональный интеллект, кроется в особенностях информационной обработки. Подростковый период характеризуется нестабильностью, когда строгость личных оценок и суждений сказывается на эффективности обработки информации. Если подросток переживает «положительные» эмоции, он быстрее и эффективнее перерабатывает информацию. С другой стороны, отношение к «негативным» эмоциям может ухудшать способность к адекватной реакции и принятию информации.

Социальные факторы развития включают умение адекватно реагировать на эмоциональные состояния других, уровень самоосознания, уверенность в своей эмоциональной грамотности, образование и экономический статус родителей, а также наличие эмоционально здоровых отношений в семье. Одним из важнейших социальных предикторов эмоционального интеллекта подростка является синтония – готовность сочувствовать переживаниям других, что отражает высокий уровень эмпатии.

Развитие синтоничной личности зависит от эмоциональной атмосферы в семье. Гиперопека и переоценка важности ребенка могут снижать его потребность в установлении эмоциональных контактов. В то время как отсутствие внимания к его эмоциональному миру или враждебность могут стать препятствием для эмоционального выражения и понимания подростком своих переживаний, точно так же как и понимания его окружением.

Подростки, не успевшие завоевать навыки эмпатического отзыва на эмоции других, часто удаляются от внешнего мира, что ограничивает их способность к эффективному аффективному взаимодействию с другими.

Ответы родителей на эмоциональные проявления ребенка играют ключевую роль в его развитии самоощущения и самосознания. Когда детские эмоции сталкиваются с критикой или отрицанием со стороны взрослых, они

могут приобретать оттенок недопустимости и подавляются, что загоняет их в подсознание. Первые шаги в становлении самооценки и самоакцептации происходят при безусловном принятии ребенка его опекунами.

Еще в раннем возрасте начинают формироваться способности к саморегуляции, контролю над своими переживаниями и реакциями. На этот процесс влияют многие факторы: окружающая среда, характер, темперамент, физическое состояние личности и взаимоотношения с окружением. Механизмы саморегуляции позволяют человеку:

Преодолевать трудности, возникающие на пути жизни, путем осознания своих эмоций и их источников, что способствует улучшению качества жизни и психическому благополучию [23].

Контролировать свои чувства в сложных ситуациях, обеспечивая принятие и осмысление собственных эмоций, без проявления агрессии по отношению к другим.

Восстанавливать внутренние ресурсы, например, через практики, такие как дыхательные упражнения, помогающие на короткое время отстроиться от переживаний и вернуться к осознанным действиям.

Саморегуляция и самооценка лежат в основе чувства эмоциональной компетентности, которое определяется через способность осознавать, принимать и управлять своими эмоциями. Эти навыки формируются и развиваются в контексте социального обучения и взаимодействия с окружением.

Образование и материальное положение родителей могут повлиять на уровень эмоционального интеллекта подростков. По мнению Д. Гоулмена, успехи родителей отчасти коррелируют с их эмоциональным интеллектом, который может передаваться детям [15]. Андреева же предполагает, что высокообразованные родители предоставляют детям более стимулирующую среду для развития [5]. Тем не менее, история показывает, что материальное

благополучие и высокий социальный статус не являются единственными факторами успеха и развития таланта.

Значительную роль в развитии эмоциональной компетентности ребенка играют гармоничные отношения между родителями. Исследования в США показывают, что дети из счастливых семей чаще обладают высоким уровнем эмоционального интеллекта. В таких семьях родители тщательно относятся к эмоциональному состоянию друг друга и своих детей, они часто обсуждают важные вопросы и делятся своими переживаниями.

Открытое и безоценочное обсуждение личных переживаний, страхов и тревог с родителями является важным этапом в укреплении отношений в семье и способствует развитию у подростков умения саморегуляции и понимания собственных эмоциональных процессов.

Исследования показывают, что подростковый возраст характеризуется повышенной уязвимостью и тревожностью, что делает его одним из самых сложных этапов в развитии личности. В это время юноши и девушки склонны недооценивать значимость взрослых, стремясь к самостоятельности и социальной зрелости. Подростки становятся менее открыты перед родителями, но они активно стремятся к общению со сверстниками, часто используя для взаимодействия социальные сети [37].

Рассмотрение психолого-педагогических исследований демонстрирует необходимость целенаправленного развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Важно, чтобы родители демонстрировали примеры конструктивного осознания и выражения эмоций, а также учили этому своих детей. Компетенция в разрешении межличностных и внутренних конфликтов лежит в основе социализации и адаптации личности, и эмоциональный интеллект играет ключевую роль в этих процессах.

Подростки, попавшие в сложные жизненные обстоятельства, демонстрируют отличительные черты эмоционального интеллекта. Они часто испытывают страх и стресс, который мешает им эффективно регулировать

свои чувства и может привести к нестабильности настроения. Такое положение усложняет взаимоотношения с окружающими и препятствует формированию стабильных социальных связей.

Не менее важным является наблюдение, что высокий уровень эмпатии и чувствительности к чужим эмоциям может развиваться на фоне личных огорчений и переживаний. Тем не менее, излишняя чуткость может приводить к эмоциональному выгоранию или восприимчивости к манипуляциям, если подросток не научится устанавливать эмоциональные границы.

Также отмечается, что подростки в сложных ситуациях зачастую применяют творческие пути для выражения своих эмоций, будь то искусство или спорт, что является эффективным средством снятия стресса и поиска социальной поддержки.

Трудная жизненная ситуация может определяться по различным критериям, которые учитывают как объективные, так и субъективные факторы. Во-первых, к объективным критериям относятся финансовые трудности, такие как потеря работы, снижение дохода или наличие долгов, которые могут существенно ограничивать возможности человека. Во-вторых, важным аспектом является состояние здоровья, как физического, так и психического, включая наличие хронических заболеваний, инвалидности или психических расстройств, которые могут затруднять повседневную жизнь. В-третьих, социальные факторы, такие как отсутствие поддержки со стороны семьи или друзей, изоляция, а также сложные жизненные обстоятельства, например, развод или утрата близкого человека, также могут служить основанием для определения трудной жизненной ситуации. Кроме того, наличие жилья и условий для проживания играет значительную роль: отсутствие постоянного жилья или ненадлежащие условия проживания могут усугублять трудности. Наконец, субъективные ощущения и восприятие человеком своей ситуации также важны: человек может считать свою жизнь

трудной, даже если внешние обстоятельства не кажутся критическими, что подчеркивает важность индивидуального подхода к оценке трудных жизненных ситуаций.

Эмоционально интеллектуально развитые подростки могут более успешно справляться с конфликтными ситуациями, находить конструктивные решения благодаря умению анализировать эмоциональные состояния. Недостаток поддержки в развитии эмоционального интеллекта может приводить к проблемам, таким как социальная изоляция, депрессия или повышенная агрессивность.

Таким образом, сложный и многоаспектный характер эмоционального интеллекта в подростковом возрасте требует внимательного и понимающего подхода со стороны взрослых. Активная поддержка и руководство в развитии эмоционального интеллекта у подростков может стать решающим шагом к улучшению их жизненных перспектив и умению преодолевать жизненные вызовы.

1.3 Условия развития эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Современные ученые уделяют внимание развитию эмоционального интеллекта, подтверждая, что его улучшение возможно через обучение и формирование эмоциональных компетенций. Профессора П. Сэловей указывают на важность возрастных изменений, влияющих на эмоциональный интеллект, в то время как П. Экман подчеркивает соответствие этих изменений этапам онтогенетического развития [45].

Ресурсы образовательной среды как инструмент для развития эмоционального интеллекта освещены в исследованиях Т.П. Березовской. Она выявила положительное влияние специально организованных воспитательных процессов для старших подростков [7].

Е.П. Ильин размышляет о чувственном поле подростка как о средоточии эмоций и стремлении к формированию эмпатических отношений, подчеркивая, что изменения на эмоциональном уровне затрагивают все сферы жизни данной возрастной группы [22].

Сложность и множественность эмоциональных состояний у подростков требуют внимательного рассмотрения и анализа. В работах О.А. Путиловой перечислены условия, которые стимулируют развитие эмоционального интеллекта: анализ эмоциональных ситуаций в группе, обсуждение эмоций, важность саморегуляции и рефлексии [35].

Д. В. Люсин исследует факторы, влияющие на развитие эмоциональной сферы, в числе которых когнитивные способности и особенности эмоциональной восприимчивости [30]. И.Н. Андреева акцентирует внимание на биологических и социальных предпосылках, таких как наследственность, особенности темперамента, семейные отношения и воспитательный стиль [4]. А О.А. Путилова повторно подчеркивает значимость межличностного общения, как со сверстниками, так и с взрослыми для развития эмоционального интеллекта [35].

Важность взаимоотношений со сверстниками, как ключевого условия для развития эмоционального интеллекта, поднимается в работах Д.М. Рыжова [37]. Это подчеркивает коллективный характер формирования личностных эмоциональных особенностей в подростковом возрасте.

С учетом социальной природы эмоционального интеллекта, групповая работа в его развитии демонстрирует высокую эффективность. Такое мнение разделяет Т.П. Березовская, подчеркивая полезность совместной деятельности для взаимодействия и обмена как информацией, так и эмоциями, а также для развития чувства эмпатии среди учащихся [7].

