

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Кафедра общей и клинической психологии

**Развитие эмоционального интеллекта у подростков, склонных к
девиантному поведению**

Выпускная квалификационная работа
(дипломная работа)

обучающегося по специальности
37.05.01 Клиническая психология
очной формы обучения,
группы 02061102
Ковалева Сергея Владимировича

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей и
клинической психологии
Шарапов А.О.

Рецензент:
кандидат психологических наук
Цуркин В.А.

БЕЛГОРОД 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению	6
1.1. Эмоциональный интеллект в зарубежной и отечественной психологии.....	6
1.2. Подходы к изучению девиантного поведения в подростковом возрасте	15
1.3. Особенности развития эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.....	24
ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению	36
2.1. Организация и методы исследования	36
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	41
2.3. Организация и проведение психокоррекционной программы и оценка ее эффективности.....	47
Заключение	55
Список литературы	58
Приложения	64

Введение

В настоящее время проблема связи, влияния и взаимодействия разума и чувств, рационального и эмоционального все больше вызывает к себе интерес. Под эмоциональным интеллектом понимают умение понимать и различать эмоции, управлять эмоциональными состояниями как собственными, так и эмоциями партнеров по общению. Особенно «эмоционально насыщенным» считается подростковый возраст, в связи с чем проблема развития эмоциональной сферы подростков в психологии занимает ведущее место. Возникающие в данный возрастной период эмоциональные нарушения имеют последствия, как, например, нарушение поведения, неуспеваемость, трудности общения со сверстниками и взрослыми и т.д.

Подростки с отклоняющимся поведением отличаются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, привычкой жить по указке других, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугублением трудностей в овладении учебным материалом, проявлениями грубого нарушения дисциплины. В отношениях со взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утрата своей ценности и ценности другого человека.

Тема эмоционального интеллекта в большей степени была разработана в рамках зарубежной психологии. Решения многих практических и теоретических проблем эмоционального интеллекта разрабатывались в теории эмоционально-интеллектуальных способностей П. Саловея, Дж. Майера и Д. Карузо, теории эмоциональной компетентности Д. Гоулмена, некогнитивной теории эмоционального интеллекта Р. Бар-Она. Также эмоциональный интеллект в рамках отечественной психологии рассматривался в работах таких ученых, как С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, Д.В. Люсин, И.Н. Андреева, М.А. Манойлова и др.

В настоящее время большинство исследований посвящено изучению эмоционального интеллекта в юношеском возрасте, либо уже зрелой,

состоявшейся личности. В связи с чем можно судить о недостаточной изученности методов развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Существенные перемены в эмоциональной, мотивационной и интеллектуальной сферах личности, а также их нестабильность, наблюдающаяся у подростков, склонных к девиантному поведению, требуют целенаправленного развития, психологического сопровождения и коррекции.

Исходя из этого, **проблема** нашего исследования: каковы особенности развития эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению?

Цель: изучить особенности развития эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению, и разработать программу развития эмоционального интеллекта.

Объект исследования: эмоциональный интеллект у подростков, склонных к девиантному поведению.

Предмет исследования: развитие эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.

Гипотеза: эмоциональный интеллект у подростков, склонных к девиантному поведению, характеризуется низким уровнем развития; развитие эмоционального интеллекта будет продуктивным при реализации специально разработанной программы.

Для достижения поставленной цели нам необходимо решить следующие **задачи:**

1) Рассмотреть теоретические подходы к пониманию эмоционального интеллекта и проблему формирования девиантного поведения в подростковом возрасте.

2) Изучить особенности эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.

3) Разработать и апробировать программу развития эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению, и определить ее эффективность.

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».

В исследовании использовались следующие **методы**: организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики, эксперимент), методы обработки данных (количественный и качественный анализ) (описательная статистика, U-критерий Манна–Уитни), методы интерпретации.

Психодиагностические методики:

1. Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл);
2. Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина;
3. Методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова).

Исследование проводилось на **базе** ОСГБУСОССЗН «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» в г. Белгород. В нем приняли участие подростки в возрасте от 12 до 15 лет и в количестве 34 человек.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, 6 рисунков, 1 таблицы и приложений.

Объем работы составляет 97 страниц машинописного текста.

ГЛАВА 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению

1.1. Эмоциональный интеллект в зарубежной и отечественной психологии

«Эмоциональный интеллект, как пишет Семеновских Т.В., зачастую включают в структуру социального интеллекта, поскольку он раскрывается как сложное структурное образование, включающее спектр способностей, предметом которых выступает установление отношений между событиями, в которых действующими лицами являются сам человек и его социальное окружение, тогда как эмоциональный интеллект — это способность понимать и управлять своими и чужими эмоциями» [47, с. 4]. По ее мнению, появление в зарубежной психологии термина «эмоциональный интеллект», не явилось для отечественной психологии открытием.

Ю.А. Рокицкая подчеркивает, что это не просто эмоциональная развитость, а согласованность этих фундаментальных составляющих психики. При этом наиболее актуальными для эмоциональной компетентности являются две сферы: способность к самоуправлению и самоопределению и способность к управлению взаимоотношениями с другими людьми [43].

«Появлению термина «эмоциональный интеллект», - пишет Э.Ж. Базарсадаева, предшествовало постепенное изменение взглядов на соотношение эмоциональных и интеллектуальных процессов» [8, с. 30].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта изначально возникла в трудах Л.С. Выготского, который открыл существование динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов. Наряду с влиянием мышления на аффект существует обратное влияние аффекта на мышление, которое, в частности, проявляется в том, что, во-первых «во всякой идее содержится в

переработанном виде аффективное отношение человека к действительности, представленной в этой идее»; во-вторых, сама мысль возникает из мотивирующей сферы нашего сознания. Согласно Л.С. Выготскому, отношение мысли к слову есть «движение через целый ряд внутренних планов» [11, с. 149-156].

Идеи Л.С. Выготского о взаимосвязи когнитивных и эмоциональных процессов развивали С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев. Согласно С.Л. Рубинштейну, мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального, а эмоция — единство эмоционального и интеллектуального [44]. По мнению А.Н. Леонтьева, мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию. Однако намеченные Л.С. Выготским подходы к пониманию единства аффекта и интеллекта в процессе развития человека в отечественной психологии пока не получили должной разработки [34].

Термин «Эмоциональный интеллект» введен в научный обиход американскими психологами Питером Саловеем и Джоном Мейером. Первая публикация разработанной ими теоретической модели, как пишет Д.В. Люсин, датирована 1990 годом. П. Саловей и Д. Майер определяют эмоциональный интеллект как «сложный психологический конструкт, включающий три типа способностей: идентифицировать и выражать эмоции; регулировать собственные эмоции; использовать эту информацию для управления своим мышлением и поведением» [36, с. 30].

Д.В. Люсин также описывает выделенную Дж. Мейером, П. Саловеем и Д. Карузо «структуру эмоционального интеллекта, которая включила в себя четыре компонента, описывающие в совокупности сферы эмоциональных умственных способностей, а именно способности: использовать эмоции для оптимизации эффективности мыслительной деятельности; безошибочно различать эмоции собственные и эмоции других; управлять эмоциями; понимать их значение» [36, с. 30].

Широкое распространение в среде психологов проблема эмоционального интеллекта получила благодаря работе американского ученого Дэниела Гоулмена. Он первым включил понятие эмоционального интеллекта в структуру социального интеллекта и предложил рассматривать его как важный компонент лидерских способностей, чем содействовал росту популярности этого психического явления. Он определяет эмоциональный интеллект в качестве способности человека истолковывать собственные эмоции и эмоции окружающих с тем, чтобы использовать полученную информацию для реализации собственных целей [13].

Д. Гоулмен выделил следующие критерии эмоционального интеллекта: самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться. Однако методических инструментов для выявления этих характеристик сам Д. Гоулмен не предложил [14].

«Более детально и результативно, как пишет А.И. Савенков, данная проблема исследовалась американским психологом Роуеном Бар-Оном. Эмоциональный интеллект он предлагает определить как все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными, жизненными ситуациями» [46, с. 33].

Как пишет Степанов И.С., «Р. Бар-Оном выделено пять сфер, в каждой из которых отмечены наиболее специфические навыки, ведущие к достижению успеха:

познание собственной личности (осведомленность о собственных эмоциях, уверенность в себе, самоуважение, самореализация, независимость);

навыки межличностного общения (межличностные взаимоотношения, социальная ответственность, сопереживание);

способность к адаптации (решение проблем, оценка реальности, приспособляемость);

преобладающее настроение (счастье, оптимизм)» [51, с. 207].

Несколько иначе предлагает рассматривать это явление российский психолог Д.В. Люсин. В его трактовке эмоциональный интеллект – «...способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими» [36, с. 33]. При этом подчеркивается, что способность к пониманию и способность к управлению эмоциями могут быть направлены и на собственные эмоции, и на эмоции других людей. Таким образом, автор предлагает рассматривать два варианта эмоционального интеллекта: «внутриличностный» и «межличностный». Оба варианта, по его утверждению, предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков.

Внутриличностный (умение управлять собственными эмоциями) и межличностный (умение распознавать эмоции окружающих) аспекты эмоционального интеллекта, по мнению М.Н. Андерсон, способствуют высокой адаптивности и эффективности в общении [4].

Модель эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным, «включает три элемента:

когнитивные способности (скорость и точность переработки эмоциональной информации);

представления об эмоциях (как о ценностях, как о важном источнике информации о себе самом и о других людях и т.п.);

особенности эмоциональности (эмоциональная устойчивость, эмоциональная чувствительность и т.п.)» [36, с. 34].

Среди современных теоретических представлений об эмоциональном интеллекте, по мнению Симбирцева Н.В., можно выделить идею эмоционального интеллекта, авторы которой (К.В. Петридес и Э. Фернхем) говорят об эмоциональном интеллекте как о более широком понятии: как способности и как черте. Это объясняется тем, что характер модели эмоционального интеллекта определяется не столько теорией, сколько используемыми методами измерения конструкта. Эмоциональный интеллект как черта оценивается устойчивостью поведения индивида в различных

ситуациях. Эмоциональный интеллект как способность принадлежит традиционной психологии интеллекта, для его измерения необходимы задания, аналогичные интеллектуальным тестам [49].

Особого внимания заслуживает другой подход. Так, по мнению А.И. Савенкова, существует необходимость изучения проблемы эмоционального интеллекта шире. Он пишет: «Обсуждение данной проблематики в более широком контексте подразумевает рассмотрение эмоционального интеллекта через призму общих социальных способностей, как их неотъемлемой части. Следовательно, говорить следует о явлении, которое точнее может называться «социальным интеллектом», а эмоциональный интеллект рассматривать как его часть» [46, с. 33-34].

В отличие от эмоционального интеллекта, изучение социального интеллекта имеет давнюю, насыщенную событиями историю. Согласно Савенкову А.И., понятие «социальный интеллект» было введено Э. Торндайком еще в 1920 году, как он пишет: «Э. Торндайк рассматривал социальный интеллект в качестве способности понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других. В дальнейшем эти представления были уточнены и развиты многими исследователями» [46, с. 34].

В разное время сторонники различных психологических школ по-своему трактовали понятие социальный интеллект. В.А. Наумец кратко характеризует основные из них: «в 1927-1928 годах Ф. Мосс и Т. Хант понимали данное понятие как способность уживаться с другими людьми, способность иметь дело с окружающими. Вернон в 1933 году трактовал социальный интеллект как способность легко сходитьсь с другими, умение входить в их положение, ставить себя на место другого. В 1947 Ведек понимал данное понятие как способность критически и правильно оценивать чувства, настроения и мотивацию поступков других людей. Суммируя эти представления, известный американский психолог Д. Векслер предложил определять социальный интеллект как приспособленность индивида к человеческому бытию» [38, с. 64].

Создавший свою знаменитую многофакторную модель интеллекта Дж. Гилфорд отводит в ней особое место социальному интеллекту. В его модели интеллекта не менее 30 способностей, относящихся к социальному интеллекту. Некоторые из них относятся к пониманию поведения, некоторые – к его оценке. Дж. Гилфорд особо подчеркивает, что понимание поведения других людей и самого себя имеет в значительной степени невербальный характер [12].

Вербальная оценка собственной эмоциональной или социальной сферы и реальные поведенческие характеристики не всегда совпадают. Поэтому постепенно все большее место в изучении социального интеллекта стали занимать исследования, базировавшиеся на поведенческих, невербальных способах оценки социального интеллекта. Савенков А.И. пишет, что «одними из первых объединили эти два подхода к рассмотрению и диагностике социального интеллекта С. Космитский и О.П. Джон, предложив концепцию социального интеллекта, включающую семь составляющих. Эти составляющие они укомплектовали в две относительно самостоятельные группы: «когнитивные» и «поведенческие» [45, с 34].

К когнитивным элементам социального интеллекта ими были отнесены: оценка перспективы, понимание людей, знание специальных правил, открытость в отношениях с окружающими. К элементам поведенческим: способность иметь дело с людьми, социальная приспособляемость, теплота в межличностных отношениях. Тем самым, по мнению Е.В. Ерохиной, подчеркивалась мысль, что социальный интеллект – это область, где тесно взаимодействует когнитивное и аффективное [18].

Особого внимания заслуживает аргументация противоположного этому подхода. Так, в работе российского психолога Д.В. Ушакова отмечается, что определение социального интеллекта должно быть ограничено. Социальный интеллект, по мнению Д.В. Ушакова, это способность к познанию социальных явлений, которая составляет лишь один из компонентов социальных умений и компетентности, а не исчерпывает их. Только при этих условиях социальный интеллект, по мнению Д.В. Ушакова, становится в один ряд с другими видами

интеллекта, образуя вместе с ними способность к высшему виду познавательной деятельности – обобщенной и опосредованной. Социальный интеллект, по утверждению Д.В. Ушакова, обладает рядом следующих характерных структурных особенностей: континуальным характером; использованием невербальной репрезентации; потерей точного социального оценивания при вербализации; формированием в процессе социального научения; использованием «внутреннего» опыта [52].

