

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ
И ТВОРЧЕСКИХ РАБОТ МОЛОДЁЖИ
«МЕНЯ ОЦЕНЯТ В XXI ВЕКЕ»**

Направление: Психология

Тема: Особенности развития эмоционального интеллекта у подростков
разных категорий

Соискатель: Анайкина Анна Дмитриевна

Научный руководитель: Устименко Полина Викторовна

Место выполнения работы: МБОУ «Гимназия №1 г. Владивостока»

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические данные об эмоциональном интеллекте.....	4
1.1. Что такое эмоциональный интеллект. Теоретические модели эмоционального интеллекта.....	-
1.1.1. Модель Мэйера-Сэловея-Карузо.....	-
1.1.2. Смешанная модель Гоулмана.....	-
1.2. Как развивается эмоциональный интеллект у подростков.....	5
1.3. Способы оценки эмоционального интеллекта.....	6
Глава 2. Исследование эмоционального интеллекта учащихся седьмых и десятых классов.....	7
2.1. Описание методики. Тест Холла.....	-
2.2. Результаты исследования.....	8
2.3. Детальное рассмотрение некоторых вопросов из теста Холла.....	11
Глава 3. Рекомендации по решению проблемы с развитием эмоционального интеллекта.....	12
Заключение.....	13
Список использованной литературы.....	14
Приложение.....	15

Введение

В современных условиях важность приобретает проблема развития эмоционального интеллекта (ЭИ), который рассматривается как ключевая компетенция, обеспечивающая успешную адаптацию, межличностное взаимодействие и достижение благополучия. Подростковый возраст является переходным и характеризуется интенсивными физиологическими и психологическими изменениями, формированием самосознания и идентичности, установлением новых социальных связей.

Исследование уровня эмоционального интеллекта у подростков разных возрастов актуально по следующим причинам. Во-первых, от того, насколько хорошо подросток понимает и управляет своими эмоциями, зависит его качество общения с друзьями и родителями, успехи в учебе, настроение и многие другие аспекты жизни. Высокий уровень ЭИ способствует успешной социализации подростков, формированию позитивных отношений со сверстниками и взрослыми, преодолению трудностей и стрессов, предотвращению девиантного поведения.

Во-вторых, исследование динамики развития ЭИ позволяет выявить факторы, оказывающие положительное или отрицательное влияние на этот процесс, что открывает возможности для целенаправленного воздействия на формирование эмоционального интеллекта подростков.

В существующей научной литературе, посвященной ЭИ, представлены различные подходы к его определению и измерению. Одни исследователи акцентируют внимание на когнитивных аспектах ЭИ, связанных с пониманием и анализом эмоций, другие – на эмоциональных и поведенческих аспектах, таких как управление своими эмоциями и способность распознавать эмоции других людей. Несмотря на разнообразие подходов, большинство исследователей сходятся во мнении, что ЭИ является многокомпонентным конструктом, включающим в себя как когнитивные, так и эмоционально-поведенческие составляющие.

Я считаю, что данное исследование позволит углубить понимание возрастной динамики развития ЭИ у подростков, а также разработать практические рекомендации по формированию эмоциональной компетентности в образовательной среде. Полученные результаты могут быть использованы педагогами, психологами и родителями для создания условий, способствующих развитию ЭИ у подростков и их успешной адаптации в современном мире.

Цель исследования: определить особенности эмоционального интеллекта подростков старшего и младшего школьного возраста, а также факторы, влияющие на его развитие.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты эмоционального интеллекта.
2. Провести эмпирическое исследование, определяющее уровень эмоционального интеллекта у учеников разных возрастных и половых групп.
3. Сравнить уровень развития ЭИ у подростков разных возрастных групп, таким образом выявив прогресс в эмоциональном развитии.
4. Рассмотреть детально некоторые компоненты, определяющие эмоциональный интеллект подростков разных возрастов.
5. Сделать выводы и составить возможные рекомендации, способные помочь подросткам с развитием их ЭИ.

Объект исследования: подростки старшей категории (16-18 лет) и подростки более младшей категории (13-14 лет)

Предмет: уровень эмоционального интеллекта подростков и прогресс в его развитии.