К.В. Адушкина в своей практике также замечает, что активное участие в группе способствует развитию способностей интерпретации эмоций и

саморегуляции, так как участники учатся реагировать на эмоции других и управлять собственными [2].

Однако, для того чтобы групповая работа оказывала стойкий развивающий эффект, важно правильно организовать её содержание. Инструментарий для развития эмоционального интеллекта включает в себя методики, такие как кейс-метод, ролевые игры, теоретические материалы и обсуждения, а также упражнения на развитие саморегуляции и интерпретации эмоционального опыта, дополненные элементами арт-терапии и итоговой рефлексией.

Психологическая саморегуляция, направленная на управление эмоциональным состоянием и снятие напряжения, включает в себя как вербальные, так и невербальные техники. Вербальные техники охватывают самовнушение, самоубеждение, самоанализ и анализ ситуаций, в то время как невербальный подход включает дыхательные упражнения, упражнения на переключение внимания, физические упражнения и визуализацию.

Кейс-метод предполагает анализ реальных или гипотетических ситуаций, которые способствуют пониманию поведенческих моделей и формированию знаний о различных эмоциональных реакциях. Обсуждение кейсов и ролевые игры позволяют углубить понимание эмоций и эмпатии, давая возможность выступить в различных ролях и опробовать теоретические знания на практике. Это предоставляет ценный опыт для взаимодействия в реальных жизненных ситуациях и укрепляет эмоциональные навыки участников.

Условия развития эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, играют критически важную роль в их способности справляться с эмоциональными вызовами и социальными взаимодействиями. Прежде всего, ключевым условием является наличие безопасной и поддерживающей среды, где подростки могут открыто выражать свои чувства и переживания без страха осуждения. Это может быть

как домашняя обстановка, так и окружение в школе или других социальных группах. Важно, чтобы подростки чувствовали, что их эмоции принимаются и понимаются, что способствует формированию уверенности в себе и улучшению эмоциональной осведомленности.

Еще одним важным условием является доступ к профессиональной помощи и ресурсам, таким как психологи и социальные работники, которые могут предложить поддержку и направить подростков на путь самопознания и развития. Психотерапевтические занятия и тренинги по эмоциональному интеллекту могут помочь подросткам лучше понять свои эмоции, научиться их регулировать и развивать навыки эмпатии.

Также важным аспектом является вовлечение подростков в различные виды деятельности, которые способствуют развитию эмоционального интеллекта. Это могут быть художественные и творческие занятия, спорт, театральные кружки или другие формы самовыражения, которые помогают подросткам находить безопасные способы для выражения своих чувств и переживаний. Участие в групповых проектах и волонтерских инициативах также может способствовать развитию эмпатии и социального взаимодействия.

Не менее значимым условием является наличие положительных ролевых моделей и поддерживающих отношений со взрослыми. Взрослые, которые демонстрируют высокую степень эмоционального интеллекта, могут служить примером для подростков, показывая, как эффективно управлять эмоциями и строить здоровые отношения. Поддержка со стороны сверстников также играет важную роль в развитии эмоционального интеллекта, поскольку подростки взаимодействуют друг с другом, делятся опытом, а также создают все условия для обсуждения своих переживаний.

Таким образом, создание условий для развития эмоционального интеллекта у подростков в трудных жизненных ситуациях требует комплексного подхода, включающего поддержку со стороны семьи,

профессионалов и сообщества, а также активное вовлечение подростков в различные формы самовыражения и социального взаимодействия. Это может значительно улучшить их способность справляться с эмоциональными трудностями и строить здоровые отношения с окружающими.

2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

2.1 Организация и методы исследования. Результаты первичной диагностики

Экспериментальное исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №1» г. Лесосибирска в период с октября 2024 года по январь 2025 года.

В исследовании приняли учащиеся 7А класса в количестве 20 человек (них 12 девочек и 8 мальчиков). Возраст испытуемых 14-15 лет. Предварительно дети были разделены на 2 группы - контрольную и экспериментальную, в каждой по 10 человек, с равным количеством девочек и мальчиков.

Диагностический инструментарий представлен следующими методиками: «Тест эмоционального интеллекта» (автор – Н. Холл), «Методика диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» (автор –М.А. Манойлова).

Рассмотрим содержание данных методик.

1. Тестирование «Тест эмоционального интеллекта» (автор – Н. Холл) [32].

Цель: выявление способностей понимать отношения личности, проявляемые в эмоциях, и умение управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений

Данная методика включает в себя пять шкал:

1. Эмоциональная осведомленность – позволяет индивиду осознать и понять собственные эмоции, обеспечивая лучшее самопонимание и адекватность эмоциональных реакций.

2. Регулирование эмоций – это способность удерживать свои эмоции под контролем и снижать их деструктивное влияние, включая гибкость в эмоциональных реакциях и адаптацию к трудностям.

3. Воздействие на эмоции окружающих – представляет собой умение влиять на эмоциональное состояние других для достижения общих или личных целей, что включает в себя способность к эффективной мотивации и, возможно, управлению.

4. Эмпатия – это способность чувствовать и понимать эмоции другого человека, проявлять к нему внимание и готовность к поддержке, учитывая невербальные сигналы, такие как мимика и жесты.

5. Самомотивация – определяет, как человек может использовать личные эмоции в качестве двигателя для достижения целей, включая стимулы для преодоления препятствий.

Тест включает 30 пунктов с утверждениями, к которым нужно отнестись, выбирая из шести вариантов ответов, обозначающих различные уровни согласия.

Подсчет баллов с указанием знака дает итоговую сумму, которая отражает уровень заявленного эмоционального качества. Каждой опросной шкале соответствуют свои пункты, что позволяет измерить различные углы эмоционального интеллекта.

2. Методика «Диагностики эмоционального интеллекта МЭИ» (автор – М.А. Манойлова) [31].

Цель: предназначенная для измерения эмоционального интеллекта

Данная методика включает в себя пять интегральных индекса:

1) личностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.

2) интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника.

3) диапазон баллов по каждой шкале: min - -20 баллов, max - +20 баллов.

4) интерпретация шкал опросника МЭИ:

Интегральный показатель:

Включает в себя высокий уровень, средний уровень, низкий уровень развития эмоционального интеллекта

Результаты первичного тестирования эмоционального интеллекта (EI) для каждой группы (КГ и ЭГ) по обеим методикам (тест Холла и методика МЭИ) представлены в приложении А и на рисунках 1-2.

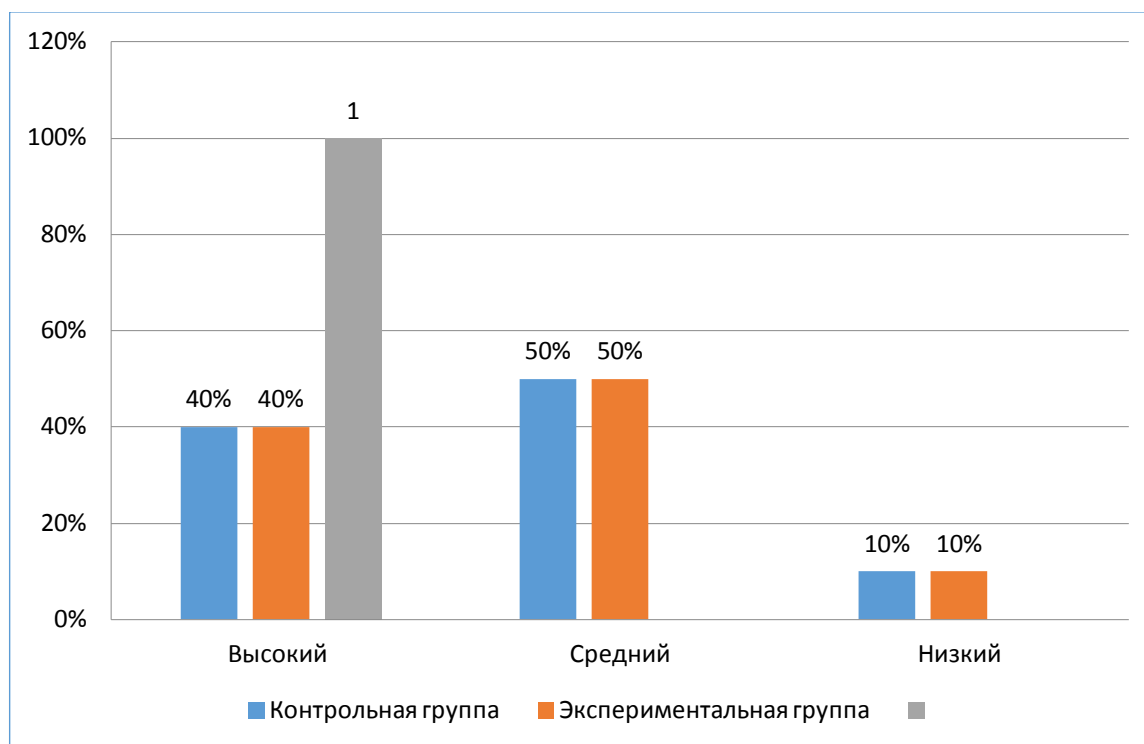


Рисунок 1 – Результаты диагностики подростков по методике «Тест эмоционального интеллекта (автор – Н. Холл)

В контрольной группе по тесту Н. Холла 40 % (4 человека) участников продемонстрировали высокий уровень эмоционального интеллекта, в то время как в экспериментальной группе этот показатель составил 50 % (5 человек). Также, присутствует и низкий показатель эмоционального интеллекта, в контрольной группе составляет 10 % (1 человек) и в

экспериментальной группе также составляет 10 % (1 человек). Анализируя результаты первичного тестирования, среди опрошенных подростков в обеих группах преобладает средний показатель эмоционального интеллекта.