По мнению И.Н. Андреевой, «эмоциональный интеллект» может определяться в качестве эмоционально-интеллектуальной деятельности, совокупности личных, эмоциональных и социальных способностей, оказывающих влияние на способность справляться с требованиями и давлением окружающей среды эффективно, а также способности действовать с внутренней средой своих желаний и чувств, способности понимать отношения личности (эмоции) и управлять эмоциональной сферой, основываясь на интеллектуальном синтезе и анализе, способности контролировать свои эмоции эффективно и использовать их для оптимизации мышления [5].

А.И. Савенков, описывая концепцию социального интеллекта, говорит о том, что эмоциональный интеллект вполне можно рассматривать как элемент социального интеллекта. Он выделяет «два его фактора:

1. «Кристаллизованные социальные знания». Имеются в виду декларативные и опытные знания о хорошо знакомых социальных событиях. Под декларативными, в данном случае, следует понимать знания, полученные в результате социального научения, а под опытными те, что получены в ходе собственной социально-исследовательской практики.

2. «Социально-когнитивная гибкость». Речь идет о способности применять социальные знания при решении новых проблем» [46, с. 36].

Также А.И. Савенков выделяет три группы критериев социального интеллекта: когнитивные, эмоциональные и поведенческие. «Содержательно каждая из этих групп может быть представлена следующим образом:

1. Когнитивные:

Социальные знания – знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей.

Социальная память – память на имена, лица.

Социальная интуиция – распознавание эмоций и чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста.

Социальное прогнозирование – формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей.

2. Эмоциональные:

Эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль.

Сопереживание – способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм).

Степень склонности к психическому заражению и собственные суггестивные возможности.

Эмпатия, способность вчувствоваться в событие, объект искусства, природу.

Установление эмоциональных связей с другими, разделение состояний другого или группы.

3. Поведенческие:

Социальное восприятие – умение слушать собеседника, понимание юмора.

Социальное взаимодействие – способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и, как к его высшему типу, - коллективному творчеству.

Социальная адаптация – умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими.

Способность к саморегуляции – умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение.

Способность эффективно работать в условиях стресса» [46, с. 36-37].

Это также подтверждает В.П. Кутеева, которая считает, что человек с высоким эмоциональным интеллектом принимает правильные решения, эффективно действует в критических ситуациях [31].

А.Н. Кутейников в своих исследованиях также утверждает, что эмоциональный интеллект можно рассматривать как критерий успешной адаптации к учебному процессу [32].

Л.Д. Демина в своих исследованиях выделяет «функции эмоционального интеллекта в структуре психологической культуры личности:

1. Оценочно-прогностическая (оценка эмоциональных переживаний собственных и других людей через звуки, речь, поведение и внешний вид, посредством формирования адекватного отношения к конкретным ситуациям, действительности, поведению своему и окружающих, а также прогнозирование собственных достижений и эмоционального поведения других). Эта функция способствует развитию мотивации успеха и социально направленных форм поведения, ибо конструктивное взаимодействие возможно на основе понимания и познания.

2. Коммуникативная (как потребность понимания эмоций, которые выступают в качестве коммуникативных действий). Пониманию эмоций сопутствует декодированием вербального и невербального аспектов коммуникации.

3. Регулятивно-контролирующая (условием является роль эмоционального интеллекта в управлении эмоциями). Данная функция обосновывается способностью личности препятствовать избеганию негативных переживаний, вызывать и контролировать эмоцию.

4. Мотивирующая (основана на связи эмоционального интеллекта и внутренней мотивации, мотивации успеха, т.е. структурных компонентов мотивационной сферы личности). Управление эмоциями – это один из факторов, которые определяют развитие внутренней мотивации и мотивации успеха.

5. Рефлексивно-коррекционная (познание собственных эмоциональных переживаний и переживаний других, способность уменьшать внутренний конфликт, который в свою очередь позволяет контролировать потребности и эмоции)» [16, с. 59].

Как пишет Р.А. Эльмурзаева, «развитие эмоционального интеллекта возможно в результате самопознания как способности распознавания эмоций, идентификации и установления причин и следствий ее возникновения. Способность к управлению эмоциями означает контроль интенсивности, внешнего выражения эмоций и при необходимости вызывать ту или иную эмоцию» [55, с. 100].

Таким образом, эмоциональный интеллект в отличие от конкретного и абстрактного интеллекта, отражающих закономерности внешнего мира, отражает связи внутреннего мира с взаимодействием с реальностью и поведением личности. На данный момент все существующие подходы к структуре эмоционального интеллекта, при существенных различиях, едины в констатации того факта, что эмоциональный интеллект позволяет человеку лучше осознавать и понимать эмоциональные проявления своей личности и личности другого человека. Это, в свою очередь, выступает условием для более высокого уровня самоорганизации жизни и для выстраивания межличностных отношений.

1.2. Подходы к изучению девиантного поведения в подростковом возрасте

Проблема отклоняющегося поведения подростков, по мнению Л.В. Сенкевича, имеет серьезное общественное значение и является одной из наиболее актуальных. Сложность данной проблемы определяется не только социально-экономическими изменениями в стране, падением уровня жизни семей, ослаблением социальных институтов, призванных заниматься воспитанием подрастающего поколения, но и вариативностью форм отклоняющегося поведения, их обусловленностью врожденными и социально-обусловленными детерминантами [48]. Как пишет Иванов Д.В., «наблюдается увеличение числа несовершеннолетних с аддиктивным поведением, которое проявляется в употреблении всевозможных психоактивных веществ: наркомании, токсикомании, алкоголизме, курении, что подтверждает социальную значимость этой проблемы» [21, с. 424].

Одним из факторов, обуславливающих развитие и формирование девиаций, по мнению В.Г. Казанской, являются семейные отношения. Специфика, принципы и типы отношений между родителями и детьми, стиль семейного воспитания и т. д. являются важными факторами, предопределяющими асоциальное поведение ребенка [25].

Д.В. Иванов уточняет, что в то же время, «различные формы девиантного поведения свойственны не только несовершеннолетним из неблагополучных семей, но и детям и подросткам, живущим в благоприятных социально-средовых условиях» [22, с. 424]. Он выделяет следующие факторы, «обуславливающие генезис отклоняющегося поведения:

индивидуальный (уровень психобиологических предпосылок);

социальный (социально-экономические условия существования общества);

психолого-педагогический (дефекты школьного и семейного воспитания);

социально-психологический (нарушения социализации: неблагоприятное взаимодействие в семье, учебном коллективе и т.д.)» [22, с. 424].

Риск, по мнению Иванова Д.В., повышают: ранняя девиационная активность индивида, отсутствие навыков психической саморегуляции,

семейная девиация, приобщение к девиантной группе и другие. Проблема психолого-педагогической и правовой помощи несовершеннолетним с девиантным поведением продолжает оставаться актуальной. Наиболее актуальным для современной психологии девиантного поведения становится задача выявления факторов, формирующих личность, склонную к употреблению психоактивных веществ. Современное понимание поведения выходит далеко за рамки совокупности реакций на внешний стимул. Под внешней активностью человека понимаются любые внешние проявления: движения, действия, поступки, высказывания, вегетативные реакции. Внутренними составляющими поведения считаются: мотивация и целеполагание, когнитивная переработка, эмоциональные реакции, процессы саморегуляции [21].

Как пишет Е.В. Змановская, «в большинстве наук принято деление явлений на «нормальные» и «аномальные». По справедливому замечанию Ж. Годфруа, вопрос «Какое поведение можно считать нормальным?» является центральным для объяснения человеческого поведения, в том числе отклоняющегося. В строгом смысле определение понятий «нормальное» и «аномальное» поведение затруднено, а границы между ними весьма размыты» [20, с. 7].

Так, отклоняющееся поведение, по мнению Башкатова И.П., занимает свою собственную нишу в ряду психических феноменов. Данные феномены рассматриваются с точки зрения медицинской нормы на оси «здоровье - предболезнь - болезнь». Отклоняющееся поведение выражает социально-психологический статус личности на оси «социализация - дезадаптация - изоляция». Очевидная сложность определения изучаемого понятия обусловлена, прежде всего, его междисциплинарным характером. В настоящее время термин используется в двух основных значениях. В значении «поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам» [10, с. 112]. В значении «социальное явление, выражающееся в относительно массовых и устойчивых

формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам и ожиданиям» оно является предметом социологии, права, социальной и клинической психологии.

Ахвердова Я.В. выделяет «ряд существенных признаков отклоняющегося поведения личности:

- поведение, несоответствующее общепринятым или официально установленным социальным нормам;
- личность, проявляющая подобное поведение, вызывает негативную оценку со стороны других людей;
- особенностью отклоняющегося поведения является то, что оно наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям;
- характеризуется как стойко повторяющееся;
- чтобы поведение можно было квалифицировать как отклоняющееся, оно должно согласовываться с общей направленностью личности;
- особенностью отклоняющегося поведения является то, что оно рассматривается в пределах медицинской нормы;
- особенностью отклоняющегося поведения является то, что оно сопровождается различными проявлениями социальной дезадаптации;
- в качестве последнего признака отклоняющегося поведения можно отметить его выраженное индивидуальное и возрастно-половое своеобразие» [7, с. 262].

Основываясь на этом, Ахвердова Я.В. дает следующее определение отклоняющегося поведения - это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией [7, с. 262].

Что касается вопроса о классификации видов отклоняющегося поведения, он остается спорным.

Один из наиболее полных и интересных вариантов систематизации видов отклоняющегося поведения личности, по мнению Я.В. Ахвердовой, принадлежит Ц.П. Короленко и Т.А. Донских, которые «делят все поведенческие девиации на две большие группы: нестандартное и деструктивное поведение. Нестандартное поведение может иметь форму нового мышления, новых идей, а также действий, выходящих за рамки социальных стереотипов поведения. Подобная форма предполагает активность, хотя и выходящую за рамки принятых норм в конкретных исторических условиях, но играющую позитивную роль в прогрессивном развитии общества. Примером нестандартного поведения может быть деятельность новаторов, революционеров, оппозиционеров, первооткрывателей в какой-либо сфере знания. Данная группа не может быть признана отклоняющимся поведением в строгом смысле» [7, с. 262].

Типология деструктивного поведения выстраивается в соответствии с его целями. В одном случае это внешнедеструктивные цели, направленные на нарушение социальных норм (правовых, морально-этических, культурных) и соответственно внешнедеструктивное поведение. Во втором случае - внутридеструктивные цели, направленные на дезинтеграцию самой личности, ее регресс, и соответственно внутридеструктивное поведение.

Внездеструктивное поведение, в свою очередь, делится на аддиктивное и антисоциальное. Аддиктивное поведение предполагает использование каких-то веществ или специфической активности с целью ухода от реальности и получения желаемых эмоций. Антисоциальное поведение заключается в действиях, нарушающих существующие законы и права других людей в форме противоправного, асоциального, аморально-безнравственного поведения.

«В группе внутридеструктивного поведения, как описывает Я.В. Ахвердова, Ц.П. Короленко и Т.А. Донских выделяют: суицидное, конформистское, нарциссическое, фанатическое и аутическое поведение. Суицидное поведение характеризуется повышенным риском самоубийства. Конформистское - поведение, лишенное индивидуальности, ориентированное

исключительно на внешние авторитеты. Нарциссическое - управляется чувством собственной грандиозности. Фанатическое - выступает в форме слепой приверженности к какой-либо идее, взглядам. Аутистическое - проявляется в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий» [7, с. 263].

Все перечисленные формы деструктивного поведения отвечают, по мнению ученых, таким критериям девиантности, как ухудшение качества жизни, снижение критичности к своему поведению, когнитивные искажения (восприятия и понимания происходящего), снижение самооценки и эмоциональные нарушения. Наконец, они с большой вероятностью приводят к состоянию социальной дезадаптации личности вплоть до полной ее изоляции.

По мнению Ахвердовой Я.В., в психологической литературе можно встретить и другие подходы к классификации видов отклоняющегося поведения личности. Она выделяет «три основные группы отклоняющегося поведения:

Асоциальное поведение - это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений. Оно может проявляться как агрессивное поведение, сексуальные девиации вовлеченность в азартные игры на деньги, бродяжничество, иждивенчество.

Аутодеструктивное (саморазрушительное поведение) - это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности. Саморазрушительное поведение в современном мире выступает в следующих основных формах: суицидальное поведение, пищевая зависимость, химическая зависимость, фанатическое поведение, аутическое поведение, виктимное поведение, деятельность с выраженным риском для жизни.

Антисоциальное (делинквентное) поведение - это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и

благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством» [7, с. 263-264].

В психологической литературе, по мнению Я.В. Ахвердовой, понятие делинквентности скорее связывается с противоправным поведением вообще. Это любое поведение, нарушающее нормы общественного порядка. «Данное поведение может иметь форму мелких нарушений, нравственно-этических норм, не достигающих уровня преступления, пишет она, здесь оно совпадает с асоциальным поведением. Оно также может выражаться в преступных действиях, наказуемых в соответствии с Уголовным кодексом. В этом случае поведение будет криминальным, антисоциальным» [7, с. 264].

Для решения таких вопросов, как определение степени выраженности делинквентности и меры воздействия на личность, важное значение также имеет систематизация типов правонарушителей.

