**Муниципальное казённое образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №2»**

Научно-исследовательская работа

*ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА*

*У УЧАЩИХСЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА*

 Научный руководитель

 Колмогорцева Наталия Николаевна

 Ученица 7 «А» класса:

 Маметьева Милена

г. Шадринск 2021 год

1

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение |  |
| Глава I. Теоретический анализ исследования эмоционального интеллекта в подростковом возрасте |  |
| 1.1. Понятие эмоционального интеллекта |  |
| 1.2. Особенности подросткового возраста |  |
| Глава II. Практическое исследование эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста |  |
| 2.1. Описание методов исследования |  |
| 2.2. Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта у подросткового возраста |  |
| Заключение |  |
| Список использованных источников |  |
| Приложение |  |

**Введение**

 Актуальность исследования. Феномен эмоционального интеллекта признаётся во всем мире всё большим числом исследователей. Интеллектуальные тесты, популярные в начале XX века, в настоящее время всё реже применяются в целях отбора соискателей на определённую работу или школьников в соответствующие специализированные классы, хотя первоначально были созданы именно для этого. Возникла потребность в новом подходе к оценке успешности личности. Ответом на практический запрос стала концепция эмоционального интеллекта, которая активно развивается в рамках зарубежной и отечественной психологии.

 Ранее интеллектуальная сторона жизни человека противопоставлялась эмоциональной составляющей личности. В настоящее время признаётся, что эмоция, как особый тип знания, может дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и соотносится с категорией интеллект. Эмоции и интеллект способны объединиться в своей практической направленности. Данное слияние необходимо для гармоничного развития личности.

 Эмоциональный интеллект обуславливает не только рост понимания эмоций, но и развитие [мышления](https://psychologist.tips/195-vidy-myshleniya-v-psihologii.html). Исследователи доказали, что настроение влияет на мышление человека. Например, радость и положительный настрой вселяют веру в себя, улучшают физическое самочувствие. Эмоциональный интеллект позволяет угадывать не только эмоции и предвосхищать поступки, но и определять намерения и [мотивацию](https://psychologist.tips/2162-motiv-chto-takoe-v-psihologii-sistema-i-vidy-motivov.html) людей.

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

**Цель работы**: исследование эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

 **Задачи:**

 1. Раскрыть понятие «эмоциональный интеллект».

 2. Исследовать эмоциональный интеллект у среднего подросткового возраста.

 3. Изучить особенности эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста.

 ,

 **Теоретико-методологические основы исследования:** исследования эмоционального интеллекта в работах Л.С. Выготского, П. Соловея, Дж. Мейера, Д. Гоулмана, А.Леонтьева, О.И. Власова, Д. Люсин, Н.Холла.

 **Методы исследования:**

1. Теоретический анализ

2. Психодиагностические методы

 3. Качественный и количественный анализ данных

 **База исследования:** МКОУ СОШ №2 г. Шадринска Курганской области

**Глава I. Теоретический анализ исследования эмоционального интеллекта в**

**подростковом возрасте**

**1.1. Понятие эмоционального интеллекта**

 *Эмоциональный интеллект* (EQ) - способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, достигать и генерировать эмоции так, чтобы содействовать мышлению пониманию эмоций, а также управлять ими таким образом, чтобы способствовать эмоциональному и интеллектуальному росту в целях решения практических задач.

 Концепция эмоционального интеллекта (EQ) как альтернатива традиционного интеллекта стала широко известной в психологической науке. Обсуждается то, как изучение эмоционального интеллекта способствует более высокому уровню общения и как следствие лучшей адаптации к новым условиям, достижению своих целей, выстраиванию собственной карьеры, успеху в личной жизни.

 История эмоционального интеллекта (EQ) начинается с работ американского социального психолога Питера Саловея. В 1990 году совместно со своим коллегой Джоном Мейером он впервые описал концепцию эмоционального интеллекта, дав ему определение: *способность ежедневно эффективно распознавать, понимать, утилизировать и регулировать эмоции*. Их работа вызвала огромный интерес, как в профессиональных кругах, так и среди широкой аудитории. Судя по последовавшему количеству публикаций и исследований, теория стала революционной.

 Вскоре после первой публикации, тему стали подхватывать и другие психологи. Один из них – Даниель Гоулман, опубликовавший в 1995 году бестселлер «Эмоциональный интеллект», презентовавший теорию эмоционального интеллекта (EQ) широкой публике.