Глава 1. Теоретические данные об эмоциональном интеллекте

1.1. Что такое эмоциональный интеллект. Теоретические модели эмоционального интеллекта

1.1.1. Модель Мэйера-Сэловея-Карузо

Эмоциональный интеллект — это умение осознавать и проявлять свои эмоции, и понимать чужие. Также это навык применения эмоций для решения проблем, принятия решений, общения и сотрудничества.

Рассмотрим более подробно этот термин и одну из его теоретических моделей — Модель Мэйера-Сэловея-Карузо. Данная модель считается в психологии основной на данный момент, именно её, как правило, используют для описания понятия эмоционального интеллекта. В 1990 г. П. Сэловей и Дж. Мейер предложили свою модель эмоционального интеллекта (Salovey, Mayer, 1990), опубликовали статью на эту тему.

Они предложили формальное определение эмоционального интеллекта как набора навыков, имеющих отношение к точной оценке своих и чужих эмоций, а также выражению своих эмоций, использованию эмоций и эффективному регулированию своих и чужих эмоций.

Соответственно, было высказано предположение, что эмоциональный интеллект состоит из следующих трех категорий адаптивных способностей:

- 1) оценка и выражение эмоций;
- 2) регулирование эмоций;
- 3) использование эмоций в мышлении и деятельности.

Ниже представлена первая схема теоретической модели эмоционального интеллекта П. Сэловея и Дж. Мейера.

Эмоциональный интеллект									
Оценка и выражение эмоций				Регуляция эмоций		Использование эмоций			
Свои		Чужие		Своих	Чужих	Гибкое планирование	Креативное мышление	Переадресация внимания	Мотивация
Вербальные	Невербальные	Невербальное восприятие	Эмпатия						

К 1997 г. Джон Мейер и Питер Сэловей доработали и расширили свою модель эмоционального интеллекта (Mayer, Salovey, 1997). К 1999 году к работе присоединился Дэвид Карузо. В 2002 году учёные предложили MSCEIT v. 2.0 (The Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) — стандартизированный опросник для измерения эмоционального интеллекта.

В переработанной модели сделан новый акцент на когнитивной составляющей эмоционального интеллекта, связанной с переработкой информации об эмоциях. Также в этой модели появился компонент, связанный с личностным и эмоциональным ростом.

В свете этих изменений понятие эмоционального интеллекта получило и новое определение — как способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений.

Дальнейший анализ способностей, связанных с переработкой эмоциональной информации, позволил ученым выделить четыре компонента эмоционального интеллекта, которые были названы «ветвями».

1. Восприятие, оценка и выражение эмоций или же идентификация эмоций.
2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления и деятельности.
3. Понимание и анализ эмоций.
4. Сознательное управление эмоциями для личностного роста и улучшения межличностных отношений.

1.1.2. Смешанная модель Гоулмана

Рассмотрим еще одну из существующих моделей.

Модель эмоционального интеллекта, созданная научным журналистом Дэниэлом Гоулманом, приобрела большую популярность благодаря его книге, разошедшейся рекордными тиражами. В то же время многие учёные указывают на недостаточную научность этой модели.

Смешанная модель предполагает, что эмоциональный интеллект состоит из 5 компонентов.

1. Самопознание — способность идентифицировать свои эмоции, свою мотивацию при принятии решений, узнавать свои слабые и сильные стороны, определять свои цели и жизненные ценности.
2. Саморегуляция — способность контролировать свои эмоции, сдерживать импульсы.
3. Мотивация — способность стремиться к достижению цели ради факта её достижения.
4. Эмпатия — способность учитывать чувства других людей при принятии решений, а также способность сопереживать другим людям.
5. Социальные навыки — способность выстраивать отношения с людьми, манипулировать людьми, подталкивать их в желаемом направлении

1.2. Как развивается эмоциональный интеллект у подростков

Часто подростковый период становится наиболее опасным и специфичным из-за того, что ребенка своевременно не обучили языку эмоций. Подростковый возраст имеет ряд особенностей, которые непосредственно связаны с развитием эмоционально-волевой сферы личности, а именно: возникновение рефлексии, неудовлетворенность внешним миром, появление интереса к своим переживаниям, появление чувства исключительности, стремление к самоутверждению, уход в себя, противопоставление себя окружающим, увеличение числа межличностных и внутриличностных конфликтов.

Эмоциональная сфера подростков неустойчива, им сложно интерпретировать свои эмоции, отслеживать смену настроения, вспыльчивость, они часто не понимают, что с ними происходит.