Как пишет Книжникова С.В., «в 1932 г. Н.И. Озерецким была предложена типология несовершеннолетних правонарушителей по степени выраженности и характеру личностных деформаций: случайные, привычные, стойкие и профессиональные правонарушители. Среди подростков, совершивших правонарушения, А.И. Долгова, Е.Г. Горбатовская, В.А. Шумилкин и др. в свою очередь выделяют следующие три типа:

1) последовательно-криминогенный «вклад» личности в преступное поведение при взаимодействии с социальной средой является решающим, преступление вытекает из привычного стиля поведения, оно обуславливается специфическими взглядами, установками и ценностями субъекта;

2) ситуативно-криминогенный - нарушение моральных норм, правонарушение непроступного характера и само преступление в значительной степени обусловлены неблагоприятной ситуацией; преступное поведение может не соответствовать планам субъекта, быть с его точки зрения эксцессом; такие подростки совершают преступления часто в группе и в состоянии алкогольного опьянения, не являясь инициаторами правонарушения;

3) ситуативный тип - незначительная выраженность негативного поведения; решающее влияние ситуации, возникающей не по вине индивида; стиль жизни таких подростков характеризуется борьбой положительных и отрицательных влияний» [28, с. 164].

Делинквентное поведение как форма девиантного поведения личности, по мнению Клейберг Ю.А., имеет ряд особенностей:

- во-первых, это один из наименее определенных видов отклоняющегося поведения личности;

- во-вторых, делинквентное поведение регулируется преимущественно правовыми нормами - законами, нормативными актами, дисциплинарными правилами;

- в-третьих, противоправное поведение признается одной из наиболее опасных форм девиаций, поскольку угрожает самим основам социального устройства - общественному порядку;

- в-четвертых, такое поведение личности активно осуждается и наказывается в любом обществе;

- в-пятых, важно то, что противоправное поведение по своей сути означает наличие конфликта между личностью и обществом - между индивидуальными стремлениями и общественными интересами [26].

Социальные условия играют определенную роль в происхождении противоправного поведения. К ним, прежде всего, относятся многоуровневые общественные процессы. Это, например, слабость власти и несовершенство законодательства, социальные катаклизмы и низкий уровень жизни. «По Р. Мертону, как пишет Н.В. Хвостенко, некоторые люди не могут отказаться от делинквентного поведения, потому что в нынешнем обществе потребления подавляющее большинство любой ценой стремится к доходу, потреблению и успеху. Людям, так или иначе «отодвинутым в сторону» от общественных благ, трудно достичь желанных целей легальным путем. Социальной причиной антиобщественного поведения конкретной личности также может быть склонность общества навешивать ярлыки» [53, с. 1].

Змановская Е.В., выделяет следующие «микросоциальные факторы, вызывающие девиантность:

- фрустрация детской потребности в нежной заботе и привязанности со стороны родителей (например, чрезвычайно суровый отец или недостаточно заботливая мать), что в свою очередь вызывает ранние травматические переживания ребенка;

- физическая или психологическая жестокость или культ силы в семье недостаточное влияние отца, затрудняющее нормальное развитие морального сознания;

- острая травма (болезнь, смерть родителя, насилие, развод) с фиксацией на травматических обстоятельствах;

- потворствование ребенку в выполнении его желаний; недостаточная требовательность родителей, их неспособность выдвигать последовательно возрастающие требования или добиваться их выполнения;

- чрезмерная стимуляция ребенка - слишком интенсивные ранние любовные отношения к родителям, братьям и сестрам;

- несогласованность требований к ребенку со стороны родителей, вследствие чего у ребенка не возникает четкого понимания норм поведения;

- смена родителей (опекунов);

- хронически выраженные конфликты между родителями;

- нежелательные личностные особенности родителей;

- усвоение ребенком через научение в семье или в группе делинквентных ценностей (явных или скрытых)» [20, с. 102].

Ахвердова Я.В. пишет, что «противоправные действия в подростковом возрасте (12-17 лет) являются еще более осознанными и произвольными. Наряду с «привычными» для данного возраста нарушениями, такими, как кражи и хулиганство - у мальчиков, кражи и проституция - у девочек, приобрели широкое распространение новые их формы: торговля наркотиками и оружием, рэкет, сутенерство, мошенничество, нападение на бизнесменов и иностранцев. В 1998 г. было зарегистрировано около 190 тыс.

несовершеннолетних преступников (10% от общего числа нарушителей закона). По статистике большая часть преступлений, совершенных подростками, групповые» [7, с. 266].

По мнению В.Н. Кудрявцева, преступная карьера, как правило, начинается с плохой учебы и отчуждения от школы (негативно-враждебного отношения к ней). Затем происходит отчуждение от семьи на фоне семейных проблем и «непедагогических» методов воспитания. Следующим шагом становится вхождение в преступную группировку и совершение преступления. На прохождение этого пути требуется в среднем два года [50].

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема изучения девиантного поведения, является центральной для исследования большинства социальных наук, поскольку общественный порядок играет важную роль в развитии как государства в целом, так и каждого человека в отдельности. Особенно важна данная проблема при изучении подростков, которые являются потенциальной группой риска. Каждая черта человека представляет определенное отношение личности к окружающей действительности, к жизненным условиям развития. В зависимости от того, какие особенности выступают на первый план, взаимодействуют со средой, влияние среды может быть более ослабленным или же, наоборот, достаточно сильным, что в итоге приводит к качественно различным стереотипам поведения, начиная от социально-приемлемых и до асоциальных стереотипов.

1.3. Особенности развития эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению

Подростковый период - важнейший этап жизни, во многом определяющий последующую судьбу человека. Подросток пытается осмыслить самого себя, своих друзей, родителей, общественные ценности. Поиск своего

места в обществе связан с развитием самосознания и постепенным овладением нормами и правилами социальной жизни.

Характеризуя подростковый возраст, Адушкина К.В., отмечает следующие новообразования: «развитие эмоциональной сферы (Е.П. Ильин, Д.Б. Эльконин и др); развитие интеллектуальной сферы (сензитивный период для развития формально-логического мышления) (И.В. Дубровина, Ж. Пиаже). Подростковый возраст является сензитивным для развития социального и эмоционального интеллекта (Г.М. Бреслав, А.П. Краковский, Ф. Райс), отраженного в форме практического интеллекта (И.Н. Андреева, Ю.В. Давыдова)» [2, с. 48].

Подростки с отклоняющимся поведением отличаются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, потребительством, привычкой жить по указке других, сложностями во взаимоотношениях, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугублением трудностей в овладении учебным материалом, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничеством, воровством, различными формами отклоняющегося поведения). В отношениях со взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утрата своей ценности и ценности другого человека. «Обладающие высокой склонностью к девиантному поведению подростки, как пишет А.В. Дегтярев, отличаются низкими показателями эмоционального интеллекта по сравнению со своими сверстниками» [15, с. 153].

Ловпаче Ф.Г. выделяет ряд «условий, необходимых для нормального формирования личности подростка:

- сведения об актуальных вопросах; они имеют право приобрести достоверно устойчивые сведения по всем интересующим подростков вопросам, учитывать их и рассматривать (сексуальные отношения, уголовное право, наркотики и алкоголь, религия, секты, молодежное движение и т.д.);

- сопоставление независимости и соразмерности в деятельности; подросткам следует конструктивное сотрудничество со взрослыми, признание существующих норм в школе, семье, обществе;

- принятие себя (своего реального Я, свойств личности, проявлений своих эмоционально-волевых процессов и т.д.);

- обучение навыкам подходящего поведения (взаимодействия, утверждение чувства самоуважения)» [35, с. 101].

Особенности подростков с девиантным поведением дают мало оптимистичную картину, но профессионалу, сотрудничающему с такими подростками, следует уметь ясно видеть их будущие жизненные перспективы и помочь перестроить себя. Исследования Ловпаче Ф.Г. показывают, что «подростки-девианты имеют следующие особенности:

- расхождение в ценностях, существующих в данном обществе (творчество, усвоение определенных норм, активная жизненная позиция); они уверены в своей ненужности, несбыточности стремления достичь в жизни чего-то своими силами, своим умом и способностями, занять соответствующую нишу среди окружающих, достичь материальных благ;

- перенос на себя неблагоприятной жизни своих родителей;

- эмоциональное отчуждение подростков со стороны своей семьи и одновременно параллельно их психологическая разрозненность;

- из ценностей, принятых в данном обществе, у них на первом месте находятся благополучная семья, на втором - материальное благополучие, на третьем - состояние здоровья; в то же время эти ценности представляются подросткам недоступными; значимая ценность сопоставляется с недоступностью и формирует внутриличностный конфликт, который является одним из источников стресса;

- обоснование бесполезности образования для девиантов зиждется на примерах тех, кто совершенно не учился, а в жизни преуспел (имеет высокие материальные блага и т.д.); о подлинных способах реализации таких «ценностей» они не задумываются;

- повышенный уровень тревожности и агрессивности;
- тенденция к удовлетворению и стремление к «красивой», легкой жизни;
- деформация ценностных ориентаций - бессмысленное прохождение своего времени в подъезде, на улице - вдали от своего дома, ложное ощущение своей самостоятельности (уходы и побеги из дома, условия переживания тревоги и т.д.)» [35, с. 101-102].

Проявление эмоций в поведении подростков частично зависит от анатомо-физиологических и гормональных изменений. На этом этапе существенно меняются одновременно три системы: кровеносная, гормональная и костно-мышечная. При этом очевидно неодинаковое формирование органических систем. Гормоны стремительно выбрасываются в кровь, что является одним из признаков возбуждения центральной нервной системы. Эти изменения, по мнению М.В. Краснова, влекут за собой повышенную утомляемость, возбудимость, вспыльчивость, негативизм, задиристость подростков [30].

По мнению П. Лафренье, подростки с девиантным поведением подвержены эмоциональной неустойчивости, лабильны в своих эмоциональных состояниях, а также у них случаются довольно часто перемены настроения. Девиантным подросткам присуща низкая фрустрационная толерантность, то есть им трудно выработать устойчивые формы эмоционального реагирования, находясь в фрустрационной ситуации [33].

Наряду с положительными и отрицательными эмоциями существует и состояние, которое называется «эмоциональным нулем», по-другому, скука. Его серьезность определяется тем, что у подростков эмоции, которые несут положительный характер, трудно появляются, а отрицательные эмоции появляются быстро и легко. По мнению Ф.Г. Ловпаче, девиантные подростки, которые способны нарушать дисциплину, имеют отличительные особенности в сравнении со своими благополучными сверстниками, в том числе и то, что наиболее часто и усиленно переживают скуку. Они не могут сделать свою жизнь многообразной, разносторонней и увлекательной [35].

Подростки-юноши в своем эмоциональном развитии отличаются от девочек. Принято считать, что девочки чрезмерно чувствительны и они намного сильнее, чем подростки-юноши, которые переживают по разнообразным поводам, больше любят говорить о своих чувствах. Можно предположить, что связано это с тем, что в нынешнем социуме выражение своих эмоций и чувств приветствуется у девочек, а у мальчиков - нет.

Тем не менее, проявление чувственных реакции на непростые ситуации у них различается. У девочек, как правило, возникают «скачки» в эмоциональном состоянии: резко меняется душевное состояние, появляются слезы и т.п. Подростки наиболее сильно проявляют себя в изменении поведения, например, могут прийти в ярость, надерзнуть. Они стараются избегать проявления своих эмоции. Зато ведут себя чрезмерно оживленно, большинству их действий сопутствуют различные движения (теребят какой-нибудь предмет и т.п.). Также могут проявляться довольно-таки сильные реакции - стремление перевести с себя на обстоятельства всю ответственность за неудачу или просто «снять с себя» внутреннее перенапряжение в криках и ненужных движениях.

По мнению Л.А. Редуш, пик эмоциональной нестабильности у подростков происходит в возрасте 11-13 лет, а у девочек - 13-15 лет. Исходя из этого мнения, можно судить о том, что 13 лет - возраст эмоциональной нестабильности и у одних, и у других. Этот возраст характеризуется наличием трудностей в общении и взаимодействии между подростками и взрослыми. По наблюдениям преподавателей, поведение зачастую нарушается учениками в возрасте 13 лет. Они выделяют и вспышку специфического злорадства у 13-летних подростков: например, они считают забавными тревоги окружающих, недружелюбно относятся к людям старшего поколения и инвалидам и т.п. [42].

По мнению Ф.Г. Ловпаче, подросткам характерно заикливаться на своих чувствах, как положительных, так и отрицательных. «Вследствие чего молодые люди, в особенности девочки, порой в буквальном смысле слова «окунаются в собственные переживания» [35, с. 103]. У них наблюдается отсутствие особого

интереса откликаться на стремления находящихся вокруг людей, содействовать им.

Исследование О.Ю. Амайзер показывают, что лица, имеющие химические аддикции сталкиваются с затруднениями в распознавании и идентификации собственных эмоций, затруднениями в вербальном описании эмоций, понимании причин их возникновения и контроле их внешних проявлений, внешнеориентированным типом мышления [3].

Преимущественные нарушения в сфере эмоций у подростков с девиантным поведением, по мнению Астапова В.М., - это депрессия и тревожность. Большинство исследователей следуют такой точки зрения, что эмоциональные нарушения у подростков не утрачиваются, а отражаются в особенностях личности и находят проявление в последующей жизни. Проявления тревоги обнаруживаются в связи взаимодействия объединенных систем реакции: физической системы (химические, сердечно-сосудистые, дыхательные и др. эффекты), когнитивной (субъективные сомнения, нервные напряжения, трудности с концентрацией внимания и страх) и системы поведения (недоброжелательность, склонность обходить ситуации, вызывающие тревогу) [6].

Результаты трехлетнего изучения тревожных подростков, проведенного С.Н. Барыльник, свидетельствуют о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует снижению уровня личностной тревожности [9].