Д. Гоулман считал EQ важнейшим компонентом успеха, особенно для детей. Эмоциональный интеллект он считал основой для успешного развития и IQ (*коэффициент умственного развития человека*), и для минимизации социальных поведенческих трудностей, происходящих в школе и забирающих продуктивный ресурс. В ней он описал четыре основные составляющие эмоционального интеллекта:

1. *Самосознание –* способность осознавать и анализировать собственные эмоции, а также знание своих слабых и сильных сторон.

2*.Самоконтроль -* умение управлять своими эмоциями и сохранять эмоциональный баланс даже в критических ситуациях.

3. *Эмпатия –* понимание эмоций окружающих и способность общаться с другими с учетом их внутреннего состояния.

4. *Навыки отношений* – умение взаимодействовать с людьми, управлять их эмоциями, улаживать конфликты, работать в команде или возглавлять её.

 Его идеи были с радостью приняты как в научных, так и в широких кругах и на сегодняшний день уже является неоспоримым тот факт, что развитие EQ не менее, а то и более важно, чем развитие IQ (коэффициент умственного развития человека). EQ – это не врожденный фактор, это навык, который может быть приобретён и развит.

 В отечественной психологии ключевые идеи, способствующие становлению понятия «эмоциональный интеллект», представлены в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, Д.В. Люсина и др. Л.С. Выготский пришел к выводу о существовании динамической смысловой системы, представляющей собой единство *аффективных* интеллектуальных процессов: «Как известно, отрыв интеллектуальной стороны нашего сознания от его аффективной, волевой стороны представляет один из основных и коренных пороков всей традиционной психологии», – писал он. «Мышление при этом неизбежно превращается в автономное течение себя мыслящих мыслей, оно отрывается от всей полноты живой жизни...» [«Мышление и речь», с.70-78]. Единство аффекта и интеллекта, по мнению Л.С. Выготского, обнаруживается, во-первых, во взаимосвязи и взаимовлиянии этих сторон психики на всех ступенях развития, во-вторых, в том, что эта связь является динамической, причем всякой ступени в развитии мышления соответствует своя ступень в развитии аффекта. С.Л. Рубинштейн, развивая идеи Л.С. Выготского, отмечал, что мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального [«Основы общей психологии» с.52-55].

 Теоретико-методологическую базу исследования составляет двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. В рамках данной теории под эмоциональным интеллектом Д.В. Люсин понимает способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Подчеркивается способность к пониманию и способность к управлению эмоциями, которые могут быть направлены и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Автор рассматривает, таким образом, два варианта эмоционального интеллекта: «внутриличностный» и «межличностный»

[«Современные представления об эмоциональном интеллекте» с.29-36].

 Эмоциональный интеллект не содержит в себе общие представления о себе и оценку других. Он фокусирует внимание на познании и использовании собственных и эмоциональных состояний и эмоций окружающих для решения проблем и регуляции поведения. Эмоциональный интеллект в самом широком понимании объединяет в себе способности личности к эффективному общению за счет понимания эмоций окружающих и умения подстраиваться под их эмоциональное состояние. Такое умение владеть собой и грамотно организовывать взаимодействие оказывается незаменимым, если речь идет о

деятельности, подразумевающей непосредственное общение с окружающими,

что является основным в жизни человека. Если общий интеллект является фактором академической успешности, то высокий уровень развития эмоционального интеллекта позволяет добиваться профессионального и жизненного успеха в целом.

 Эмоциональный интеллект рассматривается как подструктура социального интеллекта, которая включает способность наблюдать собственные эмоции и эмоции других людей, различать их и использовать эту информацию для управления мышлением и действиями.

 Эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью. Конечный продукт эмоционального интеллекта — принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций.

 Проблема развития эмоционального интеллекта, является не полностью

решенной. Это выражается в том, что с одной стороны, развитие эмоционального интеллекта является мало управляемым процессом, в результате чего подростки не всегда правильно формируют у себя представление о составляющей своей «Я-концепции», и не полностью осознают индивидуальные возможности своего личностного роста. А с другой стороны - особенностью современного образования является в основном передача теоретических знаний школьникам, и при этом недостаточно внимания уделяется развитию их личностных качеств.