Из всех видов животных людям требуется больше всего времени для полного развития головного мозга. Хотя в детстве все его отделы развиваются с разной скоростью, начало пубертата знаменует один из наиболее радикальных периодов «удаления лишнего» по всему мозгу. Несколько зон, имеющих решающее значение для эмоциональной жизни, медленнее других достигают полного развития.

В то время как сенсорные зоны полностью развиваются в раннем детстве, а лимбическая система — к началу пубертата, лобные доли — центр эмоционального самоконтроля, понимания и искусного ответного реагирования — продолжают развиваться и в конце подросткового периода, примерно до 16–18 лет.

Привычка справляться с эмоциями, закрепляемая многократными повторениями в детстве, помогает создавать такие схемы управления эмоционального мозга. Именно поэтому детство становится «окном возможности» формирования эмоциональных склонностей на всю последующую жизнь; привычки, приобретенные в этот период, закрепляются в главной синаптической «проводке» мозговой структуры и с возрастом труднее поддаются изменению.

На вопрос «Можно ли развить эмоциональный интеллект в подростковом возрасте?» ученые выдвигают противоречивые мнения. Ряд ученых придерживаются позиции, что развить эмоциональный интеллект в подростковом возрасте невозможно, поскольку эта относительно устойчивая способность зарождается в раннем детстве и если ее процесс не был своевременно запущен, то доразвить или же начать его развивать в подростковом периоде будет сложно. Однако, с точки зрения Д. Гоулмена, эмоциональные знания — вид информации, которой эмоциональный интеллект оперирует, относительно легко приобретаются, в том числе и в процессе обучения. Следовательно, эмоциональный интеллект можно и нужно развивать.

Доказано, что головной мозг пластичен на протяжении всей жизни, хотя и не в такой исключительной степени, как в детстве. Любое обучение влечет за собой изменения в головном мозге, точнее, укрепление синаптических связей. Изменения в мозге пациентов с навязчивыми неврозами свидетельствуют о том, что манера проявления эмоций поддается влиянию в любой период жизни даже на нейронном уровне, правда, требуя приложения длительных усилий.

Анализ психолого-педагогической литературы, показывает, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте не развивается без специального обучения, родителям следует приложить максимум усилий для того, чтобы на собственном примере показать и научить ребенка осознавать, называть и проявлять свои внутренние переживания. Так же стало ясным, что умение разрешать различные межличностные и внутриличностные конфликты, обеспечивает социально — адаптивная функция эмоционального интеллекта. А это в свою очередь свидетельствует о том, что процесс адаптации и социализации на прямую зависит от уровня развития эмоционального интеллекта подростка.

1.3. Способы оценки эмоционального интеллекта

Существует множество методик для диагностики эмоционального интеллекта, каждая из которых имеет свои плюсы и минусы.

Выбор подходящей методики зависит от цели диагностики, целевой аудитории и доступных ресурсов.

Методики определения уровня EQ могут быть как комплексными, так и направленными на изучение отдельных компонентов эмоционального интеллекта (например, эмпатии или самоконтроля). Кроме того, есть методики, с помощью которых человек оценивает себя сам, и те, где анкеты заполняют родители, воспитатели, педагоги.

Способ диагностики рекомендуется выбирать, исходя из возраста. Подросткам можно дать специальные тесты, направленные на самоанализ эмоций и поведения. Они читают вопросы-утверждения и дают ответы по шкале от "совсем не согласен" до "полностью согласен". Ниже несколько примеров подобных тестов.

- Методика ЭМИн (Д.В. Люсин). Тест включает 46 вопросов. Его цель — оценить уровень развития двух видов EQ: внутриличностного (понимание своих эмоций и управление ими) и межличностного (понимание эмоций других и управление ими).
- Тест Н. Холла. Опросник из 30 утверждений позволяет провести диагностику эмоционального интеллекта сразу по пяти его компонентам и в общем.

- Тест SREIT (Н. Шутте). Этот опросник включает 33 утверждения. По его результатам можно определить общий уровень EQ и отдельно оценить такие области, как способность выражать эмоции, регулировать их и использовать в решении проблем.

Представленные выше тесты, определяющие уровень ЭИ, относятся к опросникам самооценки. Они основаны на самооценке человеком своих способностей в области эмоционального интеллекта.