А.М. Прихожан, отмечает «виды тревожности:

- устойчивая тревожность в какой-либо сфере (тестовая, межличностная, экологическая и др.) - ее принято обозначать как своеобразную, частную, парциальную. Она в действительности негативно влияет на деятельность и становление личности подростков, независимо от того, в каком виде она выражается;

- общая, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека» [41, с. 10].

Тревожность тесно связана с «Я-концепцией» человека, с «вовлеченностью Я», преувеличенным, блокирующим деятельностью самонаблюдением, вниманием к своим душевным порывам. Тревожность имеет собственную вдохновляющую силу, выступает как мотив, имеющий убедительные, свойственные ему формы воплощения в поведении, что является своеобразной составляющей психических новообразований аффективно-потребностной сферы. Исходя из этого, мы можем рассматривать тревожность как субъективное образование, которое характеризуется сложным строением.

По мнению О.В. Хухлаевой, тревожные расстройства нередко остаются нераспознанными, а подростки, находящиеся во власти этих расстройств, не получают вовремя квалифицированной медицинской помощи. Это связано с тем, что страх и тревога часто появляются и при течении нормального развития. Помимо этого, большинство симптомов имеют скрытый характер и, по сравнению с симптомами поведенческих расстройств, не представляют какой-либо социальной опасности, что позволяет им оставаться не выявленными [54].

Не менее важным эмоциональным нарушением, которое часто не замечается, и не принимается ни каких мер по его устранению, потому что окружающие подростков люди, могут не заметить его симптомы, является депрессия. Иовчук Н.М. дает понятие депрессии – это «психическое расстройство, которое характеризуется снижением настроения, а также потерей способности переживать чувства радости и удовлетворения. Сопровождается угнетенным, подавленным, тоскливым, тревожным, безразличным настроением. Классический депрессивный синдром, по ее мнению, определяется тоской, выступающей в сочетании с идеаторной и моторной заторможенностью (депрессивная триада), упадком жизненных сил, мыслями о самоунижении или самобичевании, а также различными неприятными телесными ощущениями и соматовегетативными расстройствами. На сегодняшний день исследователями доказано, что депрессивные расстройства могут обнаруживаться в любом возрасте» [24, с. 74]. Необходимо отметить, что

депрессию у детей и подростков сложно определить, во-первых, из-за того, что их невозможно отличить от «нормальных» возрастных изменений, а во-вторых, в силу их особенной специфики, которая обусловлена возрастом возникновения.

«Традиционным считается, как пишет Ф.Г. Ловпаче, то, что депрессия у подростка всегда является «маскированной», т.е. трудно различимой из-за огромного количества соматических расстройств, негативизма, раздраженного настроения, повышенного уровня чувствительности, также различных расстройств поведенческой сферы. Состояния депрессии у подростков имеют сложную структуру, представляя собой сочетание истинных депрессивных симптомов и субъективной защитной реакции, наступающей в ответ на собственную несостоятельность: отказ от посещения учебных учреждений, состояния истерики, порой необъяснимые, конфликтность, нарушения поведения с противоправными поступками, агрессивностью, стремлением к асоциальным группам. Основной сложностью является определение настоящих симптомов и причин происхождения депрессии в подростковом возрасте» [35, с. 104].

«Подростковый возраст, как пишет Абрамова Г.С., определяется как этап особой чувствительности, что отражается в легкой возбудимости, неустойчивости настроения, сочетании полярных качеств, проявляющихся поочередно, кроме того, определенные характерные черты психологических взаимодействий переходного возраста имеются в гормональных и физиологических процессах, следовательно, на этом этапе жизни подрастающего человека вполне могут сформироваться такие психические состояния, как фрустрация, агрессивность, всевозможные фобии и тревоги» [1, с. 154].

Исходя из этого, эмоциональные нарушения и девиантный характер поведения подростков оказывают огромное влияние на развитие их личности. Необходимо уметь определять симптомы этих расстройств и оказывать поддержку подростку, иначе последствия могут быть необратимыми.

К девиантному поведению обращается отвергнутая обществом личность; слабые семейные связи, взаимодействие в школе влияют на установку подростка на группы сверстников, которые являются важными источниками девиантных «норм». Как пишет Демкина Е.В., «существует множество оснований, по которым подросток совершает различного рода поступки, проявляющиеся в его своеобразном поведении. Причины девиантного поведения различны и содержат в себе как межличностные, так и внутриличностные» [17, с. 40].

Одним из наиболее значимых факторов формирования подростка считается развитие у него в эмоциональной сфере самоосознания, потребности осознать себя как личность.

Эмоции играют важную роль в межличностных отношениях подростков. Потребность в общении со сверстниками важна как специфический вид межличностных отношений, кардинально отличающийся от общения «подросток-взрослый». Данное общение является особым видом эмоционального контакта. Сознание групповой принадлежности, солидарности, товарищеской взаимопомощи не только облегчает подростку автономизацию от взрослых, но и дает ему чрезвычайно важное чувство эмоционального благополучия и устойчивости.

Развитие эмоциональной компетентности в подростковом возрасте обусловлено выраженной потребностью в эмоциональном благополучии и включает развитие способности к эмпатии, умения дифференцировать собственные эмоции и эмоции других людей, самоконтроля и самомотивации. Эмоциональные нарушения и девиантный характер поведения подростков оказывают огромное влияние на развитие их личности. Необходимо уметь распознавать симптомы этих расстройств и оказывать помощь подростку, иначе последствия могут быть необратимыми.

В настоящее время множество работ посвящено психологическим аспектам становления личности в подростковом возрасте, который знаменуется окончательным формированием интеллектуального аппарата. Это в свою

очередь, по мнению Е.В. Демкиной, делает возможным конструирование своего мировоззрения и ценностной системы осмысленно. В это время отмечается нестабильность образа Я, который становится не таким позитивным в сравнении с образом Я младших школьников. Как правило, пик этих изменений приходится примерно на 12-13 лет, когда начинается осмысление и интеграция информации, которая относится к Я. Базовая задача, решаемая подростком, заключается в развитии чувства ролевой идентичности. Чувство ролевой идентичности включает в себя помимо системы актуальных ролевых идентификаций также и опыт, который был накоплен на предыдущих этапах становления. Этот опыт синтезируется и становится базой для дальнейшего развития личности [17].

Чем старше ребенок, тем лучше ему удастся идентифицировать эмоции. Подростковый возраст характеризуется тем, что границы «эмоциональных» понятий в данный период становятся более четкими: для обозначения широкого круга эмоциональных явлений подростки используют больше терминов, нежели младшие, их словарь эмоций и число параметров, по которым они различаются, по мере взросления увеличивается.

Положительные и отрицательные эмоции переживаются подростками более интенсивно и ярко в сравнении с детьми и взрослыми. Состояния «крайности» достаточно редко бывают стабильными и быстро могут сменять друг друга.

По мнению П. Лафренье, подростки гораздо чаще взрослых чувствуют себя взволнованно или неловко, скучают, испытывают апатию. Подобные всплески эмоций, прежде всего, связывают с балансом двух основных видов нервных процессов: торможения и возбуждения. В подростковом возрасте, в сравнении с взрослыми и детьми до 11 лет, общее возбуждение нарастает, а все виды торможения - ослабевают. Таким образом, одни и те же жизненные события у подростков вызывают более яркий эмоциональный отклик, а также объясняет то, почему и успокоиться им гораздо сложнее [31].

Эмоции и чувства подростков, между тем, в большей степени относятся к внутренней жизни. Их внешнее выражение проявляется в меньшей степени, нежели у детей. Подростки зачастую скрывают свои переживания. Важной особенностью эмоциональной сферы подростков является возможность сосуществования чувств и эмоций противоположной направленности. Например, одновременное искреннее проявление любви и ненависти по отношению к кому-либо. Как правило, эмоции делятся на положительные (интерес, радость и т.п.) и отрицательные (гнев, страх, отвращение и др.). Любые эмоциональные переживания приносят пользу, ибо они помогают в регуляции поведения и наполнении личностным смыслом существования. Вред эмоции могут приносить в том случае, когда становятся слишком интенсивными или неадекватными [31].

Описывая подростков, Е.П. Ильин говорит об их склонности в большей степени «к проявлению радости, нежели страха, гнева, печали. Склонность к гневу в некоторой степени ярче выражена, чем к печали и страху. Максимальная интенсивность гнева, радости, печали наиболее интенсивно переживаются в возрасте 12-13 лет, а выраженность страха, наоборот, снижается» [23, с. 405].

Отношения со сверстниками и родителями входит в число самых значимых областей проблемных переживаний в жизни подростков. Такие жизненные области, как досуг и школа, в меньшей степени, но также вызывают беспокойство. Связанные противоположным полом и собственной персоной переживания уступают по значимости описанным жизненным сферам. По мнению О.А. Идобаевой и А.И. Подольского, первостепенным источником переживаний большинства подростков является последующая жизнь, осуществление планов и воплощение мечты. Стоит отметить, что больше переживаний о будущем выявлено у подростков с повышенной тревожностью и высоким интеллектуальным развитием [40].

Таким образом, подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, проявляющийся в изменчивости настроения,

возбудимости, сочетании полярных качеств. Помимо усиления чувств и эмоций в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, способный к разнообразным и интенсивным эмоциям, научается их торможению волевым усилием, однако этот период жизни может характеризоваться легкостью возникновения агрессивности, повышенной тревожности, а также различных страхов. Известно, что обладающие высокой склонностью к девиантному поведению подростки отличаются низкими показателями эмоционального интеллекта по сравнению со своими сверстниками. Эмоциональный интеллект, в свою очередь, это способность точно выражать, оценивать и воспринимать эмоции, генерировать чувства, способность к пониманию и эмоциональному знанию и способность эмоционального и интеллектуального роста. В связи с чем он выступает как структурообразующий (эмоционально-коммуникативный) компонент психологической культуры личности.

ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению

2.1. Организация и методы исследования

Исследование проводилось на базе ОСГБУСОССЗН «Областной социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» в г. Белгород, предоставившем для исследования несовершеннолетних, нуждающихся в социальной помощи и реабилитации, самовольно оставивших семью, не имеющих места жительства, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, склонных к девиантному поведению. Выборку составили 34 человека в возрасте от 12 до 15 лет. Экспериментальную группу составили 17 человек, контрольную группу - 17 человек.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Подготовительный этап подразумевает теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировалась цель, определялись гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

Организация и проведение исследования подразумевает проведение экспериментальной работы: была разработана и апробирована психокоррекционная программа по развитию эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.

Третий этап подразумевает оценку эффективности разработанной психокоррекционной программы.

Нами применялся экспериментальный план для двух рандомизированных групп с тестированием до и после воздействия.

R O1 X O2

R O3 O4

В качестве независимой переменной выступали условия психокоррекционной программы, зависимая переменная – эмоциональный

интеллект подростков, склонных к девиантному поведению.

Гипотеза: эмоциональный интеллект у подростков, склонных к девиантному поведению, характеризуется низким уровнем развития; развитие эмоционального интеллекта будет продуктивным при реализации специально разработанной программы.

Методы исследования: организационные методы (сравнительный), эмпирические методы (измерение, психодиагностические методики, эксперимент), методы обработки данных (количественный и качественный анализ) (описательная статистика; U-критерий Манна–Уитни), методы интерпретации.

В исследовании использовались следующие психодиагностические методики:

1. Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл);
2. Тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин);
3. Методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова).

Обоснование психодиагностических методик:

Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орла является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения, что соответствует контексту данного исследования [39].

Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина использовался нами для описания интегрального уровня эмоционального интеллекта подростков, склонных к девиантному поведению [37]. Методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой использовалась для анализа его составляющих. Выбор данной методики обосновывается утверждением Андреевой И.Н., согласно которой «П. Саловой выделял в структуре эмоционального интеллекта ряд таких способностей как: распознавание

собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей» [5, с. 28].

1. Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл) [39]. Данная методика направлена на диагностику склонности к отклоняющемуся поведению и является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Шкалы методики:

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала)
2. Шкала склонности к преодолению норм и правил
3. Шкала склонности к аддиктивному поведению
4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению
5. Шкала склонности к агрессии и насилию
6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

7. Шкала склонности к деликвентному поведению

2. Тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин) [37]. В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек:

- может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека;
- может идентифицировать эмоцию, т.е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение;
- понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек:

- может контролировать интенсивность эмоций;
- может контролировать внешнее выражение эмоций;
- может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре эмоционального интеллекта априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида эмоционального интеллекта:

- Понимание чужих эмоций. Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

- Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

- Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

- Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

3. Методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова). Разработанная методика диагностики эмоционального интеллекта представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов-утверждений. Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале.

Опросник содержит 4 субшкалы и 3 интегральных индекса: общего уровня эмоционального интеллекта, выраженности внутриличностного и межличностного аспектов эмоционального интеллекта.

Шкалы методики:

Внутриличностный аспект

Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.

Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.

Межличностный аспект

Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей

Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей

Статистическая обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики, с использованием U-критерия Манна–Уитни, на основе пакета статистических программ «SPSS-13.0».

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для изучения особенностей развития эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению, выборка была поделена на 2 группы: экспериментальную (17 человек) и контрольную (17 человек).