**1.2. Особенности подросткового возраста**

 Подростковый возраст – период интенсивного развития и изменения эмоциональной сферы. Пубертатный период наиболее трудный из всех этапов детского развития. Рассматриваемый этап ещё именуют *переходным*, поскольку происходит так называемое «превращение» ребёнка во взрослую личность, переход от детскости к зрелости. Такая трансформация затрагивает все стороны бытия подростка, его анатомо-физиологическое формирование, интеллектуальное и морально-нравственное созревание, а также все подвиды деятельности, а именно: игровую, учебную и трудовую.

 На этом этапе меняются обстоятельства бытия ребенка и его деятельности, что ведёт к необходимости преобразования психических процессов, ломке старых, ранее устоявшихся форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми лицами. Учебная деятельность осложняется повышенными требованиями, увеличением нагрузки, появлением новых наук, которые необходимо систематически штудировать. Всё это требует от психических процессов более глубокого уровня: основательных обобщений и аргументированных доказательств, понимания абстрактных связей между объектами, выработку отвлечённых понятий.

Ребёнок начинает играть более значимую роль в школьной среде, семье. В этой связи ему начинает предъявляться больше требований социумом и родителями,

которые по содержанию становятся более серьезными и основательными.

 Установлено, что с возрастом дети начинают лучше идентифицировать эмоции, в подростковом возрасте границы «эмоциональных» понятий становятся более четкими: так, маленькие дети применяют один и тот же термин для обозначения более широкого круга эмоциональных явлений, чем дети старшего возраста. У подростков зафиксировано значительное расширение словаря эмоций по мере взросления и увеличение числа параметров, по которым различаются эмоции. Подростки переживают по поводу самых разных жизненных событий более ярко и интенсивно по сравнению не только со взрослыми, но и с детьми. Это касается, как и положительных, так и отрицательных эмоций. Если подросток счастлив, так «на все сто», но если его что- то расстроило, то он чувствует себя жутко несчастным. Эти состояния безудержной радости и глубокого отчаяния могут быстро сменять друг друга, преобладающее даже на протяжении одного дня настроение подростка редко бывает «черным» или «белым», но обычно «полосатое как зебра». Исследования показывают, что подростки чувствуют себя очень счастливыми в шесть раз чаще родителей, а очень несчастными - в три раза чаще. Кроме этого, подростки, гораздо чаще, чем взрослые чувствуют себя неловкими и волнуются, а также скучают и испытывают апатию. Такой всплеск в эмоциональной жизни подростков многие авторы, прежде всего, связывают с балансом двух основных видов нервных процессов: *возбуждения* и *торможения*. В подростковом возрасте, по сравнению со «средним детством» (возрастом 7-11 лет) и с взрослостью, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения ослабевают.

 Таким образом, получается, что одни и те же жизненные события вызывают у подростков более яркий эмоциональный  отклик и успокоится им гораздо сложнее. Между тем, эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях. Еще одна важная особенность эмоциональной сферы подростков - возможность сосуществования эмоций и чувств противоположной направленности.

Например, молодые люди могут любить и ненавидеть кого-то одновременно, и при этом оба чувства могут быть совершенно искренними.

 Эмоции обычно делят на *положительны*е (радость, интерес и т.д.) и *отрицательные* (страх, гнев, отвращение и т.д.). Все эти эмоциональные переживания полезные, поскольку они помогаю человеку регулировать свое поведение, и наполняют его существование личностным смыслом. Но любые эмоции могут превратиться из полезных во вредные и происходит это тогда, когда они становятся слишком интенсивными или неадекватными. Подростки более склонны к проявлению радости, чем гнева, страха и печали. Склонность к гневу выражена несколько ярче, чем к страху и печали. Радость, гнев и печаль наиболее интенсивно переживаются в 13лет, а выраженность страха в этот период, напротив, уменьшается. Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние так называемого «эмоционального нуля»- скука. Его опасность состоит в том, что у подростков оно положительными эмоциями сменяется с трудом, а отрицательными - очень легко. Если подросток,

которому стало скучно, не сумеет быстро найти для себя увлекательное дело, то его скука усугубиться раздражением, злостью или тоской. Когда человек в таком состоянии отправляется «искать приключения», ни к чему хорошему это не приведет. Очень многие агрессивные действия, поражающие своей нелепостью и бессмысленностью, совершаются как раз под влиянием скуки.