Также существуют тесты способностей. Они оценивают фактические навыки человека в распознавании, использовании, понимании и управлении эмоциями.

- Тест эмоционального интеллекта Майера-Саловея-Карузо (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - MSCEIT). Считается "золотым стандартом" среди тестов способностей. Оценивает четыре ветви эмоционального интеллекта: восприятие эмоций, использование эмоций для облегчения мышления, понимание эмоций и управление эмоциями. Его преимущества в объективной оценке способностей, высокой надежности и валидности. Однако он сложен в интерпретации и требует квалифицированных специалистов.
- Тест ситуационного эмоционального интеллекта (Situational Test of Emotional Intelligence - STEU). Оценивает способность применять эмоциональный интеллект в реальных ситуациях. Представляет собой серию сценариев, в которых испытуемый должен выбрать наиболее эффективный способ реагирования. Этот тест требует разработки сценариев, соответствующих конкретному контексту.

Последнюю категорию способов определения эмоционального интеллекта называют оценкой 360 градусов. Это получение обратной связи от коллег, друзей, семьи и других людей, которые взаимодействуют с оцениваемым человеком. Данный метод предоставляет более полную и объективную картину эмоционального интеллекта человека, выявляет сильные и слабые стороны, однако требует времени и ресурсов для сбора и обработки обратной связи. Также может быть подвержена предвзятости.

Глава 2. Исследование эмоционального интеллекта учащихся седьмых и десятых классов

2.1. Описание методики. Тест Холла.

Тест на эмоциональный интеллект (методика Н. Холла на эмоциональный интеллект) показывает, как вы используете эмоции в своей жизни, и учитывает разные стороны эмоционального интеллекта: отношение к себе и к другим, способности к общению; отношение к жизни и поиски гармонии.

Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта.

Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями.
3. Самомотивация.
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей.

Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака ответа:

- Полностью не согласен (-3 балла)
- В основном не согласен (-2 балла)
- Отчасти не согласен (-1 балл)
- Отчасти согласен (+1 балл)
- В основном согласен (+2 балла)
- Полностью согласен (+3 балла)

В опросе приняли участие 93 человека. Из них 49 девочек и 44 мальчика. Это ученики десятых классов (48 человек) и седьмых классов (45 человек).

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

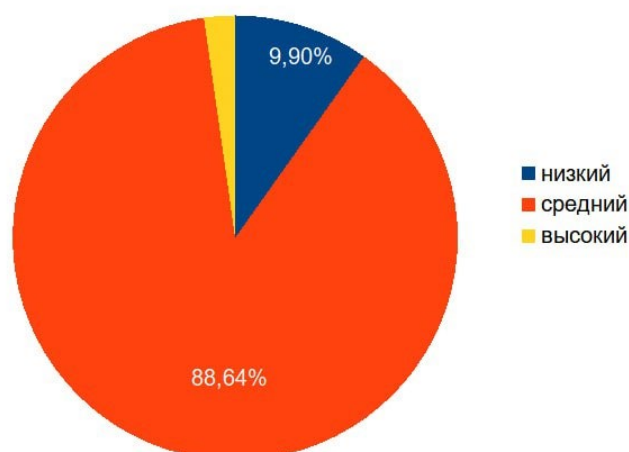
- 70 и более — высокий;
- 40–69 — средний;
- 39 и менее — низкий.

В этом исследовании будет подсчитываться общая сумма по всем шкалам, так как нам важно определить именно уровень эмоционального интеллекта, а не отдельные его компоненты.

2.2. Результаты исследования

Для начала определим различия уровня эмоционального интеллекта у мальчиков и у девочек.

Уровень эмоционального интеллекта среди мальчиков



Как видно из диаграммы, наибольшее количество мальчиков (88,64%) имеет средний уровень ЭИ, намного меньше обладателей низкого уровня (9,90%). Высокий уровень ЭИ обнаружился у крайне низкого количества мальчиков (1,46%).

Далее рассмотрены результаты опроса девочек. После чего сделан вывод об особенностях и различиях эмоционального интеллекта мальчиков и девочек.