Результаты изучения общего уровня эмоционального интеллекта и его типов (межличностный и внутриличностный) у подростков, склонных к девиантному поведению, представлены на рисунке 2.1.:

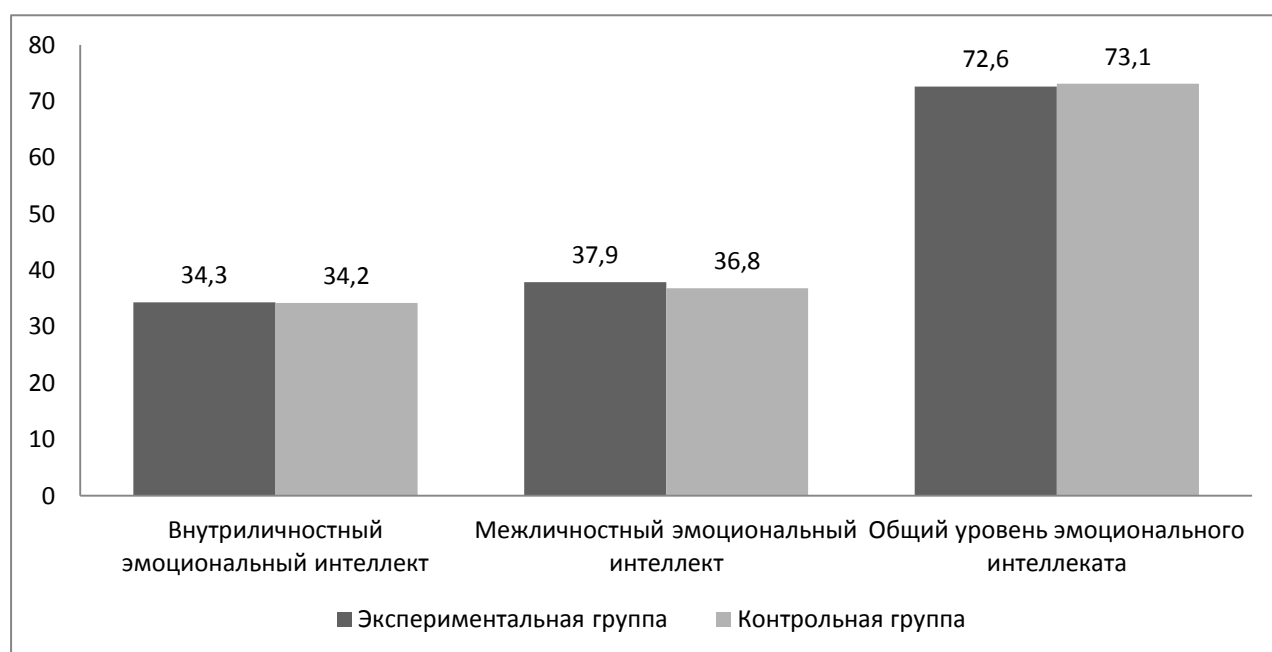


Рис. 2.1. Показатели эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению (средние значения)

Как видно из данных рисунка, выявлен низкий общий уровень эмоционального интеллекта у респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=72,6 баллов), и контрольной группы (ср.знач.=73,1 балла).

Низкий уровень внутриличностного эмоционального интеллекта выявлен у респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=34,3 балла), и контрольной группы (ср.знач.=34,2 балла). В структуру внутриличностного эмоционального интеллекта также входят шкалы: «Понимание своих эмоций» (ср.знач. экспериментальной группы =14,8 баллов, ср.знач. контрольной группы =14,2 баллов), «Управление своими эмоциями» (ср.знач. экспериментальной

группы =10,6 баллов, ср.знач. контрольной группы =10,8 баллов), и «Контроль экспрессии» (ср.знач. экспериментальной группы =8,9 баллов, ср.знач. контрольной группы =9,2 баллов). Полученные результаты свидетельствуют о значительных трудностях, испытываемых такими подростками, в распознавании и идентификации эмоций, пониманию их причин, а также способности к их вербальному описанию. Подросткам контрольной и экспериментальной групп сложно управлять своими эмоциями и контролировать их внешние проявления. Они не умеют вызывать и поддерживать желательные эмоции, а также держать под контролем нежелательные.

Низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта выявлен у респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=37,9 баллов), и контрольной группы (ср.знач.=36,8 баллов). В структуру межличностного эмоционального интеллекта также входят шкалы: «Понимание чужих эмоций» (ср.знач. экспериментальной группы =22,3 балла, ср.знач. контрольной группы =21,4 балл), «Управление чужими эмоциями» (ср.знач. экспериментальной группы =15,6 баллов, ср.знач. контрольной группы =15,4 баллов).

Полученные данные свидетельствуют о возникновении у подростков контрольной и экспериментальной групп трудностей при попытке понять эмоциональное состояние другого человека на основе жестиккуляции мимики, а также звучания голоса (т.е. внешних проявлений эмоций). В связи с этим для них не характерна чуткость к внутренним состояниям других людей. Подростки контрольной и экспериментальной групп не способны вызывать у других людей эмоции, а также снижать интенсивность нежелательных эмоций.

Результаты изучения выраженности составляющих эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению, отображены на рисунке 2.2.:

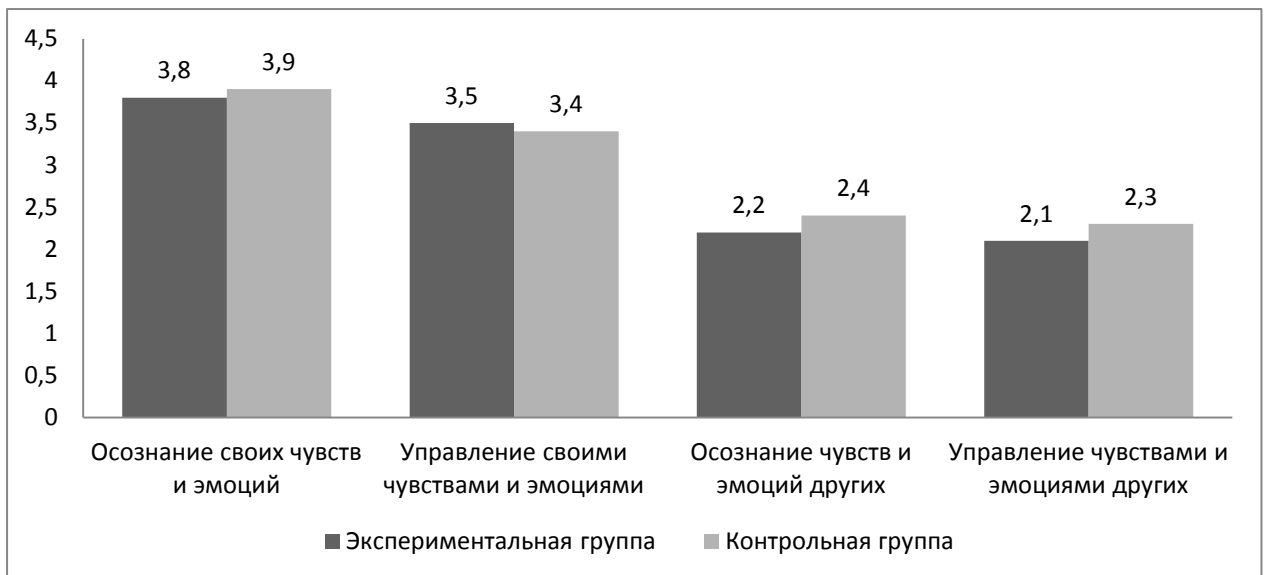


Рис. 2.2. Выраженность составляющих эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению (средние значения)

Как видно из данных рисунка, для респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=3,8 балла), и контрольной группы (ср.знач.=3,9 балла) характерна низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Такие подростки недостаточно осведомлены о роли эмоциональных качеств и психологических характеристик различных состояний личности. Им не свойственна потребность в познании самого себя. Самооценка способностей таких подростков занижена, зачастую они имеют неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Разногласия и конфликты в жизни таких подростков являются следствием низкого уровня рефлексии, сложностей в понимании мыслей, чувств, поведения другого человека, а также неумения понять чужую точку зрения. У таких подростков отсутствует склонность к самонаблюдению. В общении и деятельности их опора на интуицию является недостаточной, им свойственно проявление пассивности и ригидности коммуникации. Проблемные ситуации, связанные с межличностным взаимодействием, решаются труднее. Также такие испытуемые характеризуются невысоким интересом к духовному развитию и собственному внутреннему миру.

Для респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=3,5 стена), и контрольной группы (ср.знач.=3,4 стена) характерна низкая способность управлять своими чувствами и эмоциями, импульсивность. Эмоции часто мешают таким подросткам достигать цели. Им свойственен низкий самоконтроль, а осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей представляется недостаточным. Зачастую такие подростки проявляют нетерпимость к иным взглядам, образу жизни, позициям, ценностям. Также такие подростки ненаблюдательны в общении и не имеют позитивных установок на восприятие себя, других и жизни в целом.

Для респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=2,4 стена), и контрольной группы (ср.знач.=2,2 стена) характерно наличие трудностей в понимании эмоций и чувств партнеров по общению. Такие подростки испытывают трудности в понимании другого и представлении мира его глазами, что говорит о недостаточно развитом механизме идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека. Они не умеют оценивать эмоциональный окрас ситуации и настраиваться на переживания партнера, что существенно снижает их способности к прогнозированию и позитивному влиянию на результат процесса общения и продуктивному решению проблем.

Для респондентов и экспериментальной группы (ср.знач.=2,3 стена), и контрольной группы (ср.знач.=2,1 стена) характерно неумение управлять состоянием партнера, что говорит о неспособности осуществлять воздействие на другого с целью предотвращения у него неблагоприятных состояний. Такие подростки не умеют принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. У них не развито ощущение сопричастности к переживаниям другого, что не позволяет, в свою очередь, проникновению в его внутренний мир. Таким подросткам сложно относиться к окружающим непредвзято и беспристрастно. В выстраивании отношений у таких подростков отсутствует гибкость, они не способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности, в связи с чем не способны подготовиться к

собственной реакции, а также внешним выражением своего состояния повлиять на партнера по общению.

Результаты изучения выраженности склонности к девиантному поведению у подростков контрольной и экспериментальной групп представлены на рисунке 2.3.:

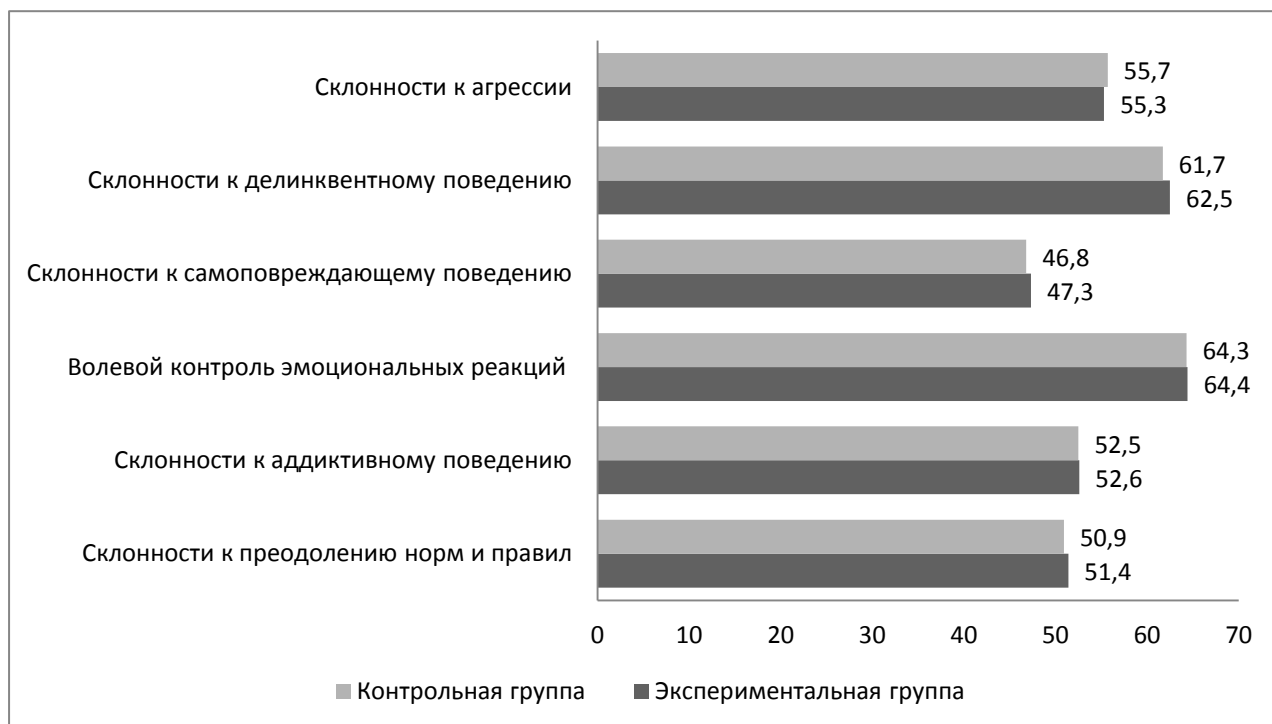


Рис. 2.3. Выраженность склонности к отклоняющемуся поведению у подростков, склонных к девиантному поведению (средние значения)

Как видно из данных рисунка, для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=62,5 Т-балла), контрольной группы (ср.знач.=61,7 Т-балл) характерна склонность к делинквентному поведению, что характеризует таких подростков как имеющих предрасположенность к реализации отклоняющегося поведения, связанного с нарушением правовых и нравственных норм, и свидетельствует о низком уровне социального контроля.

Респонденты экспериментальной группы (ср.знач.=64,4 Т-балла), контрольной группы (ср.знач.=64,3 Т-балла) характеризуются слабостью волевого контроля эмоциональной сферы. Такие подростки не способны контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Также они склонны реализовывать непосредственно в поведении негативные эмоции.

Полученные данные говорят о несформированности волевого контроля своих чувственных влечений и потребностей.

Установлено, что для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=55,3 Т-баллов), контрольной группы (ср.знач.=55,7 Т-баллов) характерна склонность к агрессии, что свидетельствует об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки.

Также респонденты экспериментальной группы (ср.знач.=52,6 Т-балла), контрольной группы (ср.знач.=52,5 Т-балла) имеют склонность к аддиктивному поведению, что свидетельствует о предрасположенности испытуемых к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем.