 Так называемые «трудные» неблагополучные подростки (склонные к нарушениям дисциплины, противоправным поступкам) ярко отличаются от своих благополучных сверстников, в том числе и тем, что особенно часто и интенсивно переживают скуку. То есть не умеют сделать свою жизнь яркой, разнообразной и интересной. Эмоциональное развитие мальчиков- подростков отличается от девочек. Считается, что девочки более эмоциональны и они интенсивнее, чем мальчики переживают по самым разным поводам, больше любят разговаривать о своих чувствах. Вот только связано это с тем, что в нашем обществе проявления и эмоций, и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков - нет. Однако у них различаются эмоциональные реакции на сложные ситуации.

 У девочек чаще происходят «сбои» в эмоциональной сфере - резко меняется настроение, появляются слезы и т.п. Мальчики же в большей степени реагируют изменением поведения - например, могут вспылить, нагрубить. Эмоции же как таковые, они проявлять чаще всего избегают. Зато ведут себя более шумно, многие их действия сопровождаются ненужными движениями (не могут усидеть на месте, вертят что-нибудь в руках и т.п.). Подобные бурные реакции - попытка переложить ответственность за неудачи с себя на окружающие обстоятельства или просто «сбросить» внутреннее напряжение в криках и ненужных движениях. По данным Л.А. Регуша, пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек - 13-15 лет. Получается, что 13 лет - возраст пика эмоциональной неустойчивости и у тех и у других. Именно в этом возрасте больше всего сложностей во взаимодействии между подростками и взрослыми. Так, учителя отмечают, что дисциплина чаще всего нарушается учениками 7-х классов, т.е. в возрасте 13 лет. Многие взрослые отмечают и всплеск своеобразного злорадства у 13-летних подростков: например, они находят смешными неприятности других людей, враждебно относятся к пожилым и инвалидам и т.п. Подросткам свойственно застревать на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных. В результате подростки, особенно девочки, иногда буквально «купаются в своих переживаниях» и без особого энтузиазма реагируют на попытки окружающих помочь им, увлечь каким-нибудь конкретным делом. В число наиболее значимых для подростков областей проблемных переживаний входят отношения с родителями и со сверстниками. Такие жизненные области, как досуг и школа, тоже вызывают у них беспокойство, хотя и в меньшей степени. А переживания, связанные с собственной персоной и противоположным полом обычно уступают по значимости отмеченным выше жизненным сферам. Кроме этого, как показали исследования (А.И. Подольский, О.А. Идобаева) на первом месте у большинства подростков источником переживаний является жизненная сфера «будущего». Что ожидает их дальше, как сложится последующая жизнь, удастся ли осуществить свои планы и воплотить мечты.

 Причем больше переживаний, связанных с будущим, отмечается у тех подростков, у которых выше общая тревожность и у тех, кто более интеллектуально развит. Необходимо отметить, что помимо усиления эмоций и чувств, и даже в противовес им, в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, более способный к интенсивным и разнообразным эмоциям, становится более способным к их торможению волевым усилием. Учитывая, что подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, изменчивости настроения, сочетании полярных качеств, выступающих попеременно, а также не забывая о том, что некоторые особенности эмоциональных реакций переходного возраста коренятся в гормональных и физиологических процессах, следует предположить, что в этот период жизни подрастающего человека с легкостью могут возникнуть повышенная тревожность, агрессивность, различные страхи и тревоги.

**Глава II. Практическое исследование эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста**

**2.1. Описание методов исследования**

 Целью практической части исследования было изучение эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

 Задачи практической части исследования:

 1. Исследовать эмоциональный интеллект у среднего подросткового возраста.

 2. Изучить особенности эмоционального интеллекта.

 Исследование проводилось на базе МКОУ «СОШ № 2» г. Шадринска Курганской области с учащимися 7-го класса.

Всего приняло участие 24 человека.

Возраст испытуемых 13-14 лет.

 Нами были использованы методика Н. Холла и Анкета-опросник ЭмИн Д. Люсина.

1. Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл).

Цель. Выявить способность понимать отношения личности и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений.

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

Полностью не согласен—(- 3 балла);

В основном не согласен - (-2балла);

Отчасти не согласен — (-1 балл);

Отчасти согласен — (+ 1 балл);

В основном согласен — (+2 балла);

Полностью согласен — (+3 балла).