Уровень эмоционального интеллекта среди девочек

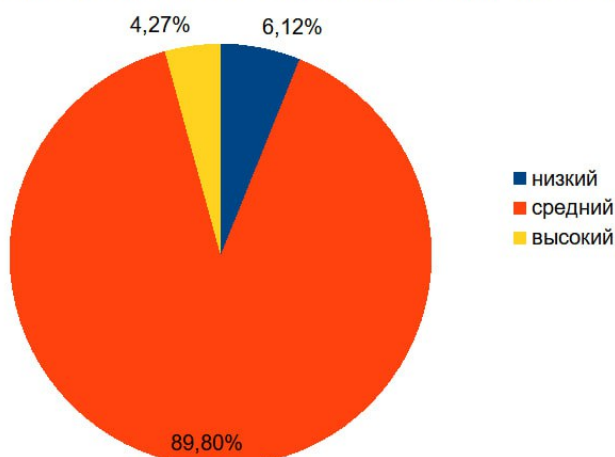
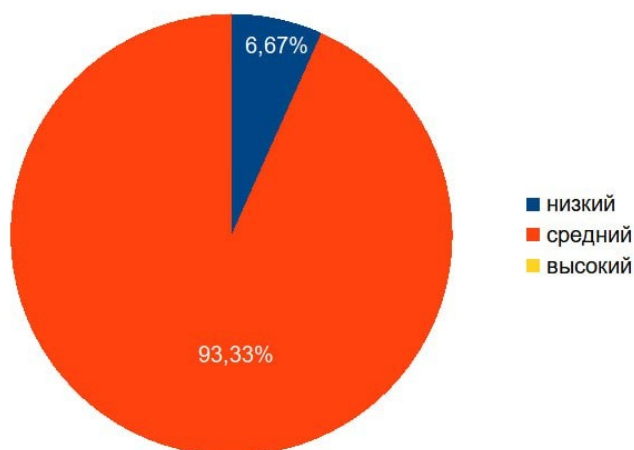


Диаграмма показывает, что среди девочек наибольший процент (89,80%) также имеет средний уровень ЭИ. Низкий и высокий уровни не сильно отличаются (6,12% и 4,27% соответственно). Можно заметить, что, в отличие от процента мальчиков, процент девочек, имеющих высокий ЭИ больше, чем имеющих низкий.

Из представленных выше данных можно сделать вывод, что в подростковом возрасте эмоциональный интеллект у мальчиков и девочек не сильно отличается. Основное количество подростков обоих полов имеют средний уровень ЭИ. Как среди мальчиков, так и среди девочек, обладателей высокого уровня ЭИ наименьшее количество. Однако отметим, что среди мальчиков низкий уровень эмоционального интеллекта сильнее преобладает над высоким, чем у девочек. Значит, слабое различие всё же есть. То, что среди девочек процент высокого уровня ЭИ, может быть обусловлено природной склонностью девочек к эмпатии.

Далее рассматриваются возрастные особенности эмоционального интеллекта подростков.

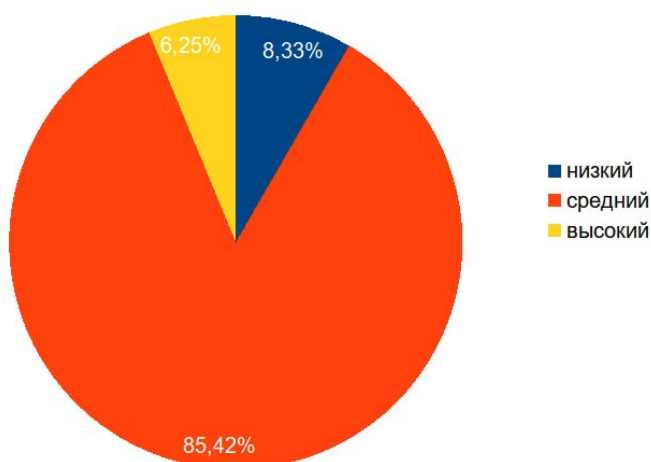
Уровень эмоционального интеллекта у учащихся 7 классов



Как видно из представленной выше диаграммы, среди учащихся седьмых классов не обнаружилось ни одного обладателя высокого уровня ЭИ. Большой процент опрошиваемых имеет средний эмоциональный интеллект. Небольшая доля имеет низкий.

Далее рассматривается эмоциональный интеллект старшеклассников. После чего сделан вывод об особенностях и различиях эмоционального интеллекта старших и младших подростков.