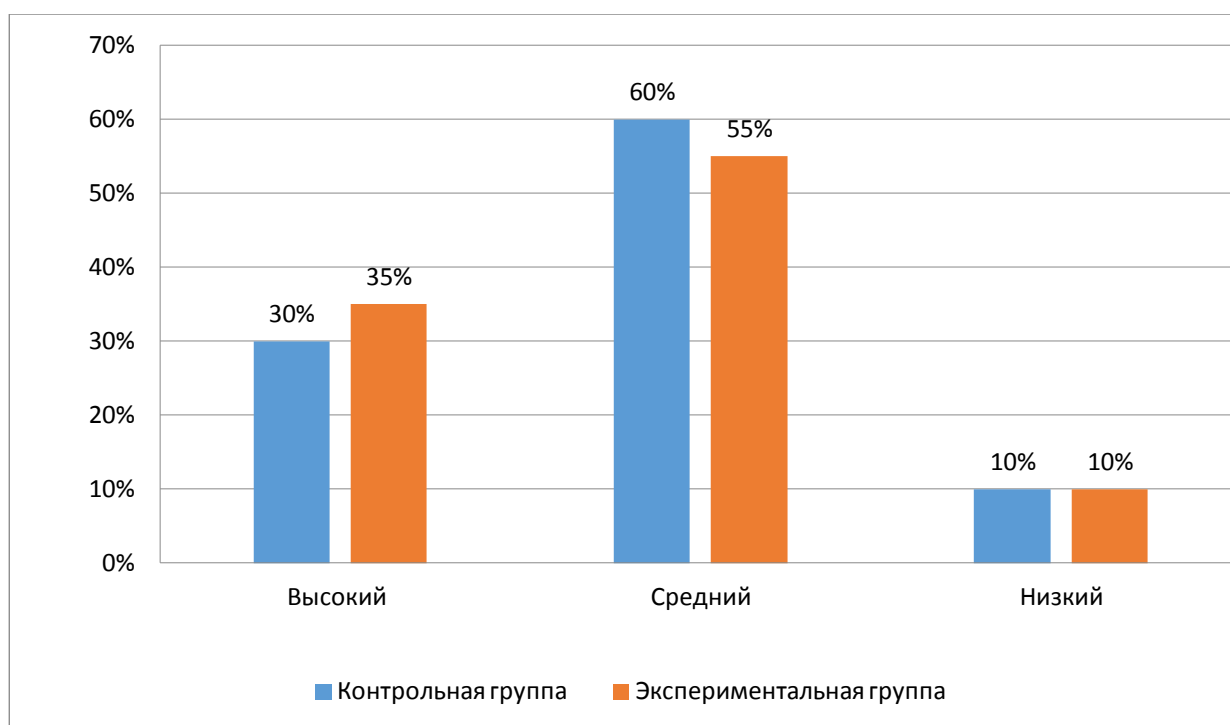


Рисунок 2 – Результаты диагностики подростков по методике «Диагностика эмоционального интеллекта МЭИ» (автор – М.А. Манойлова).

В обеих группах наблюдается значительное разнообразие в уровнях эмоционального интеллекта. Это свидетельствует о том, что подростки обладают различными эмоциональными способностями, что может быть связано с их индивидуальным опытом, окружением и личностными характеристиками.

Аналогично, по методике «диагностика эмоционального интеллекта МЭИ», в контрольной группе 50 % (5 человек) показали высокий уровень EI, а в экспериментальной группе – 60 % (6 человек).

Оба метода тестирования (тест Холла и авторская методика МЭИ) продемонстрировали свою эффективность в оценке уровня EI и выявлении его различных аспектов. Схожесть результатов по обоим методикам подтверждает их надежность и применимость в нашем исследовании.

В целом, результаты исследования подчеркивают необходимость дальнейших исследований и внедрения программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта среди подростков, что может оказать положительное влияние на их личностное и социальное развитие.

2.2 Описание системы занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Данная система занятий, была разработана с целью способствовать развитию эмоционального интеллекта у старших подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Цель занятий: развитие эмоционального интеллекта старших подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачами занятий является:

1. Развитие способности распознавать у себя эмоциональные состояния и умение их выразить;
2. Обучать понимать чувства других людей, развить эмпатию;
3. Обучение методам эффективного общения.

Характеристика участников: подростки в возрасте 12-14 лет из 7 класса МБОУ «СОШ№1» г. Лесосибирска.

Методическое обеспечение (методы и формы):

Основные занятия проходили в форме групповых, развивающих занятий с небольшими теоретическими справками, а также с помощью практических упражнений, игр и наглядных пособий.

Программа состоит из 10 групповых занятий. Длительность одного занятия: 40-60 минут.

Критерии эффективности:

1. Участники умеют идентифицировать и осознавать свои эмоциональные состояния.

2. Подростки научились выражать свои эмоции и понимать эмоции других.

3. Участники обучились навыкам саморегуляции.

4. Повысился уровень эмоционального комфорта в коллективе в целом, и у каждого участника в отдельности.

Каждое занятие имеет единую структуру, включающую три части:

1. Вступительная часть. В нее входят приветствие подростков, ознакомление с темой и задачами занятия, а также упражнение-разминка для создания положительного настроения на совместную работу.

2. Основная часть. Состоит из упражнений по теме занятия.

3. Заключительная часть. Включает в себя рефлексию, обсуждения впечатлений, анализ пройденного материала и прощания.

Первое занятие курса имело цель установить комфортную атмосферу, способствующую активному знакомству с предметом курса и взаимодействию участников. Во вводной лекции были затронуты основные аспекты эмоций и их значение в повседневной жизни. Также, использовалось упражнение "Колесо эмоций", которое знакомило с приемами расчленения комплексных эмоциональных состояний по интенсивности. В завершение, каждый получил буклет с информацией о базовых эмоциях и методах самостоятельного распознавания через анализ физиологических реакций и мыслительных процессов.

В рамках «Колеса эмоций», участники определяли свои недавние эмоциональные переживания, используя схему с категориями эмоций. Полученные данные помогали в разделении эмоций на более базовые элементы. Обсуждения в группах, парная работа и индивидуальные записи способствовали их лучшему осознанию и выражению в безопасной среде.

На втором занятии акцент был сделан на вербальные и невербальные методы экспрессии эмоций. До начала практических упражнений участники просмотрели мультфильм, отражающий информацию, полученную на прошлом занятии, после чего состоялось групповое обсуждение сюжета. Активное участие в упражнении «Угадай эмоцию по фото» и в игре «Крокодил» способствовало развитию способностей понимать и передавать эмоции с использованием разнообразных способов выражения.

Третье занятие направлено на глубокое понимание эмоций и умение различать их нюансы. Участники проводили упражнение «Эмоциональные формы», в рамках которого присваивали эмоциональные характеристики разным музыкальным композициям, цветам и вкусам, что способствовало более полному ощущению эмоций через сенсорные каналы. В последующем анализе кейса, представляющего собой сложную эмоциональную ситуацию, участники работали над определением проблем и разработкой стратегий их решения. Разнообразные методы, применяемые во время упражнений, такие как индивидуальная работа и групповое обсуждение, направлены на развитие у подростков способности к анализу и выражению своих чувств, а также укреплению творческих способностей и самоосознания.

В четвертом занятии основное внимание было уделено освоению участниками способов распознавания эмоциональных проявлений других и развитию чувства эмпатии. Началось оно с демонстрации и анализа мультфильма «Что такое эмпатия», что облегчило понимание концепции через наблюдение за эмпатичными и антипатичными поведенческими моделями. Затем проводилось задание «Я вижу», цель которого состояла в улучшении умения наблюдать и отличать собственные визуальные впечатления от личных интерпретаций. Кроме того, участники приступали к составлению «Эмоциональной карты дня», где отмечали все пережитые эмоции за день, анализируя их в контексте текущих занятий, что способствовало развитию самоанализа. Завершилось занятие активностью

«Побег из тюрьмы», направленной на оттачивание умений эмпатировать и выражать чувства с помощью мимики и жестов.

«Я вижу, я чувствую» предполагало, что партнеры по очереди описывали визуальные наблюдения о партнере и свои собственные впечатления, после чего менялись ролями. Эта активность была организована для улучшения навыка наблюдения, понимания эмоций и развития эмпатии через партнерскую работу и групповые обсуждения.