Выявлено, что респонденты экспериментальной группы (ср.знач.=51,4 Т-балл), контрольной группы (ср.знач.=50,9 Т-баллов) склонны к преодолению норм и правил. Такие подростки склонны противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Среди испытуемых для респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=47,3 Т-баллов), контрольной группы (ср.знач.=46,8 Т-баллов) склонны к самоповреждающему поведению, что говорит о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях.

По результатам беседы и наблюдения можно судить о том, что подростки, склонные к девиантному поведению, испытывают трудности в выражении своих эмоций, а так же в понимании эмоций партнеров по общению. Им свойственна частая смена настроения, эмоциональной неустойчивость. Они изменчивы в поведении, зачастую раздражительны и импульсивны.

В ходе статистической обработки данных с использованием U-критерия Манна-Уитни значимых различий по исследуемым группам выявлено не было.

В связи с чем можно судить о том, что для подростков экспериментальной и контрольной группы в одинаковой степени характерны трудности в осознании собственных чувств и эмоций, чувств и эмоций других людей, а также трудности в управлении своими чувствами и эмоциями и влиянии на состояния партнеров по общению. Респонденты экспериментальной и контрольной группы в одинаковой степени имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, что говорит о низком уровне способности распознавать и управлять своими и чужими эмоциями, а, следовательно, и поведением, низком уровне самомотивации, трудностях в проявлении эмоциональной отходчивости и эмоциональной гибкости.

Таким образом, по результатам первичной диагностики нами была разработана программа развития эмоционального интеллекта, целью которой является развитие эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.

2.3. Организация и проведение психокоррекционной программы и оценка ее эффективности

Для подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта, склонных к девиантному поведению, была разработана специальная программа психологической коррекции.

Основные этапы коррекционной программы:

1. Установочный этап – включающий в себя сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий этап;
2. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.

Задачи программы:

- 1) Формирование положительной мотивации участников;
- 2) Знакомство с основными эмоциональными состояниями и их признаками, расширение «эмоционального словаря»;
- 3) Развитие внутриличностного эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать свои эмоции; способности управлять своими эмоциями;
- 4) Развитие межличностного эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать эмоции других людей; способности влиять на эмоции других.

Методы развития эмоционального интеллекта: ролевые игры, арт-терапия, поведенческая терапия.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут.

Таблица 2.1.

Тематическое планирование коррекционной программы по развитию эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению

Занятие	Содержание занятия
ЗАНЯТИЕ 1.	Знакомство, объявление содержания программы, введение правил поведения Упражнение «Лучшее о себе» Цель: Позитивное самораскрытие участников, повышение самооценки и уважительного отношения к себе. Упражнение «Перечень эмоций» Цель: Изучение перечня основных эмоций Упражнение «Через пороги» Цель: Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера Упражнение «Эмоциональная компетентность» Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.
ЗАНЯТИЕ 2.	Упражнение «Мои сильные стороны» Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки Упражнение «Эмоции удовольствия» Цель: Развитие способности распознавать эмоции удовольствия Упражнение «Тренировка эмоций» Цель: Тренировка выражения эмоций удовольствия

<p>ЗАНЯТИЕ 3.</p>	<p>Упражнение «Упасть со стула» Цель: Тренировка смелости, решительности. Упражнение «Эмоции удивления и страха» Цель: Развитие способности распознавать эмоции удивления и страха Упражнение «Маска удивления» Цель: Тренировка выражения эмоции удивления, тренировка произвольной регуляции мимики. Упражнение «Многие боятся, а я не боюсь» Цель: Повышение уверенности в себе, изучение способов преодоления страха.</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 4.</p>	<p>Упражнение «Застенчиво, уверенно, агрессивно» Цель: Тренировка разных стилей поведения Упражнение «Эмоции гнева» Цель: Развитие способности распознавать эмоции гнева Упражнение «Маска гнева» Цель: Тренировка выражения эмоции гнева, тренировка произвольной регуляции мимики. Упражнение «Мое настроение». Цель: развитие умения выражать свои чувства</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 5.</p>	<p>Упражнение «Маска брюзги» Цель: Тренировка выражения эмоции, тренировка произвольной регуляции мимики. Упражнение «Эмоции отвращения и презрения» Цель: Развитие способности распознавать эмоции отвращения и презрения Упражнение «Тренировка эмоций» Цель: Тренировка выражения эмоций отвращения и презрения</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 6.</p>	<p>Упражнение «Эмоции печали и горя» Цель: Развитие способности распознавать эмоции печали и горя Упражнение «Маска печали» Цель: Тренировка выражения эмоции печали, тренировка произвольной регуляции мимики. Упражнение «Тренировка эмоций» Цель: Тренировка выражения эмоций печали и горя Упражнение «Горе» Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 7.</p>	<p>Упражнение «Стыд» Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор» Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие. Упражнение «Тренировка эмоций» Цель: Тренировка выражения эмоций вины и стыда</p>

<p>ЗАНЯТИЕ 8.</p>	<p>Упражнение «Тренировка эмоций» Цель: Тренировка выражения эмоции обиды Упражнение «Невыраженная обида» Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик Упражнение «Ослабление обиды» Цель: Развитие способности понимать себя и свои ожидания</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 9.</p>	<p>Упражнение «Стыковка» Цель: Тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам Упражнение «Назови эмоцию» Цель: Тренировка распознавания эмоций, специфики их проявления; тренировка распознавания выражений лиц. Упражнение «Моделирование эмоций» Цель: Изучение способов активизации эмоций; стратегий для перехода в ресурсные эмоциональные состояния</p>
<p>ЗАНЯТИЕ 10.</p>	<p>Ролевая игра «Бомбоубежище» Цель: тренировка умения управлять своим эмоциональным состоянием; отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия. Упражнение «В прозрачном шаре» Цель: Дистанцирования от источников переживаний, создание ощущения защищенности и безопасности Завершение программы. Обратная связь.</p>

Более подробное описание упражнений представлено в приложении 2.

В результате проведенной коррекционно-развивающей работы по разработанной нами программе, в ходе итогового тестирования экспериментальной группы были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в развитии эмоционального интеллекта подростков, склонных к девиантному поведению.

Результаты изучения общего уровня эмоционального интеллекта и его типов (межличностный и внутриличностный), полученные в ходе итогового тестирования респондентов экспериментальной и контрольной групп, представлены на рисунке 2.4.:

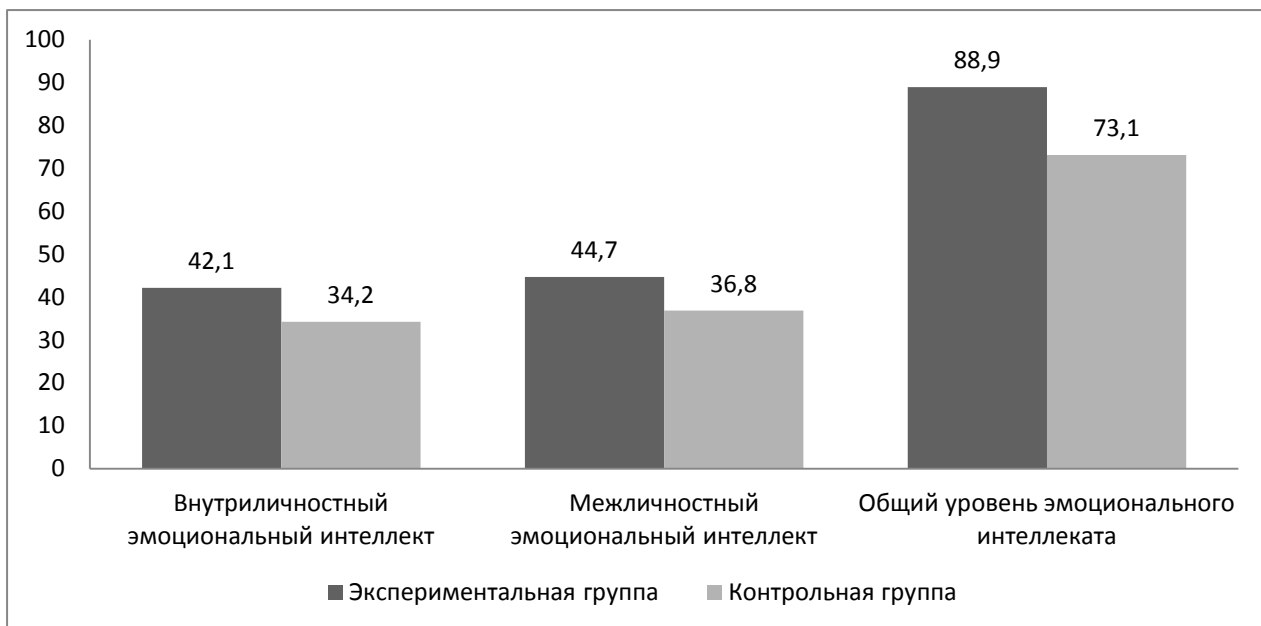


Рис. 2.4. Показатели эмоционального интеллекта у подростков после психокоррекционной программы (средние значения)

Как следует из данных рисунка, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта у подростков. Не было выявлено респондентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта, однако показатели имеют тенденцию к улучшению. В результате проведенной статистической обработки данных с помощью U-критерия Манна–Уитни достоверные различия выявлены по «Общему уровню эмоционального интеллекта» ($U_{\text{Эмп}}=324$, $p \leq 0,05$). У подростков экспериментальной группы выявлен средний уровень эмоционального интеллекта (ср.знач.=88,9 баллов).

Полученные данные свидетельствуют о том, что подростки экспериментальной группы стали лучше распознавать и идентифицировать эмоции, понимать их причины, а также стали способны к их вербальному описанию. Подросткам данной группы стало проще управлять своими эмоциями и контролировать их внешние проявления, понимать эмоциональное состояние другого человека на основе жестикуляции мимики, звучания голоса.

Результаты изучения выраженности составляющих эмоционального интеллекта у подростков, полученные в ходе итогового тестирования, представлены в виде рисунка 2.5.:

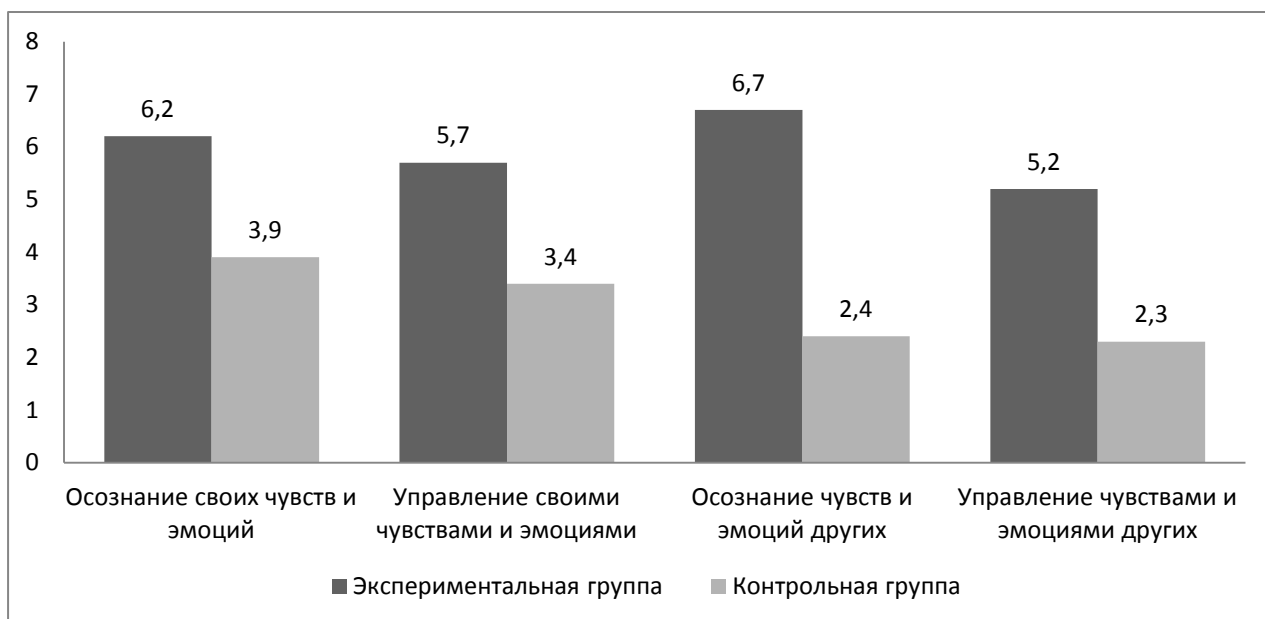


Рис. 2.5. Выраженность составляющих эмоционального интеллекта у подростков после психокоррекционной работы (средние значения)

Как видно из данных рисунка, по результатам коррекционной работы наметилась положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта у респондентов экспериментальной группы. Статистически значимые различия выявлены по показателям: «Осознание своих чувств и эмоций» ($U_{ЭМП}=326$, $p \leq 0,05$), «Осознание чувств и эмоций других» ($U_{ЭМП}=321$, $p \leq 0,05$), «Управление своими чувствами и эмоциями» ($U_{ЭМП}=318$, $p \leq 0,05$), «Управление чувствами и эмоциями других» ($U_{ЭМП}=307$, $p \leq 0,05$).

Для студентов экспериментальной группы характерны средние показатели способности осознавать свои чувства и эмоции (ср.знач.=7,1 стенов), управлять своими эмоциями (ср.знач.=6,7 стенов), осознавать эмоции других (ср.знач.=5,6 стенов) и управлять ими (ср.знач.=5,2 стенов). Полученные данные свидетельствуют о развитии эмоционального самосознания подростков экспериментальной группы. У подростков повысилась потребность в познании себя, умение принимать и контролировать свои чувства и эмоции. Подростки научились отслеживать собственное актуальное состояние и распознавать

эмоциональные особенности партнеров по общению.