Уровень эмоционального интеллекта у учащихся 10 классов



Среди старшеклассников тоже наибольший процент составляют обладатели среднего ЭИ. В отличие от младших подростков, среди них есть некий процент людей, имеющих высокий ЭИ (6,25%). Процент человек с низким ЭИ (8,33%) немного превышает процент с высоким, но также составляет относительно небольшую долю от всего.

Из представленных выше данных следует вывод, что за годы с седьмого по десятый класс у учащихся не наблюдается значительного прогресса в развитии эмоционального интеллекта, так как и у младших подростков, и у старших наибольшую долю составляют люди со средним ЭИ. Но следует отметить, что среди семиклассников совсем отсутствуют люди с высоким уровнем ЭИ, тогда как среди десятиклассников есть некий процент таких людей.

Таким образом, прогресс и развитие эмоционального интеллекта присутствует, но они не являются ярко выраженными и, возможно, присущи только определенным людям в зависимости от личностных качеств и характера. На это указывает тот факт, что доля обладателей среднего уровня ЭИ практически не изменилась.

2.3. Детальное рассмотрение некоторых вопросов из теста Холла

Более подробное рассмотрение компонентов теста поможет сделать более глубокий анализ эмоционального интеллекта у подростков разных возрастов. Сравниваются именно разные возрасты, так как сейчас нам важно выявить наличие или отсутствие прогресса эмоционального интеллекта с седьмого по десятый класс.

Ниже отобраны три вопроса из теста Холла. Измеряются они в баллах. Максимальное количество за один вопрос от всех 45 анкет это 135 баллов. В таблице ниже представлены результаты подсчета всех баллов за каждый вопрос (отдельно седьмые и десятые классы).

Так как количество анкет седьмых и десятых классов несколько отличается, для данного сравнения из сорока восьми анкет десятого класса было исключено три анкеты (то есть от каждой возрастной группы будет рассматриваться по 45 анкет). Таким образом мы составим общую статистику и сделаем выводы, связанные с рассматриваемыми вопросами.

Вопрос	Общее количество набранных баллов (7-ые классы)	Общее количество набранных баллов (10-ые классы)
Я способен выслушивать проблемы других людей	38	60
Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей	40	54
Люди считают меня хорошим знатоком чужих переживаний	28	45

Из результатов, представленных в таблице, мы видим, что в некоторых аспектах все же наблюдается прогресс развития эмоционального интеллекта от младшего возраста к старшему.

Учащиеся седьмых классов не очень умеют выслушивать чужие проблемы, понимать чьи либо эмоции и чувства. Старшеклассники уже более склонны к этому. Однако разница не велика, поэтому можно сделать вывод, что по большей части эмоциональный интеллект с седьмого по десятый класс сильно не меняется, как и показали общие результаты опроса, но некоторые его составляющие способны развиваться самостоятельно. Это может зависеть от личных качеств человека, его окружения и других факторов.

Глава 3. Рекомендации по решению проблемы с развитием эмоционального интеллекта.

В предыдущих главах мы рассмотрели общие тенденции в развитии эмоционального интеллекта у подростков разных возрастов и гендеров. Однако понимание ЭИ не ограничивается статистическими данными. Ключевым аспектом является практическое освоение навыков самосознания, распознавания и управления эмоциями. Эта глава посвящена методам, которые могут быть полезными подросткам в их личном развитии эмоциональной регуляции.

Метод «Календарь эмоций»

Данный метод способствует развитию самосознания и навыков эмоциональной регуляции.

Подростки должны вести дневник, куда ежедневно записывают:

- **Спектр эмоций:** Какие эмоции испытывались в течение дня (радость, грусть, страх, гнев, раздражение)
- **Причины возникновения эмоций:** Что вызвало ту или иную эмоцию (конфликт с другом, неудача на экзамене, приятная встреча и т.д.)
- **Ощущения от проживания эмоций:** Как эмоции проявляются физически (например, учащенное сердцебиение, напряжение в мышцах, дрожь)? Как эти ощущения ощущались во всем теле? Это крайне важно для восстановления пережитых эмоций.
- **Анализ:** После анализа записей подростки могут сделать выводы о своих эмоциональных реакциях, на какие стимулы они реагируют определенным образом, какие эмоции возникают чаще всего и почему.