Пятая встреча была сфокусирована на усилении социального восприятия, доверия и умения адекватно слушать другого человека. Упражнение «Печатная машинка» подготовило участников к активным действиям. Затем последовало задание «Личные границы», помогающее осознать собственные границы и учиться читать границы взаимодействия окружающих через невербальные сигналы. Просмотр мультфильма «Монологи» подчеркнул, что важность быть услышанным не всегда соответствует стремлению выслушать других. После этого была проведена короткая теоретическая сессия об активном слушании и практическая работа с использованием игры «Испорченный телефон» для закрепления знаний.

Участие в упражнении «Эмоциональная карта дня» требовало ведения дневника ощущений с целью понять связь эмоций с повседневными событиями. В конце недели анализ расписанных ситуаций и обмен прозорливостями с группой позволяли углублять самоосознание и укреплять способность к самоанализу.

Шестое занятие было посвящено углублению знаний о вербальных и невербальных методах передачи эмоций и понимании их происхождения в различных контекстах. Анализируя отрывки из кино и анимации, участники изучали поведенческие реакции и мотивы персонажей.

В рамках «Активного слушания» участники в парах отработывали технику внимания к рассказу партнера, задавали вопросы для лучшего понимания содержания, обсуждая изменившееся восприятие рассказа после

диалога. Это укрепляло навыки внимательности и межличностного понимания.

Седьмое занятие было ориентировано на приобретение навыков эффективного общения. Через ролевую игру «Знакомство с человеком» участники осваивали способы установления контакта и гармонизации взаимодействий. Упражнение «Оригами» подчеркивало значение активного слушания и построения диалога на основе понимания и уточнения информации. Практика «Я-высказывание» дополняла ролевую игру, позволяя освоить технику выражения личной позиции без конфронтирования.

В "Ролевой игре «Конфликт» участники испытывали себя в ситуациях противостояния, искали способы разрешения конфликтов и делали выводы о собственных эмоциональных реакциях, приобретая компетенции в области конструктивного диалога.

Восьмое занятие центрировалось вокруг темы эмоционального регулирования. «Я среди других» цель заключалась в развитии умений разрешения конфликтов. Обучение включало раскрытие сути конфликта, отработку конфликтных сцен, изучение причин их возникновения и стратегий поведения. Тестирование и арт-задание на саморефлексию давали возможность участникам более глубоко осмыслить собственное поведение в спорных ситуациях. Десятое занятие заключалось в развитии рефлексивных навыков и самоанализа. Упражнение «Четыре квадрата» способствовало самопознанию через оценку личностных качеств, взаимодействие с мнением других и проективный тест «Куб в пустыне» позволял через творческое самовыражение проникнуть в глубины субъективного опыта. Анкеты «О себе» способствовали детальному самоисследованию вне занятий.

**Таблица 1 – Тематический план занятий, направленных развитие
эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной
ситуации**

Тема	Цель	Ожидаемый результат
1. «Наши эмоции»	Знакомство; Расширение знаний и представлений об эмоциях.	Просвещение участников о том, что такое эмоции, их многообразии эмоциональных компетенциях.
2. «Вербальное и невербальное общение»	Развитие умения понимать и выражать вербальные и невербальные проявления эмоций.	Развитие навыка определять эмоциональные переживания по вербальным и невербальным проявлениям и способность выражать эмоции разными способами.
3. «Понимание эмоционального состояния»	Развитие понимания эмоций.	Развитие умения дифференцировать более сложные эмоции и чувства, устанавливая их причины и находить возможные решения.
4. «Что ты испытываешь?»	Развитие способности определяет эмоциональные состояния других людей, развитие эмпатии.	Развитие наблюдательности, осознание различий между тем, что «явижу», и тем, как это «интерпретирую». Развитие эмпатии, закрепление Понимания мимики и языка телодвижений.
5. «Я и Мы?»	Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.	Развитие таких социально значимые навыков как, навыки активного слушания и осознание своих и чужих личных границ. Создание доверительной атмосферы в группе.
6. «Эксперты кино»	Развитие умения понимать вербальные и невербальные способы выражения эмоций. Развитие эмпатии.	Развитие понимания вербальных и невербальных способов выражения эмоций, а также понимания их причин в определенной ситуации.
7. «Эффективное общение»	Обучение методам эффективного общения.	Развитие коммуникативных навыков, умения осознавать свои эмоции и чувства и выражать их. Развитие взаимопонимания в ходе применения техники «Я- высказывание».
8. «Как справиться с эмоциями?»	Обучение тому, как справляться с эмоциональным напряжением.	Развитие понимания своих эмоциональных состояний и конструктивных способов их выражения. Обучение навыкам мышечной релаксации и дыхательной гимнастики.
9. «Я среди других»	Развитие способностей, позволяющих избежать и/или разрешать конфликтные ситуации.	Формирование представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновению. Развитие навыков конструктивного общения и способностей, разрешать конфликтные ситуации.
10.«Узнай себя получше»	Развитие навыков Рефлексии и самоанализа.	Развитие навыков понимания себя и своих чувств, рефлексии и самоанализа.

По окончании занятий предусмотрена повторная диагностика для оценки изменений в уровне эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, что поможет судить о результативности обучения.

2.3 Сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики

Результаты повторной диагностики эмоционального интеллекта для контрольной и экспериментальной группы детей по методике теста эмоционального интеллекта Холла представлены в таблицах 2-3.

Таблица 2 – Результаты повторной диагностики контрольной группы по методике теста эмоционального интеллекта (автор Н.Холл)

№	Имя	Эмоциональная осведомленность	Управление эмоциями	Влияние на эмоции других	Эмпатия	Самотивация	Интегративный уровень
1	Анна	10	8	9	7	8	42
2	Мария	12	10	11	9	10	52
3	Екатерина	9	7	8	6	7	37
4	Ольга	14	12	13	11	12	62
5	София	11	9	10	8	9	47
6	Анастасия	8	6	7	5	5	32
7	Алексей	15	14	12	13	14	68
8	Дмитрий	11	9	10	8	8	46
9	Иван	7	5	6	4	5	27
10	Сергей	13	11	12	10	11	57

На основании таблицы 2 отмечаем:

По результатам методики мы можем наглядно наблюдать, что высокий уровень EI наблюдается у троих подростков (Ольга, Алексей, Мария).

По результатам методики мы можем наглядно наблюдать, что средний уровень EI наблюдается у пятерых подростков (София, Дмитрий, Анна, Екатерина, Сергей).

По результатам методики мы можем наглядно наблюдать, что низкий уровень EI наблюдается у двоих подростков (Анастасия, Иван).

Таблица 3 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы теста эмоционального интеллекта (автор – Н. Холл)

№	Имя	Эмоциональная осведомленность	Управление эмоциями	Влияние на эмоции других	Эмпатия	Самомотивация	Интегративный уровень
1	Виктория	12	10	11	9	10	52
2	Дарья	14	12	13	11	12	62
3	Кристина	11	9	10	8	9	47
4	Полина	15	14	12	13	14	68
5	Алина	10	8	9	7	8	42
6	Наталья	9	7	8	6	7	37
7	Максим	16	15	14	13	15	73
8	Артем	12	10	11	9	10	52
9	Николай	8	6	7	5	6	32
10	Владислав	14	13	12	11	12	66

На основании таблицы 3 отмечаем:

По результатам методики мы можем наглядно наблюдать, что высокий уровень EI наблюдается у пятерых подростков (Полина, Максим, Дарья, Виктория, Владислав). По результатам методики мы можем наглядно наблюдать, что средний уровень EI наблюдается у четверых подростков (Алина, Кристина, Артем, Николай).

По результатам методики мы можем наглядно наблюдать, что низкий уровень EI наблюдается у одного подростка (Наталья).

Сравнительный анализ результатов повторной диагностики представлен на рисунке 4

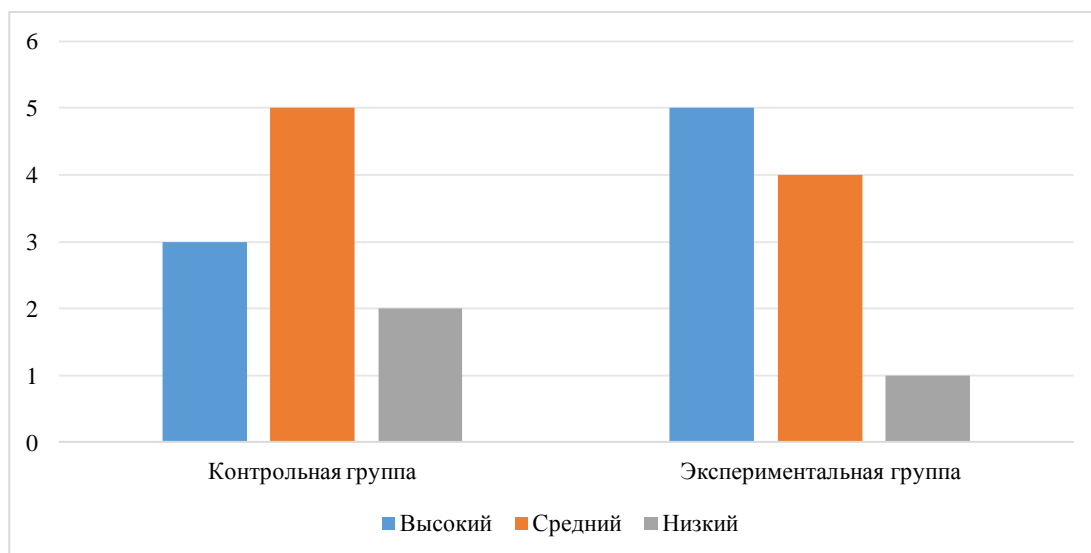


Рисунок 4 – Сравнительный анализ повторной диагностики по тесту эмоционального интеллекта (автор Н. Холл)

Таблица 4 – Результаты повторной диагностики по методике диагностика эмоционального интеллекта МЭИ (автор –М. А. Манойлова)

Группа	Внутриличностный аспект (Индекс)	Межличностный аспект (Индекс)	Интегральный показатель (Индекс)
Контрольная группа (КГ)	3	2	5
Экспериментальная группа (ЭГ)	10	8	18

На основании таблицы 4 делаем следующие выводы по группам.