Результаты изучения выраженности склонности к девиантному поведению у подростков контрольной и экспериментальной групп, полученные в ходе итогового тестирования, представлены в виде рисунка 2.6.:

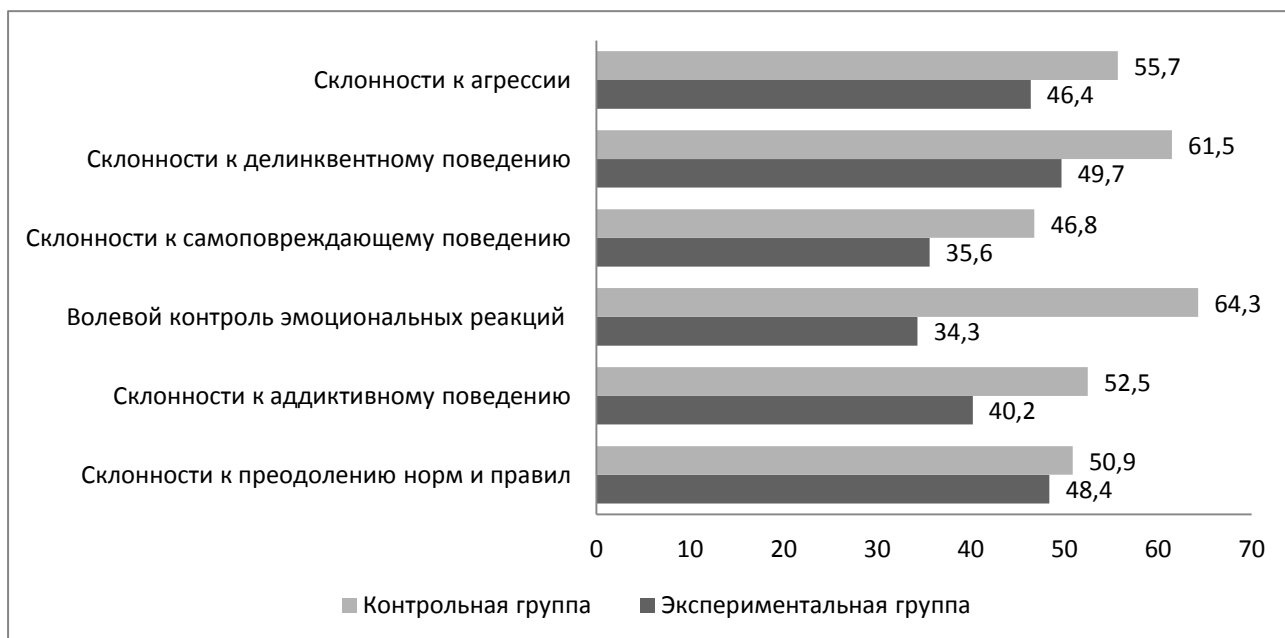


Рис. 2.6. Выраженность склонности к отклоняющемуся поведению у подростков после психокоррекционной работы (средние значения).

Как следует из данных рисунка, по результатам коррекционной работы наметилась тенденция к снижению склонности к девиантному поведению в экспериментальной группе подростков.

Полученное эмпирическое значение входит в зону значимости по шкалам: «Склонность к делинквентному поведению» ($U_{Эмп}=322$, $p \leq 0,05$), «Волевой контроль эмоциональных реакций» ($U_{Эмп}=320$; $p \leq 0,05$), «Склонность к агрессии» ($U_{Эмп}=319$, $p \leq 0,05$), «Склонность к аддиктивному поведению» ($U_{Эмп}=305$, $p \leq 0,05$).

Результаты свидетельствуют об отсутствии предрасположенности к реализации отклоняющегося поведения у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=49,7 Т-баллов). Выявлена тенденция к снижению склонности к делинквентному поведению у таких подростков.

Также у респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=34,3 Т-балла) выявлена тенденция к повышению волевого контроля эмоциональной сферы.

Такие подростки способны контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Также они способны контролировать в поведении негативные эмоции.

У респондентов экспериментальной группы (ср.знач.=46,4 Т-баллов) выявлена тенденция к снижению склонности к агрессии, что свидетельствует о снижении выраженности агрессивных тенденций. Такие подростки стали реже использовать агрессию и насилие как способ выхода из ситуации и средство решения проблем.

Предрасположенность подростков экспериментальной группы к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния также имеет тенденцию к снижению (ср.знач.=40,2 Т-баллов). Полученные данные свидетельствуют, что подростки данной группы стали реже пользоваться иллюзорно-компенсаторным способом решения личностных проблем.

Таким образом, полученные данные характеризуют респондентов экспериментальной группы, как имеющих представление о своем внутреннем состоянии и способных к его описанию. Была развита способность к распознаванию эмоций, а также управлению ими и, соответственно, поведением. Полученные данные свидетельствуют о развитии эмоционального самосознания таких подростков. Такие подростки развили умение принимать и контролировать свои чувства и эмоции. Научились отслеживать собственное состояние в актуальный момент. Также они научились распознавать эмоциональные особенности партнеров по общению. Полученные данные свидетельствуют о развитии у респондентов экспериментальной группы словаря эмоций. Исходя из этого, можно судить о том, что проведенные занятия позитивно сказались на способности испытуемых экспериментальной группы осознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Кроме того, разработанная нами коррекционная программа способствует снижению выраженности склонности к девиантному поведению.

Заключение

По результатам проведенного исследования удалось решить поставленные задачи. При решении первой задачи нами был изучен эмоциональный интеллект, который в отличие от конкретного и абстрактного интеллекта, отражающих закономерности внешнего мира, отражает связи внутреннего мира с взаимодействием с реальностью и поведением личности. На данный момент все существующие подходы к структуре эмоционального интеллекта, едины в констатации того факта, что эмоциональный интеллект позволяет человеку лучше осознавать и понимать эмоциональные проявления своей личности и личности другого человека. Это, в свою очередь, выступает условием для более высокого уровня самоорганизации жизни и для выстраивания межличностных отношений. Особенно важна данная проблема при изучении подростков, которые являются потенциальной группой риска. Каждая черта человека представляет определенное отношение личности к окружающей действительности, к жизненным условиям развития. В зависимости от того, какие особенности выступают на первый план, взаимодействуют со средой, влияние среды может быть более ослабленным или же, наоборот, достаточно сильным, что в итоге приводит к качественно различным стереотипам поведения, начиная от социально-приемлемых и до асоциальных стереотипов. Подростковый возраст характеризуется как период повышенной эмоциональности, проявляющийся в изменчивости настроения, возбудимости, сочетании полярных качеств. Помимо усиления чувств и эмоций в подростковом возрасте развиваются способности к их саморегуляции. Подросток, способный к разнообразным и интенсивным эмоциям, научается их торможению волевым усилием, однако этот период жизни может характеризоваться легкостью возникновения агрессивности, повышенной тревожности, а также различных страхов. Известно, что обладающие высокой склонностью к девиантному поведению подростки отличаются низкими показателями эмоционального интеллекта по сравнению со своими

сверстниками. Эмоциональный интеллект, в свою очередь, это способность точно выражать, оценивать и воспринимать эмоции, генерировать чувства, способность к пониманию и эмоциональному знанию и способность эмоционального и интеллектуального роста. В связи с чем он выступает как структурообразующий (эмоционально-коммуникативный) компонент психологической культуры личности.

В ходе статистической обработки данных первичной диагностики значимых различий между группами выявлено не было.

При изучении склонности к девиантному поведению было выявлено, что подростки экспериментальной и контрольной групп имеют предрасположенность к реализации отклоняющегося поведения. Они испытывают трудности контроля эмоциональных реакций и, соответственно, их поведенческих проявлений. Полученные данные говорят о слабо сформированном волевом контроле своих чувственных влечений и потребностей. Выявлена склонность к агрессии во взаимоотношениях с другими людьми.

Эмоциональный интеллект подростков, склонных к девиантному поведению, характеризовался следующими особенностями:

Во-первых, «эмоциональный словарь» подростков был беден, при описании эмоций и их признаков у подростков возникали трудности.

Во-вторых, подростки испытывали трудности в осознании и понимании своих эмоций; а также в управлении своим эмоциональным состоянием. Подросткам сложно было проявлять эмоциональную отходчивость и эмоциональную гибкость.

В-третьих, у подростков возникали трудности с пониманием эмоций партнеров по общению. Они были не способны влиять на эмоциональное состояние других людей.

По результатам предварительной диагностики была разработана коррекционно-развивающая программа, представляющая собой систему упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта. В

занятиях были использованы такие методы развития эмоционального интеллекта как: ролевая игра, арт-терапия, поведенческая терапия. Для реализации психокоррекционной программы было предусмотрено 10 групповых занятий продолжительностью 40 минут.

Полученные в результате итоговой диагностики данные свидетельствуют о положительной динамике в развитии эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы. Не было выявлено респондентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта, однако показатели имеют тенденцию к улучшению.

Во-первых, подростки экспериментальной группы стали лучше распознавать и идентифицировать эмоции, понимать их причины, а также стали способны к их вербальному описанию. Подросткам данной группы стало проще управлять своими эмоциями и контролировать их внешние проявления.

Во-вторых, подросткам экспериментальной группы стало проще понимать эмоциональное состояние другого человека на основе внешних проявлений эмоций: жестикуляций, мимики, звучания голоса.

В-третьих, наметилась тенденция к снижению склонности к девиантному поведению в экспериментальной группе подростков. Подростки стали реже демонстрировать агрессивное поведение. Данные подтверждаются в ходе беседы: по словам подростков им стало проще контролировать поведенческие проявления своих эмоциональных реакций, что свидетельствует о тенденции к повышению волевого контроля эмоциональной сферы.

Таким образом, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: эмоциональный интеллект у подростков, склонных к девиантному поведению, характеризуется низким уровнем развития; развитие эмоционального интеллекта будет продуктивным при реализации специально разработанной программы.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - Екатеринбург: Деловая книга, 2002. - 352 с.
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. Амайзер, О.Ю. Психологические особенности эмоционального интеллекта у лиц с химической аддикцией / О.Ю. Амайзер, Н.В. Мозолевская // Международный научно-практический и методический журнал «СМАЛЬТА» - 2016. - №5. – С.7-11
4. Андерсон, М.Н. Актуальность проблемы развития эмоционального интеллекта в рамках приоритетных задач ФГОС дошкольного образования / М.Н. Андерсон // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. - 2016. - №2. - С.204-210.
5. Андреева, И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция, Изд-во СГПУ. - 2004. - Ч.1. - С. 22–26.
6. Астапов, В.М. Тревожность у детей. / В.М. Астапов. - М.: Просвещение, 2001. - 240 с.
7. Ахвердова, Я.В. Проблема формирования делинквентного поведения в подростковом возрасте / Я.В. Ахвердова // Сибирский педагогический журнал. - 2009. - №12. - С.261-267.
8. Базарсадаева, Э.Ж. К вопросу об истории изучения эмоционального интеллекта / Э.Ж. Базарсадаева // Вестник БГУ. - 2013. - №5. - С.24-32.
9. Барыльник, С.Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей / С.Н. Барыльник // Молодой ученый. - 2016. - №6. - С. 683-686.

10. Башкатов, И.П. Психология асоциально-криминальных групп подростков и молодежи / И.П. Башкатов - М., 2002. – 416 с.
11. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л.С. Выготский // Вопросы психологии. - 1968. - №2. - С. 149-156.
12. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления / Под ред. А.М. Матюшкина. – М., 1965, С. 433-456.
13. Гоулмен, Д. Деструктивные эмоции // Пер. с англ. О.Г. Белошеев. - Минск., ООО «Попурри», 2005. — 672 с.
14. Гоулмен, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; Пер. с англ. О.Г. Белошеев. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — 300 с.
15. Дегтярев, А.В. Эмоциональный интеллект и особенности социально-психологической адаптации у подростков с девиантным поведением / А.В. Дегтярев // Психологическая наука и образование. - 2014. - С.149-159.
16. Демина, Л.Д. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент психологической культуры личности / Л.Д. Демина, Т.В. Манянина // Известия АлтГУ. - 2010. - №1-2. - С.57-59.
17. Демкина, Е.В. Социально-педагогическая реабилитация девиантных подростков в контексте личностно ориентированной парадигмы образования / Е.В. Демкина, М.Э. Паатова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3, Педагогика и психология. Майкоп: Изд-во АГУ, - 2014. - Вып. 1(132). - С. 40.
18. Ерохина, Е.В. Эмпирическое обоснование психологических типов эмоционального интеллекта / Е.В. Ерохина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2011. - №1. - С.103-109.
19. Забродина, Л.А. Социально-психологический тренинг как средство развития эмоционального интеллекта будущих психологов / Л.А.

- Забродина // Поволжский педагогический вестник. - 2015. - №3 (8). - С.62-67.
20. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская - М., 2003. – 288с.
 21. Иванов, Д.В. Психолого-педагогическая профилактика употребления подростками психоактивных веществ / Д.В. Иванов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – № 4. – С. 263–267.
 22. Иванов, Д.В. Социально-психологические детерминанты аддиктивного поведения подростков / Д.В. Иванов // Вектор науки ТГУ. – 2013. – №3. – С.424-426.
 23. Ильин, Е.П. Чувства и эмоции / Е.П. Ильин. - СПб. 2001. - 752с.
 24. Иовчук, Н.М. Депрессия у детей и подростков / Н.М. Иовчук. - М.: Просвещение, 1998. - 129 с.
 25. Казанская, В.Г. Подросток и трудности взросления / В.Г. Казанская. - СПб.: Питер, 2006. - 404 с.
 26. Клейберг, Ю.А. Психология девиантного поведения / Ю.А. Клейберг - М., 2001. – 160 с.
 27. Клейберг, Ю.А. Социальные нормы и отклонения / Ю.А. Клейберг - М., 1997. – 144с.
 28. Книжникова, С.В. Готовность педагогов к профилактике девиантного поведения школьников / С.В. Книжникова, Д.А. Фесенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 149–155.
 29. Книжникова, С.В. Девиантология для педагогов и психологов / С.В. Книжникова - Краснодар: Экоинвест, 2013. - 364 с.
 30. Краснов, М.В. Эмоциональный интеллект городских школьников / М.В. Краснов, М.Н. Григорьева // Вестник ЧГУ. - 2014. - №2. - С.281-285.