Упражнение на распознавание эмоций других людей

Для повышения эмпатии и умения понимать эмоции окружающих, подростки могут выполнять следующее простое упражнение:

- **Наблюдение за другими:** Обращать внимание на выражение лиц, жесты, мимику и поведение окружающих людей (пассажиры в транспорте, коллеги по классу, близкие люди).
- **Представление эмоций:** Попытаться предположить, какие эмоции переживает наблюдаемый человек в данный момент и почему.
- **Понимание причин:** Подумать, что может быть причиной наблюдаемых эмоций.

Телесные методы управления эмоциями

- **Дыхательные упражнения:** Вдох-выдох, глубокие вдохи и выдохи.
- **Мышечная релаксация:** Сжимание и разжимание кулаков, напряжение и расслабление мышц.
- **Счет до определенного числа:** Наблюдение за реакцией тела и переключение внимания.
- **Другие способы:** Необходимо разработать методы индивидуально в зависимости от физиологии и состояния подростка.

Развитие эмпатии и сопереживания

Развитие эмпатии и сопереживания крайне важно для успешной коммуникации и построения межличностных отношений.

Подростки должны учиться:

- **Постановке себя на место другого человека:** Попытаться понять точку зрения собеседника, его мотивацию и переживания.
- **Представление разговора со стороны:** Как выглядит общение с точки зрения наблюдателя? Какие эмоции испытывают участники?
- **Оценивание коммуникации:** Положительные или отрицательные эмоции, которые вы испытываете в общении с данным человеком?

Заключение

Данное исследование было посвящено изучению особенностей развития эмоционального интеллекта (ЭИ) у подростков разных возрастных и гендерных категорий.

Подведем итог:

Гипотеза о том, что разные категории подростков, как гендерные, так и возрастные, имеют различия в развитии эмоционального интеллекта, подтвердилась. Различия действительно наблюдаются, пускай и не очень выраженные.

Полученные результаты показали, что у обеих возрастных групп преобладает средний уровень ЭИ. Однако, несмотря на отсутствие статистически значимого роста общего уровня ЭИ от седьмого к десятому классу, наблюдаются некоторые качественные изменения в его структуре.

В частности, среди десятиклассников появился небольшой процент учащихся с высоким уровнем ЭИ, который полностью отсутствовал у семиклассников. Это может свидетельствовать о том, что потенциал для развития высокого уровня ЭИ существует, но реализуется он не у всех подростков.

Более детальный анализ отдельных компонентов ЭИ выявил тенденцию к повышению показателей у десятиклассников по сравнению с семиклассниками. Десятиклассники продемонстрировали более высокие способности к выслушиванию проблем других людей, настройке на чужие эмоции. Это может указывать на более развитые эмпатию и коммуникативные навыки, связанных с восприятием и пониманием эмоционального состояния других людей, у старших подростков.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие ЭИ в подростковом возрасте происходит неравномерно. Общий уровень ЭИ не демонстрирует значительного роста от 7 к 10 классу. Однако наблюдается тенденция к развитию отдельных компонентов. Возможно, это связано с возрастными особенностями, накоплением социального опыта, а также индивидуальными личностными характеристиками подростков.

Также исследование показало, что девочки имеют большую склонность к высокому эмоциональному интеллекту, чем мальчики. Разница процента человек с высоким ЭИ среди мальчиков и среди девочек не велика, но она есть. Это может быть связано с природной эмпатией женского пола.

Наибольший процент как мальчиков, так и девочек, имеют средний ЭИ. Это связано как раз с подростковым возрастом, когда личность только формируется, а эмоциональный интеллект, как и другие психологические составляющие человека, находится на стадии развития.

Список использованной литературы

1. Гоулман Д.- «Эмоциональный интеллект»
2. Ковалюк Ю.Р.Лучшие методики диагностики эмоционального интеллекта
3. Люсин Д.В., Ушаков Д.В. (под ред.) - Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям - 2009.doc.
4. Шишкина А.Д.- Психологические особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте

Приложение

Тест эмоционального интеллекта Холла

Внутренняя структура:

Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта.

Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей)

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 (-2 балла). Отчасти не согласен (-1 балл). Отчасти согласен (+1 балл). В основном согласен (+2 балла). Полностью согласен (+3 балла).

Утверждение	-3	-2	-1	+1	+2	+3
1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.						
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей 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 закикливаюсь на отрицательных эмоциях.						
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.						
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.						

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.						
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.						
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 могу хорошо 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.						

Интерпретация:

Для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака ответа:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25

Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Дополнительная информация по интерпретации результатов теста

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