Анкета-опросник «ЭмИн» (Д. В. Люсин). Цель. Оценить уровень эмоционального интеллекта.

 Таким образом, использованные методики, помогают решить поставленные нами задачи.

**2.2. Анализ результатов исследования эмоционального интеллекта у подросткового возраста**

 Результаты исследования эмоционального интеллекта по тесту Н.Холла у учащихся представлены на рисунке 1 и 2.

**Рис.1. Результаты исследования парциального эмоционального интеллекта по методике Н. Холла, %**

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

14 и более – высокий уровень; 8-13 – средний уровень; 7 и менее – низкий уровень.

 Как видно на рисунке 1, по шкале «Эмоциональная осведомленность» высокий уровень имеют всего 12,5% из класса (3 человека); средний уровень – 45,84% (11 человек); низкий уровень – 41,66% (10 человек). Делая вывод по данной шкале, можно сказать, что люди, имеющие высокий уровень эмоциональной осведомленности в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

 Анализируя шкалу «Управление своими эмоциями», то есть эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, произвольное управление своими эмоциями, нами установлено, что у 62,5% (15 человек) преобладает низкий уровень; у 33,34% (8 человек) – средний уровень и только у 4,16% (1 человек) присутствует высокий уровень управления своими эмоциями.

 По шкале «Самомотивация», то есть управление своим поведением за счёт управления эмоциями, низкий уровень выявлен у 37,5% (9 человек). Большая часть испытуемых имеет средний уровень самомотивации – 45,84% (11 человек), и лишь у 4 человек (16,66%) отмечен высокий уровень выраженности. Высокий уровень самомотивации говорит о том, что люди обладают большим чувством долга, ответственности, внутренней установкой на качественный, производительный труд; осознанным желанием быстрее достичь результата.

 Анализ ответов по шкале «Эмпатия» - понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку, высокий уровень - 16,67% (4 человека), средний – 62,5% (15 человек), низкий – 20,83% (5 человек). Отсюда мы видим, что большая часть опрошенных могут понять эмоциональное состояние человека по его мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

 По шкале «Распознавание эмоций других людей», то есть умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей, средний уровень выявлен у половины класса– 50% (12 человек). Высокий уровень имеют только 3 человека (12,5%), а низкий – 37,5% (9 человек).

 Подводя итоги, мы видим, что самые низкие результаты по шкале «Управление своими эмоциями». Это говорит о том, что ученики плохо умеют определять свои эмоции и при необходимости изменять их по собственному выбору или же менять их интенсивность.

**Рис.2. Результаты исследования интегративного уровня эмоционального интеллекта у учащихся по методике Н. Холла, %**

 Интегративный уровень эмоционального интеллекта выявляет общий уровень эмоционального интеллекта всего класса. Уровень рассчитывается по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий; 40–69 — средний; 39 и менее — низкий.

Высокий уровень интегративного показателя эмоционального интеллекта выявлен всего у 2-х человек (8,32%), а в среднем и низком уровнях оставшиеся 22 человека распределились поровну – 45,84%.

 Самому низкому уровню выраженности эмоционального интеллекта соответствуют:

- эмоциональные реакции по механизму условного рефлекса (вас придавили в транспорте – вы нагрубили в ответ);

- осуществление активности с преобладанием внешних компонентов над внутренними, на низком уровне ее понимания (вам кто-то сказал, что так нужно, и вы делаете это, не задумываясь почему? зачем? и нужно ли вообще?);

- низкий самоконтроль и высокая ситуативная обусловленность (т.е. не вы влияете на ситуацию, а ситуация влияет на вас и провоцирует на определенные действия и эмоциональные реакции).

 Среднему уровню выраженности эмоционального интеллекта соответствуют:

- произвольное осуществление деятельности и общения на базе определенных волевых усилий;

- высокий уровень самоконтроля;

- определенная стратегия эмоционального реагирования;

- ощущение психологического благополучия,

- позитивного отношения к себе.

Для этого уровня выраженности эмоционального интеллекта характерной является высокая самооценка.

 Высокий уровень эмоционального интеллекта отвечает наивысшему уровню развития внутреннего мира человека. Это значит, что у человека есть определенные установки, которые отражают индивидуальную систему ценностей. И эта система ценностей была выработана человеком самостоятельно и четко им осознается.