1. Контрольная группа (КГ):

Внутриличностный аспект: Индекс 3 указывает на средний уровень осознания и самоконтроля. Дети имеют трудности с саморегуляцией.

Межличностный аспект: Индекс 2 свидетельствует о низком уровне эмпатии и взаимодействия. Дети редко проявляют эмпатию и имеют сложности в общении.

Интегральный показатель: Индекс 5 говорит о среднем уровне эмоционального интеллекта.

2. Экспериментальная группа (ЭГ):

Внутриличностный аспект: Индекс 10 указывает на высокий уровень осознания и самоконтроля. Дети хорошо понимают свои эмоции и способны эффективно ими управлять.

Межличностный аспект: Индекс 8 свидетельствует о высоком уровне способности распознавать и понимать эмоции других. Дети проявляют эмпатию и умеют взаимодействовать с окружающими.

Интегральный показатель: Индекс 18 говорит о высоком уровне эмоционального интеллекта.

Итак, экспериментальная группа продемонстрировала значительно более высокие результаты по всем аспектам эмоционального интеллекта по сравнению с контрольной группой, что подтверждает эффективность разработанной системы занятий. Рекомендуется продолжить работу по развитию эмоционального интеллекта, особенно в контрольной группе.

Таким образом, проведенная диагностика подтверждает гипотезу и необходимость, важность работы по развитию эмоционального интеллекта в образовательных учреждениях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной выпускной квалификационной работы была проведена комплексная исследовательская работа, направленная на изучение эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Результаты исследования подтвердили теоретическую значимость и практическую ценность данной темы.

В первой главе работы были рассмотрены теоретические аспекты изучения эмоционального интеллекта, включая различные подходы к его пониманию. Эмоциональный интеллект был определён как важный компонент личностного развития, который включает в себя способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Особое внимание было уделено особенностям эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, что позволило выявить специфические характеристики и потребности данной возрастной группы. Условия, способствующие развитию эмоционального интеллекта у таких подростков, были проанализированы, что дало возможность выделить ключевые факторы, влияющие на успешное формирование этого навыка.

Во второй главе было проведено экспериментальное исследование, направленное на развитие эмоционального интеллекта у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. В рамках работы была организована система занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта, что позволило не только улучшить навыки участников, но и создать благоприятную атмосферу для их эмоционального роста. Результаты первичной диагностики стали основой для разработки программы, а сопоставительный анализ результатов первичной и повторной диагностики продемонстрировал положительную динамику в развитии эмоционального интеллекта у подростков. Это подтверждает гипотезу о том, что

целенаправленное развитие эмоционального интеллекта может существенно улучшить психоэмоциональное состояние подростков в трудных жизненных ситуациях.

Таким образом, результаты исследования подчеркивают важность эмоционального интеллекта как ключевого компонента психологического благополучия подростков. Практическая значимость работы заключается в возможности применения полученных данных для разработки и внедрения программ, направленных на поддержку и развитие эмоционального интеллекта, что может быть особенно актуально для психологов, педагогов и социальных работников, работающих с данной категорией молодежи. Данное исследование не только расширяет теоретические знания о эмоциональном интеллекте, но и предлагает практические решения для поддержки подростков, что в свою очередь может способствовать улучшению их качества жизни и социальной адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г. С. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург : Прометей, 2022. – 352 с. – ISBN 978-00172-091-1.
2. Адушкина, К. В. Развитие эмоционального интеллекта подростков в условиях учреждения дополнительного образования средствами музыкальной терапии / К. В. Адушкина // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 9. – С. 47-51.
3. Андреева, И. Н. Азбука эмоционального интеллекта : учебное пособие / И. Н. Андреева. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 288 с. – ISBN 978-5-9775-0795-0.
4. Андреева, И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Актуальные направления научных исследований : перспективы развития : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Смоленск : СПГУ, 2021. – С. 22-26.
5. Андреева, И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.
6. Андреева, И. Н. Эмоциональный интеллект / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78-87.
7. Березовская, Т. П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников : методические рекомендации / Т. П. Березовская, Н. П. Радчикова ; под редакцией А. П. Лобановой. – Москва : Московский педагогический университет, 2006. – 20 с.
8. Блохина, С. А. Роль семьи в развитии личности / С. А. Блохина // Актуальные направления научных исследований : перспективы развития : материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – С. 124-127.

9. Виноградов, Л. В. Развитие мышления учащихся при обучении математики : методические рекомендации / Л. В. Виноградов, Г. М. Бубнова : под редакцией Е. С. Петрова. – Петрозаводск : Петрозаводский педагогический институт, 1989. – 176 с.

10. Власова, О. И. Теоретические подходы к изучению поколений как социальных групп / О. И. Власова // Актуальные направления научных исследований : перспективы развития : материалы XVI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Екатеринбург : Нито, 2021. – С. 107-114.

11. Выготский, Л. С. Психология развития : Избранные работы / Л. С. Выготский ; научный редактор Г. Н. Шелогурова. – Москва : Юрайт, 2021. – 281 с.

12. Гарскова, Г. Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию / Г. Г. Гарскова // Актуальные направления научных исследований : перспективные развития : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – С. 23-26.

13. Гилфорд, Д. Курс развития творческого мышления для детей подростков : избранные психологические труды / Д. Гилфорд ; научный редактор Ю. Б. Гитанов. – Санкт-Петербург : Иматон, 2021. – 159 с.

14. Гоулман, Д. Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта : учебник / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки ; Перевод с английского А. Лисицыной. – Москва : Альпина Бизнес Букс, 2023. – 301 с.

15. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект : избранные психологические труды / Д. Гоулман ; научный редактор А. Исаева. – Москва : Манн, 2023. – 554 с.

16. Гулевич, Д. В. Эмоциональный интеллект : становление понятие в психологии / Д. В. Гулевич, О. В. Белоконь // Психологическая наука и образование. – 2020. – № 2. С. 2-9.

17. Давыдова, Ю. В. Эмоциональный интеллект : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : автореферат диссертации на соискателя ученой степени кандидата психологических наук / Давыдова Юлия Викторовна ; Российский университет дружбы народов. – Москва, 2020. – 22 с.

18. Дегтярев, А. В. Конструирование тренинговых программ по развитию эмоционального интеллекта у подростков с отклоняющимся поведением / А. В. Дегтярев // psyedu.ru : [сайт]. – 2021. – URL: https://psyjournals.ru/psyedu_ru/ (дата обращения: 15.01.2025)

19. Деревянко, С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С. П. Деревянко // Психологический журнал. – 2020. – № 2. – С. 79-84.

20. Едиханова, Ю. М. Эмпатия как основа формирования эмоционального компонента отношения к другому в психолого-педагогической литературе / Ю. М. Едиханова // Актуальные направления научных исследований : перспективы развития : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шадринск : ШГПУ, 2012 – С. 26-32.

21. Иванова, Е. С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте : учебное пособие / Е. С. Иванова. – Москва : ИППОИ, 2011. – 267 с. – ISBN 978-5-7525-1874-1.

22. Ильин, Е. П. Чувства и эмоции : учебное пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 175 с. – ISBN 978-5-4237-0059-1.

23. Крайторов, А. Н. Эмоциональный интеллект как интегративный феномен психологического знания в структуре социального и общего

интеллекта / А. Н. Крайторов // Научный альманах. – 2017. – № 4(30). – С. 213-219.

24. Куницына, В. Н. Межличностное общение : учебное пособие / В. Н. Куницына. – Москва : Питер, 2001. – 544 с. – ISBN 5-8046-0173-3.

25. Ларина, А. Т. Эмоциональный интеллект «Педагогика и психология» / А. Т. Ларина // cyberleninka.ru : [сайт]. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt> (дата обращения: 15.01.2025)

26. Леонтьев, А. Н. Лекции по общей психологии : учебное пособие / А. Н. Леонтьев ; Московский государственный университет. – Москва : МГУ, 2020. – 511 с. – ISBN 978-5-89357-1.

27. Ловпачев, Ф. Г. Особенности эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением / Ф. Г. Ловпачев, З. З. Мамышева // Вестник. – 2015. №4 (4). – С. 100-106.

28. Лопатина, И. А. Особенности эмоциональной сферы подростков, воспитывающихся в учреждениях интернатного типа, в контексте временной организации личности специальность 19.00.13 «Психология развития, акмеология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Лопатина Ирина Александровна ; Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2009. – 19 с.

29. Люсин, Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / ответственный редактор Д. В. Ушакова. – Москва, 2020. – С. 129-140.

30. Люсин, Д. В. Социальный интеллект / Д. В. Люсин // Институт психологии РАН. – 2020. – № 5. – С. 29-36.

31. Манойлова, М. А. Диагностика и методы развития : учебное пособие / М. А. Манойлова. – Псков : Псковский государственный педагогический университет, 2020. – 127 с.

32. Никулина, И. В. Эмоциональный интеллект : учебное пособие / И. В. Никулина. – Самара : ИСУ, 2022. – 82 с. – ISBN 978-5-7883-1778-6.

33. Овсянникова, С. К. Педагогическая диагностика и коррекция в воспитательном процессе : учебное пособие / С. К. Овсянникова ; Нижневартровский государственный университет. – Нижневартовск : НГУ, – 2011. – 243 с. – ISBN 978-5-89988-847-2.

34. Поскребышева, Н. Н. Возрастно-психологический подход в исследовании личностной автономии подростка / Н. Н. Поскребышева // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 1. – С. 74-85.

35. Путилова, О. А. Эмоциональный мир ребенка / О. А. Путилова // Актуальные направления научных исследований: перспективы развития : материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара : Психея форум, 2022. – С. 117-122.

36. Рожков, М. И. Дети с девиантным поведением / М. И. Рожков // Психология личности : актуальные исследования : сборник научных трудов / ответственный редактор М. И. Рожков. – Москва, 2016. – С. 231-236

37. Рыжов Д. М. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д. М. Рыжов // Психологический вестник. – 2012. – № 1. – С. 142-146.

38. Сакович, Н. А. Психолого-педагогическое сопровождение детей и семьи, находящихся в социально-опасном положении / Н. А. Сакович. – Минск : Академия последипломного образования, 2010. – 112 с.

39. Смирнова Н. С. Интерперсональные отношения подростков из социально неблагополучных семей / Н. С. Смирнова // PsyJournals.ru : [сайт]. – 2007. – URL: <https://psyjournals.ru/kip/2009/n4/27004.shtml> (дата обращения: 15.01.2025)

40. Сэловей, П. Эмоциональный интеллект : учебник / П. Сэловей ; Перевод с английского Е. Власов. – Москва : Питер, 2020. – 400 с.

41. Тихомиров, О. К. Психология мышления : учебное пособие / О. К. Тихомиров ; Московский государственный университет. – Москва : МГУ, 2020. – 287. – ISBN 978-5-7695-3674-8.

42. Торндайк, Э Принципы обучения, основанные на психологии : избранные психологические труды / Э. Торндайк : научный редактор Е. В. Гурьянова. – Москва : Юрайд, 2023. – 164 с.

43. Федеральный закон от 24.16.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» / СПС Консультант Плюс : официальный сайт. – 1999. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23509/?ysclid=m6xqckv8a9408702213 (дата обращения: 15.01.2025)

44. Хрущёв, В. А. Особенности эмоционального развития подростков / В. А. Хрущёв // Вестник. – 2015. – № 1. – С. 23-25.

45. Экман, П. Психология эмоций : учебное пособие / П. Экман. – Москва : Питер, 2020. – 334 с. – ISBN 978-5-459-00734-3.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты диагностики эмоционального интеллекта у подростков

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики эмоционального интеллекта у подростков контрольной группы при (автор – Н. Холл)

№	Имя	Баллы по тесту Холла	Уровень EI
1	Анна	75	Высокий
2	Мария	68	Средний
3	Екатерина	60	Средний
4	Ольга	72	Высокий
5	София	65	Средний
6	Анастасия	70	Высокий
7	Алексей	67	Средний
8	Дмитрий	62	Средний
9	Иван	58	Низкий
10	Сергей	74	Высокий

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы (автор – Н. Холл)

№	Имя	Баллы по тесту Холла	Уровень EI
1	Виктория	73	Высокий
2	Дарья	66	Средний
3	Кристина	71	Высокий
4	Полина	69	Средний
5	Алина	64	Средний
6	Наталья	76	Высокий
7	Максим	65	Средний
8	Артем	63	Средний
9	Николай	60	Средний
10	Владислав	72	Высокий

Таблица А.3 – Результаты первичной диагностики эмоционального интеллекта у подростков контрольной группы (автор – М. А. Манойлова)

№	Имя	Возраст	Интегральный индекс EI	Уровень EI
1	Анна	12	72	Высокий
2	Мария	13	65	Средний
3	Екатерина	12	62	Средний
4	Ольга	14	70	Высокий
5	София	13	64	Средний
6	Анастасия	12	71	Высокий
7	Алексей	14	66	Средний
8	Дмитрий	13	63	Средний
9	Иван	12	59	Низкий
10	Сергей	14	75	Высокий

Таблица А.4 – Результаты первичной диагностики эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы (автор – М. А. Манойлова)

№	Имя	Возраст	Интегральный индекс EI	Уровень EI
1	Виктория	12	74	Высокий
2	Дарья	13	67	Средний
3	Кристина	12	72	Высокий
4	Полина	14	69	Средний
5	Алина	13	65	Средний
6	Наталья	12	73	Высокий
7	Максим	14	68	Средний
8	Артем	13	64	Средний
9	Николай	12	61	Средний
10	Владислав	14	76	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Содержание системы занятий, направленной на развитие эмоционального интеллекта подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Занятие 1 «Наши эмоции»

Цель: Расширение знаний и представлений об эмоциях.

Задачи:

- Создать положительный эмоциональный фон и настрой на работу;
- Развить умение отличать разные эмоциональные состояния;
- Увеличить словаря эмоций, развить умение классифицировать эмоции близкие по смыслу.

Ход занятия:

Приветствие

Здравствуйте! Меня зовут Золотухина Алена Евгеньевна. Сегодня мы с вами собрались на занятия, чтобы узнать друг друга как можно лучше. Перед тем, как приступить к работе, я хотела - бы узнать: какое у вас настроение?

Содержание занятия

Упражнение-знакомство «Имя с прилагательным»

Цель: сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Сейчас я вас попрошу называть свое имя с эпитетом передним (двигаемся по кругу) прилагательное должно начинаться на ту же букву, что и имя.

Основная часть

«Что такое эмоции»

Вопросы для обсуждения: Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще? Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций? Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь?

Теперь давайте разберемся с понятием эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект включает в себя, способность к пониманию эмоций. т.е. способность распознать свои эмоции, если понимаешь свои эмоции, то непосредственно сможешь понимать эмоции других людей а также их причины.

Упражнение «Алфавит эмоций»

Цель: формирование умения эффективного поведения в конфликтной ситуации

Участники называют эмоции по цепочке. Если человек затрудняется в течении 5 секунд передаем слово следующему.

Отлично, вы назвали много эмоций, давайте разберемся какие из них являются базовыми.

Упражнение «Колесо эмоций»

Цель: развитие эмоционального интеллекта через понимание собственных эмоций и эмоций других людей, проявление эмпатии.

Участникам раздаются шаблоны, и предлагается заполнить и раскрасить колесо эмоций.

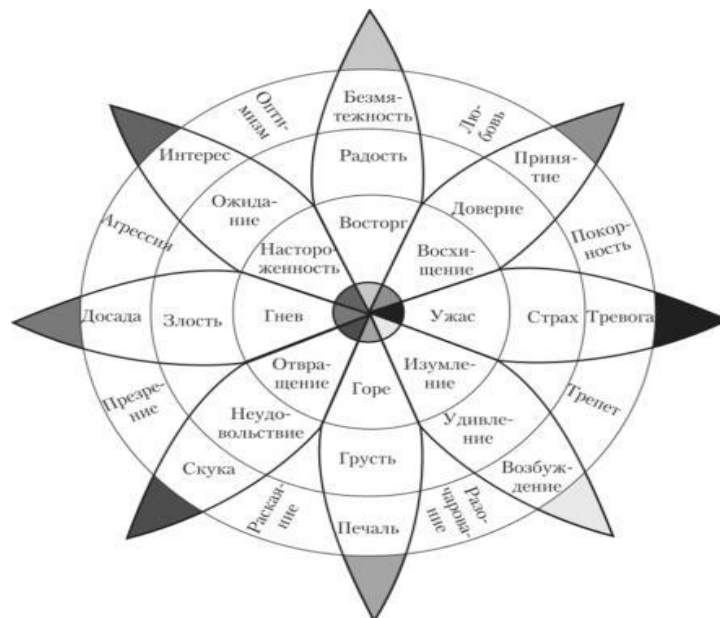


Рисунок Б.1 – Структура эмоций по теории Р. Плутчика

Обсуждение:

Раздача буклетов «Как распознать свои эмоции?»»

Сейчас я раздаю вам буклеты, о том, как распознать свои эмоции. В нём написано, в каких ситуациях проявляются определенные эмоции, что мы думаем в этот момент, как реагирует, на это наше тело и как мы действуем под влиянием этих эмоций.