 Такой человек четко знает, как ему нужно вести себя в различных жизненных ситуациях и при этом он чувствует себя свободным от различных ситуативных требований. Выбор поведения, адекватного ситуации, осуществляется таким человеком без чрезмерных волевых усилий. Таким человеком сложно манипулировать. И самое главное, он ощущает высокий уровень психологического благополучия и прекрасно живет в гармонии с самим собой и окружающими людьми.

 Уровень выраженности эмоционального интеллекта также выявлялся с помощью методики Д. Люсина, результаты исследования представлены на рисунке 3 и 4.

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

**Рис.3. Результаты теста эмоционального интеллекта по методике Д. Люсина, %**

 По шкале «Межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)» видно, что у большинства подростков - 29,16% (7 человек) очень низкий уровень МЭИ;

низкий – 20,83% (5человек). С таким низким показателем у человека могут наблюдаться сложности в общении, так как он не понимает настроение других. Ему сложно оценить реакцию на свои слова, поступки. Он не умеет определять истинные намерения человека, склонен доверять всему, что слышит.

 Очень высокий уровень имеют всего 2 человека (8,34%), высокий - 4 человека (16,67%). Это говорит о том, что люди с высоким показателем хорошо улавливают эмоции и намерения окружающих. Они без труда могут определить, что чувствует человек, даже если он скрывает это или пытается замаскировать видимой веселостью. Со средним показателем (25% - 6человек) тоже удаётся понимать чужие чувства, но уже не так успешно.

 «Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)»- способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими. Большинство учеников класса имеют средний уровень (37,5% - 9 человек) ВЭИ. Высокий и очень высокий уровень имеют всего 8 человек (33,34%). Высокий показатель характеризует личность, умеющую сдерживать нежелательные эмоции и, напротив, вызывать у себя положительные, если есть такая необходимость. Она отлично владеет самоконтролем и самопониманием. Человек со средним показателем обладает свойствами, описанными выше, но в меньшей степени, чем человек с высоким уровнем.

 Низкий показатель имеют 12,5% (3 человека), очень низкий – 16,66% (4чел.)

Низкий внутриличностный интеллект проявляется в неумении контролировать свои эмоции, а так же осознавать их причину. Такой подросток легко поддаётся на манипуляции, его легко вывести из душевного равновесия. Он не умеет сдерживать себя, даже когда это необходимо.

 Шкала «Понимание эмоций (ПЭ)» - способность к пониманию своих и чужих эмоций. На рисунке 3 показано, что у испытуемых преобладает средний уровень ПЭ – 33,34% (8 человек). Высокие показатели имеют всего 3 человека (12,49%). У таких людей есть способность понимать свои и чужие эмоции.

 «Управление эмоциями (УЭ)» - способность к управлению своими и чужими эмоциями. Большая часть класса показала очень низкий уровень УЭ – 37,5% (3 человек). Низкий уровень ЭИ означает, что человек не способен управлять интенсивностью испытываемой эмоции (не может как успокоится, так и взбодриться) или переключаться между эмоциями. Высокий показатель всего у 5 человек (20,83%). Такие люди имеют способность саморегуляции и управления эмоциями других людей. Знания как нейтрализовать гнев или умение успокоить другого человека. Имеют способность превратить страх в радость.

**Рис.4. Общий уровень эмоционального интеллекта по методике Д. Люсина, %**

 Общий уровень эмоционального интеллекта - совокупность умственных способностей к пониманию собственных эмоций и эмоций других людей, и к управлению эмоциональной сферой. На диаграмме (рис.4) видно, что 37,5% (9 человек) обладают средним уровнем, 25% (6 человек) имеют очень низкий уровень, низкий – 12,5% (3 человека), высокий – 16,67% (4 человека) и всего лишь 2 человека (8,33%) имеют очень высокий уровень эмоционального интеллекта.

**Заключение**

 Анализ теоретических источников по проблеме эмоционального интеллекта показал, что данный феномен неоднократно изучался учеными и остается интересным в наши дни. В работе придерживалась взглядов Д. Гоулмана, Д. Майера и П. Саловея, которые раскрывают сущность проблемы.