<p>ЗЛОСТЬ <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Ваши границы нарушены, на вас кричат, злятся, оскорбляют, критикуют, или у Вас отняли что-то ценное. <i>Что Вы думаете в этот момент?</i> "Меня ущемили в моих правах, другой человек в этой ситуации не прав". <i>Физические реакции:</i> Учащенное сердцебиение и дыхание, мышечное напряжение, сжатые зубы, нахмуренные брови. <i>Ваши поступки:</i> Желание действовать, кричать и ответ, хлопнуть дверью.</p>  <p>ГРУСТЬ <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Вы потеряли, утратили что-то, что было важно (разлука, потеря, неоправданные ожидания). <i>Что Вы думаете в этот момент?</i> "Все плохо!" - пессимистичный взгляд на все. <i>Физические реакции:</i> Отсутствие сил, сонливость, слезливость, ком в горле, отсутствие аппетита, бессонница. <i>Ваше поведение:</i> Пассивность, нежелание что-либо делать.</p> 	<p>“ — — — — — ”</p> <p><i>"Способность познавать себя растет вместе с нашей способностью понимать причины наших действий и динамику нашей души"</i></p> <p>Альфред Адлер</p> <p>” — — — — — ”</p>	 <p>— — — — —</p> <p>Как распознать свои эмоции?</p> <p>— — — — —</p> 
<p>ТРАХ <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Вы неуверенны в своих силах, в прошлом был неудачный опыт с этой ситуацией. <i>Что Вы думаете в этот момент?</i> "Я не правлюсь, у меня не получится" - приумножение своих возможностей и преувеличение проблемной ситуации. <i>Физические реакции:</i> Дрожь, бессонница, оловная боль, навязчивые мысли. <i>Ваше поведение:</i> Желание пожаловаться, попросить о помощи. Либо избежать ситуацию, либо максимально к ней подготовиться.</p>  <p>ТЫД/ЧУВСТВО ВИНЫ <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Вы поступили неправильно. Встретили критику в свой адрес, либо сами критикуете себя. <i>Что вы думаете в этот момент?</i> себя видите виноватыми, других, наоборот, правильными, но критично настроенными к нам. <i>Физические реакции:</i> Покраснение, онемение, ступор, избегание зрительного контакта. <i>Ваше поведение:</i> Желание извиниться, исправить ситуацию, либо избегание ситуации.</p> 	 <p>ОТВРАЩЕНИЕ <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Вам что-то не нравится, не подходит, не соответствует Вашим вкусам. <i>Что вы думаете в этот момент?</i> Не хочу находиться с этим рядом, хочу держать от этого подальше <i>Физические реакции:</i> Тошнота, все проявления неприятны <i>Ваше поведение:</i> Уйти от этого и больше никогда к этому не возвращаться.</p> 	 <p>РАДОСТЬ <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Вы достигли цели, что-то получилось, Вас или Вашу работу принимают, признают. <i>Что Вы думаете в этот момент?</i> "Я сильный, я молодец, другие меня понимают и любят!" <i>Физические реакции:</i> Энергичность, бодрость, смех, веселье <i>Ваше поведение:</i> Доброжелательность, желание общения</p> <p>ИНТЕРЕС <i>Какая ситуация вызывает эмоцию?</i> Вы хотите узнать, понять, проверить что-то новое <i>Что Вы в этот момент?</i> "Мне это нравится, я хочу как можно больше времени этим заниматься!" <i>Физические реакции:</i> --- <i>Ваше поведение:</i> Мотивация и стремление к познанию</p> 

Рисунок Б.2 – Буклет «как распознать свои эмоции»

Упражнение «Анализ опыта»

Цель: создание условий для осознания и ассимиляции участниками полученного опыта.

Сейчас пусть каждый посмотрит на эту памятку и вспомнит какую-то эмоциональную ситуацию, которая с ним произошла и попытается понять, какую эмоцию он в это время испытывал по ее характеристикам. Также что могло вызвать эту эмоцию, и причины?

Рефлексия

- Какие трудности у вас возникли?
- Что вы новое узнали и запомнили?

Занятие 2 «Вербальное и невербальное общение»

Цель: Развитие умения понимать и выражать вербальные и невербальные проявления эмоций.

Задачи:

- Развитие навыков определять эмоциональные переживания по вербальным и невербальным проявлениям;
- Развитие способности выражать эмоции разными способами.

Ход занятия:

Приветствие

Дорогие участники сегодня мы с вами будем учиться определять эмоции.

Упражнение-разминка «Вежливые Слова»

Цель: формирование навыков культурного поведения

Участники упражнения становятся в круг и кидают друг другу мячик и говорят вежливые слова. После упражнения обязательно необходимо обсудить, что понравилось в данном упражнении. Далее необходимо предложить посмотреть мультфильм.

Просмотр мультфильма и его обсуждение:

https://vk.com/video-41275929_456239210 (мультфильм смешарики

«А теперь улыбнись» о том, что такое эмоции, их роли и важности в жизни).

Основная часть «Мимика и пантомимика»

Ребята, как вы считаете можно ли по лицам людей догадаться о том настроении, которое они испытывают?

Кто-нибудь знает, что такое мимика и пантомимика? Мимика – это выразительные движения мышц лица.

Пантомимика – выразительные движения тела: походка, жесты, осанка.

Упражнение «Угадай эмоцию по фото»

Цель: обучение распознавать схематичное изображение эмоции и уметь передать её с помощью средств невербального общения.

Детям необходимо продемонстрировать презентацию, на которой изображены фотографии различных эмоций. Участники должны по фото угадать какая эта эмоция . За каждый правильный ответ детям выдается смайлик.

Игра «Крокодил»

Цель: развитие творческих способностей с помощью эмоций, мимики, жестов.

Ребята делятся на две команды.

Первый тур: Каждый участник команды выходит и вытягивает из мешка карточку. На ней – название эмоции. Необходимо изобразить эту эмоцию так, чтобы остальные участники смогли отгадать слово.

Второй тур: Теперь ведущий изображает эмоцию, которая ему попала, чтобы остальные участники смогли его угадать. Можно использовать любые предметы, которые находятся в комнате, или попросить ведущего помочь.

За правильный ответ команде выдается смайлик. В конце

подсчитываются количество смайликов у каждой группы.

Рефлексия

- Что для вас стало более интересным и запоминающимся на занятии?
- Какие эмоции вы испытывали во время упражнений?
- Что вы заберете с собой, чтобы использовать в жизни?

Занятие 3 «Что ты испытываешь?»

Цель: Развитие способности определять эмоциональные состояния других людей, развитие эмпатии.

Задачи:

- развитие наблюдательности, осознание различия между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».
- Развитие способностей к эмпатии, закрепление понимания мимики, языка телодвижений.

Содержание занятия:

Приветствие.

Сегодня наше занятие будет посвящено тому, можно определять эмоции других людей.

Просмотр мультфильма «Что такое эмпатия?» и его обсуждение https://vk.com/video-68147360_456239030 (мультфильм доступным языком раскрывает понятие «эмпатия» с помощью сравнение эмпатичных и неэмпатичных форм поддержки).

Упражнение «Я вижу»

Цель: развитие наблюдательности, внимания, умения слушать окружающих.

Участники группы разделяются на пары и садятся напротив друг друга. Каждый из участников пары говорит фразу, которая начинается со слов «Я вижу...», которая касается внешнего вида партнера

Упражнение «Создание предложений: я чувств, ты чувствуешь»

Цель: Создание эмоционального словаря.

Каждому участнику выдается по листу бумаги, на котором ему необходимо записать все свои эмоции и ощущения, произошедшие в течении дня. Сначала необходимо определить какой деятельностью вы занимались.

Упражнение «Побег из тюрьмы»

Цель: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий разъясняет задание: «Первая шеренга это преступники, вторая шеренга, сообщники которые к ним пришли в тюрьму, для организации их побега. Между вами перегородка. За время свидания сообщникам необходимо, при помощи жестов и мимики рассказать, как они им должны устроить побег из тюрьмы. В завершении игры «сообщники» рассказывают, как они поняли план побега.

Рефлексия

Что нового вы узнали для себя?

По вашему мнению, вы научились понимать эмоции других?

Занятие 4 «Я и Мы?»

Цель: Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.

Задачи:

- Обучение навыкам активного слушания;
- Осознание своих и чужих личных границ.

Ход занятия:

Приветствие.

Дорогие участники , сегодня мы с вами будем учиться слушать других, и соблюдать общие границы при общении.

Упражнение - разминка «Печатная машинка»

Цель: _ выработка навыков сплочённых действий.

Участникам загадывается слово. Буквы, выдаются всем членам группы. Детям необходимо как можно быстрее назвать фразу, при этом каждый участник должен назвать свою букву, а в перерыве между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение «Личные границы»

Цель: исследование границ во взаимоотношениях с окружающими, рефлексия собственных способов защиты своих границ и нарушения границ других людей.

Участники встают напротив друг друга. При выполнении упражнения вы остаетесь на месте, в это же время ваш сосед напротив медленными шагами сокращает расстояние раз в 30 секунд, для ощущения собственных ощущений. Когда кому-то одному становится некомфортно он говорит «стоп».

Просмотр мультфильма и его обсуждение

https://vk.com/video-21665793_456241107 (мультфильм смешарики «Монологи» рассказывает о том, как важно иметь слышать друг друга).

Основная часть

«Методы активного слушания»

Обязательные принципы активного слушания

- Безоценочное отношение.
- Доброжелательность и учтивость.
- Искренность.
- Приемы активного слушания
 1. Открытые вопросы. начинаются со слов «что», «как», и т. п.
 2. Уточнение. можно уточнить моменты, которые для вас важны.
 3. Перефразирование. позволяет точнее понять собеседника,
 4. Эхо. повторение фраз, которые произнес собеседник.
 5. Логическое следствие. Выведении логических следствий из высказываний.
 6. Паузы. Они позволяют собеседнику раскрыться перед вами.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: показать участникам важность активного слушания и задавания уточняющих вопросов.

Ведущий зачитывает текст одному, когда в то же время все остальные стоят за дверью. После того, как участник все прослушал, по очереди заходит следующий и он передает ему информацию о том, что он услышал. Задача слушавшего участника как можно правильно передать информацию следующему и так все по очереди. В конце упражнения проверяем, насколько хорошо была передана информация.

Рефлексия

- Какие умения помогли вам при обучении слушать других?
- Что вы нового узнали для себя?

Занятие 5 «Эксперты Кино»

Цель: Развитие умения понимать вербальные и невербальные способы выражения эмоций.

Задачи:

- Развитие эмпатии;
- Развитие способности понимать эмоции других людей и их причины в зависимости от ситуаций.

Ход занятия:

Приветствие

Здравствуйте! Сегодня мы с вами будем учиться как понимать эмоции других людей.

Упражнение – разминка «Улыбка по кругу»

Включаем приятную веселую музыку. Дети сидят все в кругу. Их задача состоит в следующем: сделать глубокий вдох и на выдохе маленько улыбнуться соседу, после этого подойти к нему и внимательно посмотреть ему в глаза подарив ему улыбку.

Просмотр отрывков из фильмов, анализ ситуации и чувств героев. Три видеоролика в том числе немого кино.

<https://youtu.be/nQpB44amaxA> (фрагмент из мультфильма «Песнь море» об отношениях брата и сестры).

<https://youtu.be/HC0w-w9HEOQ> (фрагмент из

<https://youtu.be/CXTrPbUcnRg> (немое короткометражное кино «Аристократка»).

Занятие 6 «Эффективное общение»

Цель: Обучение методам эффективного общения.

Задачи:

- Развитие коммуникативных навыков;
- Развитие умения осознавать свои эмоции, чувства и выражать их;

Ход занятия:

Приветствие.

Добрый день! Сегодня мы с вами на занятии выполняем упражнения с закрытыми глазами, а также попробуем себя в актерской деятельности.

Упражнение – разминка «Пожелания»

Цель: способствует сплочению группы

Подростки берут любой предмет и передают его по кругу друг другу, и говорят добрые пожелания

Упражнение «Оригами»

Цель: развитие способностей детей

Детям раздает чистые листы бумаги. Объясняем инструкцию, в процессе которой они должны ее слушать с закрытыми глазами и собирать оригами. После завершения упражнения дети открывают глаза и делятся впечатлениями, а также что у них получилось.

Ролевая игра

Цель: развитие творческих способностей, самостоятельности, доброжелательного отношения к сверстникам

Двое детей разыгрывают по своему выбору ситуацию, каждый играет свою роль.

К примеру:

1 роль

Вы с подругой собрались погулять в парке, но так случилось подруга не смогла приехать, вас предупредила поздно, но у вас отключился телефон и вы не смогли прочитать ее сообщение.

2 роль

Вы с подругой собирались пойти в бассейн, но вы опоздали, телефон у подруги не отвечал. Поэтому вы пока ее ждали очень замерзли.

Теперь мы вам предлагаем переформулировать «ты высказывания» в «я – высказывание»

Ты-сообщение	Я-сообщение
Ты никогда меня не слушаешь! Мне необходимо, чтобы меня слушали, а не считали ворон!	Мне важно твое мнение, но когда собеседник меня не слушает, мне неприятно.
Почему ты не даешь мне договорить, постоянно меня перебиваешь?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Вечно ты хамишь!	Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Рисунок Б.3 – примеры утверждений

Рефлексия

Ребята как вам сегодня наше занятие, что было трудно выполнять?

Какие упражнения вам понравились, а какие не очень?

Занятие 7 «Я среди других»

Цель: Развитие способностей, позволяющих избежать и или разрешать конфликтных ситуаций.

Задачи:

- формирование у учащихся представлений о конфликтах и факторах, способствующих их возникновению;
- выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;
- формирование навыков конструктивного общения в среде сверстников.

Ход занятия:

Приветствия

Здравствуйте ребята! Сегодня наше занятие будет посвящено что такое конфликт. В процессе выполнения упражнений будем учиться как нам избежать конфликтной ситуации

Упражнение - разминка «За то ты»

Цель: создание положительной атмосферы

Ребенок по очереди говорит свое имя, а также недостаток. В ответ остальные утверждают « Зато ты» и говорят хорошее качество.

Основная часть

«Что такое конфликт»

Детям раздаются листы А4 и предлагают описать что такое конфликт, и как они его поняли. По завершению предлагаем участникам положить свои листы в «корзину конфликтов» это может быть коробка или мешок. Затем все перемешивается и предлагается всем участникам, по очереди вытаскивать по листику и зачитывают.

«Что такое конфликт»

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (Конфликт – это...). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются.

Игра «Конфликт в транспорте»

Цель: обучение как избежать конфликтной ситуации

В комнате ставят стулья: два – рядом (имитируя парные сиденья в автобусе), один – впереди. Участников игры трое (два плюс один). Двое получают инструкцию втайне от третьего, третий – втайне от двоих. Задача двоих: «войти в автобус» и сесть рядом, чтобы поговорить на важную для обоих тему. Задача третьего участника: занять одно из спаренных мест, например, «у окна» и уступить место только в том случае, если действительно возникнет такое желание.

Обсуждение: участники игры отвечают на вопросы:

- Почему «третий» все-таки уступил?
- Были ли моменты, когда «третьему» хотелось освободить это место?
- Какие чувства испытывали играющие?
- Чей способ решения проблемы самый успешный?
- Что именно было причиной успеха(или, напротив, неудачи)?

Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов»

«Ребята, а как выдумаете, каковы причины возникновения конфликта?»

- Неумение контролировать своё эмоциональное состояние;
- скрытность;
- недопонимание;
- агрессивность;

- различие целей, интересов;
- неумение общаться;
- неумение сотрудничать

Информационный блок

Пять основных стратегий поведения:

- Конкуренция
- Избегание
- Компромисс
- Приспособление
- Сотрудничество
- «Компромисс

Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»

Цель: определение стиля поведения

Все выдаются бланки для ответов. Каждому читают пословицу и ребенок должен выставить ответ в бланк по пятибалльной системы как вы относитесь к данной пословице.

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

Информационный блок «Как разрешить конфликт»

А разрешить конфликт вам поможет следующий алгоритм:

1. Почему? (Узнать почему участники конфликта хотят того, чего они хотят)
2. Зачем? (Установить потребности участников, а не только их цели)
3. Как? (Каковы варианты решения?)
4. Что? (Какое решение устроит всех)

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

Саморефлексия «Мои возможности»

Цель: актуализация умений, которые помогут в разрешении конфликтной ситуации.

На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов. Участники в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

Рефлексия

Как вы поняли, что такое конфликт?

Что может помочь, чтобы не вступать в конфликтную ситуацию?

Насколько вам понравилось вам сегодня занятия, насколько сложно было его выполнять?

Занятие 8 «Узнай себя получше»

Цель: Развитие навыков рефлексии и самоанализа.

Задачи

- Развивать навыки общения. Научиться слушать окружающих, изучить язык тела, чтобы понимать, какие сигналы подаёт человек.
- Повышает уверенность в себе

Ход занятия:

Приветствие.

На сегодняшнем занятии мы подведем итоги, т.к. оно у нас заключительное, Сегодня мы проверим, как вы усвоили пройденный материал, и чему научились. Поэтому, давайте приступим к работе

Упражнение-разминка «Дом эмоций»

Цель: развитие эмоциональной сферы

Участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение перед занятием и выбрать окошко, вырезанное из бумаги соответствующего

цвета. Выбор участников фиксируется на специальном бланке с рисунком многоэтажного дома с пустыми, не закрашенными окнами.

Проективный рисуночный тест «Куб в пустыне»

Цель: определение своих приоритетов и новых аспектов своего характера

1. Сначала нарисуйте пустыню.
2. Теперь нарисуйте в этой пустыне куб.
3. Теперь нарисуйте в этом пейзаже лестницу.
4. Добавьте к этой картине цветы.
5. Теперь представьте лошадь (коня).
6. И наконец, представьте шторм в этом пейзаже.

Упражнение – завершение «Дом эмоций»

Цель: развитие эмоциональной сферы

Участникам необходимо выбрать определенный цвет, по которому вы оцениваете свое настроение после завершения упражнения. Все это фиксируется на бланке.

Рефлексия

Теперь давайте обсудим, что вы запомнили, какие эмоции и впечатления?

Какие занятия были сложные, а какие не понятные?

Как вам помогли пройденные упражнения?