 Эмоциональный интеллект – это умственные способности, которые помогают осознавать и правильно воспринимать, различать и понимать эмоции, управлять собственными эмоциональными состояниями и эмоциями своих близких, сверстников. Психологические особенности подросткового возраста тесно связаны с физиологическими изменениями, происходящими в этот период. В подростковом возрасте отмечаются как биологические, так и социальные изменения, обуславливающие психологическую перестройку. Развитие личности в подростковом возрасте оказывает значительное воздействие процесс полового созревания. Для детей характерна резкая смена настроений и переживаний, легкая возбудимость. В подростковом возрасте у ребенка отмечается «подростковый комплекс» эмоциональности, в котором проявляются более отчетливо резкие перепады настроения. Значительно расширяется запас словаря эмоций, по которым различаются эмоции.

 Так же важной особенностью эмоциональной сферы подростков является допустимость сочетания противоположных чувств и эмоций одновременно. Важно отметить, что в основе способностей эмоционального интеллекта подростка лежат условия общения в семье. Ведущий вид деятельности подростка – общение со сверстниками. Большую часть своего свободного времени ребенок проводит в группе одноклассников и значение занимаемого в группе положения довольно велико.

 При проведении исследования были использованы следующие методы и методики: теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической и научно-методической литературы), эмпирические (опрос, тестирование по методикам: методика диагностики эмоционального интеллекта Н. Холла; методика для измерения эмоционального интеллекта Д.В. Люсина).

 Исследование проводилось на базе нашей школы с учащимися 7-го класса. Всего приняло участие 24 подростка (мальчиков и девочек). Возраст испытуемых 13-14 лет.

 Исследование показало, что у большинства подростков в основном имеется средний и низкий уровни эмоционального интеллекта. Дети со средним уровнем эмоционального интеллекта имеют высокий уровень самоконтроля, позитивно относятся к себе. Для этого уровня характерной чертой является высокая самооценка.

 Анализируя исследование по методике Н. Холла самые низкие результаты по шкале «Управление своими эмоциями». Это означает, что учащиеся плохо умеют определять свои эмоции и при необходимости изменять их по собственному выбору. У них низкий самоконтроль и высокая ситуативная обусловленность.

 Уровень выраженности эмоционального интеллекта также выявлялся с помощью методики Д. В. Люсина. Опросник Д. Люсина показал, что в классе преобладает средний уровень эмоционального интеллекта. Это значит, что подростки умеют отличать эмоции друг от друга, проживать противоречивые чувства (любовь к кому-то, раздражение на кого-либо), возможность выбирать реакцию, которая будет наиболее эффективна в той или иной ситуации.

**Список использованных источников**

1. Выготский Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале ХХ века // Вопр. психол. 2017. № 2. С.157-159.

2. Выготский Л.С. Мышление и речь.- М.: Изд-во Смысл; 2005.- 1136с.

3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. Ценное практическое руководство по развитию и совершенствованию эмоций человека – Москва: АСТ; Владимир: ВКТ – 2014.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ, 2013. 487 с.

5. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика – 2016 – №4

6. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2014. С. 29- 36.

**Приложение 1**

**Опросник**

 1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.

 2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей

жизни.

 3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

 4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

 5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

 6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

 7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

 8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

 9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21.Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

 24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

 25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

 26.Я способен улучшить настроение других людей.

 27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

 28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

 29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

 30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

**Приложение 2**

**Опросник «ЭмИн» (Д. В. Люсин).**

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть.

2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения.

3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица.

4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение.

5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника.

6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю.

7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди.

8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться.

9. Я умею улучшить настроение окружающих.

10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую.

11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов.

12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки.

13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей.

14. Когда я злюсь, я знаю, почему.

15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации.

16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком.

17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии.

18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим.

19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть.

20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние.

21. Я контролирую выражение чувств на своем лице.

22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство.

23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций.

24. Если надо, я могу разозлить человека.

25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние.

26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю.

27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это.

28. Я знаю, как успокоиться, если я разозлился.

29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса.

30. Я не умею управлять эмоциями других людей.

31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда.

32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые.

33. Мне трудно справляться с плохим настроением.

34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает.

35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям.

36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями.

37. Я умею контролировать свои эмоции.

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

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

40. Если близкий человек плачет, я теряюсь.

41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины.

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

43. Я не умею преодолевать страх.

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

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

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