31. Кутеева, В.П. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности / В.П. Кутеева [и др.] // Отечественная и зарубежная педагогика. - 2012. - №3 (6). - С.59-65.
32. Кутейников, А.Н. Эмоциональный интеллект как фактор адаптации к учебному процессу / А.Н. Кутейников, Д.Д. Шандлоренко // Фундаментальные исследования. - 2015. - №2-22. - С.5019-5024.
33. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. - СПб.: Питер, 2004. - 256 с.
34. Леонтьев, А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
35. Ловпаче, Ф.Г. Особенности эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением / Ф.Г. Ловпаче, З.З. Мамышева // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2015. - №4 (169). - С.100-106.
36. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – М., 2004, С.29-39
37. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн /Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. - 2006. - № 4. - С. 3 – 22.
38. Наумец, В.А. Социальный интеллект в структуре межкультурной коммуникации / В.А. Наумец // Вестник МГЛУ. - 2009. - №563. - С.62-73.
39. Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел) / Клейберг Ю.А. Социальная психология девиантного поведения: учебное пособие для вузов. – М., 2004. - С.141-154.
40. Подольский, А.И. Психозэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования / А.И. Подольский [и др.] // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2011. - №2 - С. 9-20.

41. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. - М.; Воронеж: Академия, 2000. - 367 с.
42. Регуш, Л.А. Подросток в эпоху перемен / Л.А. Регуш, А.Л. Лихтарников // Жизненные проблемы подростков Санкт-Петербурга. Психология современного подростка. - СПб.: Питер, 2005. - С. 7-27.
43. Рокицкая, Ю.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих психологов / Ю.А. Рокицкая, А.С. Вальковская // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.7. – С. 6-10.
44. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 423 с.
45. Савенков, А.И. Социальный интеллект как проблема психологии одаренности и творчества / А.И. Савенков // Психология. Журнал ВШЭ. - 2005. - №4. - С.94-101.
46. Савенков, А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков // Вестник практической психологии образования. – 2006. - №1(6). - С. 30-38.
47. Семеновских, Т.В. Эмоциональный интеллект и стиль саморегуляции учебной деятельности в подростковом возрасте / Т.В. Семеновских, В.В. Дуплянкин // Интернет-журнал Науковедение. - 2015. - №5 (30). - С.228.
48. Сенкевич, Л.В. Особенности интеллекта и личностной сферы девиантных подростков / Л.В. Сенкевич, В.А. Янышева // Вестник Московского государственного областного университета. – 2007. – № 2. – С.32–36.
49. Симбирцева, Н.В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте / Н.В. Симбирцева // Вестник КемГУ. - 2008. - №3. - С.54-56.
50. Социальные отклонения / Под ред. В.Н. Кудрявцева. – М., 1989. – 320с.
51. Степанов, И.С. Психологические факторы становления эмоционального интеллекта / И.С. Степанов // Вестник ЧГПУ. - 2012. - №11. - С.205-217.

52. Ушаков, Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – М., 2004, С. 11-29.
53. Хвостенко, Н.В. К вопросу о понятии «Делинквентное поведение» несовершеннолетних и его сущности / Н.В. Хвостенко // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2013. - №2(18). - С. 1-3.
54. Хухлаева, О.В. Психология подростка / О.В. Хухлаева. - М.: Педагогика, 2004. - 175 с.
55. Эльмурзаева Р.А. Реализация эмоционального интеллекта в трудовой деятельности / Р.А. Эльмурзаева // Вестн. Том. гос. ун-та. Экономика. - 2011. - №3 (15). - С.95-102.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Психодиагностические методики

Бланк теста эмоционального интеллекта (Люсин)

Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№п/п	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
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 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				

Бланк Методики Эмоционального Интеллекта

Инструкция: Прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично Вам, по следующей шкале: 5- всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

1. Я четко осознаю свои чувства и эмоции.
2. В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.
3. Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.
4. В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.
5. Я внимательно слушаю партнеров по общению.
6. Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.
7. Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.
8. Я предпочитаю контролировать людей.
9. Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.
10. Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.
11. Мне удастся контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен
12. При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.
13. Я сосредоточен на чувствах других.
14. Разногласия, я стараюсь, устранять сразу, как их обнаружил.
15. Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.
16. Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.
17. Мне удастся скрывать неприязнь к плохому человеку.
18. В общении с коллегами я могу думать о чем - то своем.
19. Во всех ситуациях я открыто выражаю свои чувства.
20. Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.
21. Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.
22. Я не обращаю внимание на психологические состояния коллег при достижении общих целей.
23. Я помогаю другим лучше понять себя.
24. В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.
25. Я легко выражаю симпатию к другому человеку.
26. Близкие люди одергивают меня: расслабься.

27. Я свободно выражаю свои чувства.
28. Я ощущаю неуверенность в общении с людьми.
29. Я понимаю чужие чувства, даже если дискуссия проходит на повышенных тонах.
30. Мне безразличны чувства других возникающие в ходе совместной работы.
31. Я подбадриваю других, чтобы они делали работу лучше.
32. Мне сложно высказаться прямо о мешающем мне поведении другого человека.
33. Я доверяю своим чувствам при принятии серьезных решений.
34. Мне трудно смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.
35. Я искренен, когда говорю о своих чувствах и намерениях с другими.
36. Когда я выражаю партнеру эмоциональную поддержку, он этого не воспринимает, не чувствует.
37. Мне важно, какие чувства и эмоции привели к конфликту.
38. Мне все равно, что чувствует неприятный мне человек.
39. Своей позой, глазами, интонацией я показываю свое отношение к другому человеку.
40. Мне сложно вести критический разговор, чтобы собеседник не обиделся, принял критику.

Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл)

Инструкция к тесту

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.
- Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».
- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Мужской вариант

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сыночком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отместить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

Женский вариант

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подражаться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Бывает я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня..
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания..
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я думаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покати́лась бы на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.

Программа развития эмоционального интеллекта подростков

Цель программы: развитие эмоционального интеллекта у подростков, склонных к девиантному поведению.

Задачи программы:

- 5) Формирование положительной мотивации участников;
- 6) Знакомство с основными эмоциональными состояниями и их признаками, расширение «эмоционального словаря»;
- 7) Развитие внутриличностного эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать свои эмоции; способности управлять своими эмоциями;
- 8) Развитие межличностного эмоционального интеллекта: способности осознавать и понимать эмоции других людей; способности влиять на эмоции других.

Для реализации психокоррекционной программы нами предусмотрено 10 групповых занятий. Занятия проводились раз в неделю, продолжительностью 40 минут.

Занятие 1

Цель: изучение перечня основных эмоций; развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Знакомство, объявление содержания программы.

Введение правил поведения:

1. Искренность (Я стараюсь говорить максимально искренне);
2. «Здесь и сейчас»: говорится только о том и обсуждается то, что происходит именно сейчас;
3. Персонификация высказывания: Я говорю «Я», а не «Мы» или «Все»- это значит, что я несу ответственность за свои слова, высказываю собственную точку зрения;
4. Невынесение проблемы за пределы круга (Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за пределы круга);
5. Безоценочность (Я не оцениваю суждения и поведение других участников);
6. Активность.

Упражнение «Через пороги»

Цель: Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера

Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4 — 5 метров. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменистые пороги», второй — «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5 — 6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы».

Задача «корабля» — пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями.

Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами.

Обсуждение. Кому больше понравилась роль «корабля», а кому «капитана», чем именно? Какие эмоции возникали в одной и в другой роли? Что за качества должен проявлять один и другой партнер для успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества?

Упражнение «Лучшее о себе»

Цель: Позитивное самораскрытие участников, повышение самооценки и уважительного отношения к себе.

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

Три своих сильных качества, достоинства.

Три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято?

Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда оказывается верна присказка «сам себя не похвалишь — никто не похвалит»?

Упражнение «Перечень эмоций»

Цель: Изучение перечня основных эмоций

Каждому участнику раздается таблица с перечнем эмоций, каждая из которых обсуждается. После этого участникам дается задание: записать те эмоции, которых, по их мнению, не хватает в списке.

Перечень эмоций	
Злость	Потерянность
Гнев	Дезориентация
Возмущение	Бессвязность
Ненависть	Ощущение ловушки
Обида	Одиночество
Сердитость	Изолированность
Досада	Грусть
Раздражение	Горе
Мстительность	Угнетенность
Оскорбленность	Мрачность
Воинственность	Отчаяние
Бунтарство	Депрессия
Сопrotивление	Опустошенность
Зависть	Беспомощность
Надменность	Слабость
Неповиновение	Ранимость
Презрительность	Угрюмость
Отвращение	Серьезность
Подавленность	Подавленность
Уязвленность	Разочарование
Подозрительность	Боль
Циничность	Отсталость
Настороженность	Застенчивость
Озабоченность	Чувство отсутствия к вам любви
Тревожность	Покинутость
Страх	Болезненность
Нервозность	Нелюдимость
Трепет	Удрученность
Обеспокоенность	Усталость
Испуг	Глупость
Тревога	Апатия
Волнение	Самодовольство
Стресс	Скука
Боязнь	Истощение
Ужас	Расстройство
Подверженность навязчивой идее	Упадок сил

Ощущение угрозы	Сварливость
Ошеломленность	Нетерпеливость
Опасение	Вспыльчивость
Уныние	Тоска
Ощущение тупика	Хандра
Запутанность	Стыд
Ущемленность	Униженность
Смушение	Безобидность
Стыд	Мечтательность
Неудобство	Очарование
Вина	Оцененность по достоинству
Сожаление	Признательность
Укоры совести	Надежда
Рефлексия	Заинтересованность
Скорбь	Заинтригованность
Отчужденность	Увлеченность
Неловкость	Оживленность
Удивление	Живость
Шок	Спокойствие
Поражение	Удовлетворенность
Остолбенение	Облегчение
Изумление	Мирность
Потрясение	Расслабленность
Впечатленность	Довольство
Сильное желание	Комфорт
Энтузиазм	Сдержанность
Взволнованность	Восприимчивость
Возбужденность	Прощение
Страстное желание	Принятие
Помешательство	Ощущение, что вас любят
Эйфория	Безмятежность
Трепет	Расположение
Дух соперничества	Обожание
Твердая уверенность	Восхищение
Решимость	Благоговение
Уверенность в себе	Любовь
Дерзость	Привязанность
Готовность	Безопасность
Оптимизм	Уважение
Удовлетворенность	Дружелюбие
Гордость	Симпатия
Излишняя сентиментальность	Сочувствие
Счастье	Нежность
Радость	Великодушие
Блаженство	Другие: (запишите те эмоции, которых, по вашему мнению, не хватает в списке)
Забавность	
Восхищение	
Триумф	
Удачливость	
Удовольствие	

Упражнение «Эмоциональная компетентность»

Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

«Эмоции» относятся к ментальным и физическим состояниям, определяемым как чувства. Очень часто вы испытываете трудности, пытаясь описать словами, что испытываете. Причина этого кроется в вашем мозге, который дезориентируется в ваших эмоциях и выдает сразу несколько реакций на одно ваше состояние. Чувства не только частично совпадают и смешиваются, существуют сотни эмоций, у каждой из них несколько уровней интенсивности, так что достижение эмоциональной осознанности превращается в нелегкую задачу. И все же, чем лучше вы будете разбираться в том, что формирует ваше настроение и состояние, тем шире станут ваши возможности управлять своим поведением. Благодаря этому вы добьетесь большей эффективности, продуктивности и уверенности в себе. И как только вы придете к осознанию своих эмоций и поведения, начнете намного лучше понимать, что движет поступками людей вокруг вас. Обладая этими знаниями, вы улучшите отношения с окружающими и главное – станете счастливее. Эмоциональная компетентность играет ключевую роль в улучшении уровня жизни.

В течение двух недель постоянно носите с собой часы или дорожный будильник. В часы, указанные ниже в таблице, записывайте:

1) чем вы занимаетесь и с кем (работаете один, разговариваете со своей семьей, посещаете рабочую встречу, проводите рабочую встречу, ведете машину, обедаете с другом и т. д.) и

2) эмоцию/эмоции, которые вы испытываете в этот момент.

Разберитесь в своих эмоциях: перечень чувств, который мы с вами уже изучили, поможет вам научиться распознавать и понимать свои эмоции. Не обязательно точно придерживаться точного графика. Намного важнее начать распознавать свои эмоции и определить, какие обстоятельства вызывают те или иные ваши реакции. Однако необходимо оценивать то, что вы чувствуете непосредственно в момент, когда ощущаете эмоцию, не полагаясь на свою память. Эмоциональная компетентность – это искусство идентифицировать свои чувства в момент, когда вы их испытываете, и в результате лучше понимать свое поведение и рационально выбирать свои реакции.

Запомните: вы стараетесь понять свои чувства. Вам не нужно менять их. Они не могут быть «правильными» или «неправильными». Следовательно, в первую очередь необходима честность. Одно осознание эмоций может быть достаточно для того, чтобы рассеять или увеличить эмоциональную реакцию. Вы можете обнаружить, что со временем интенсивность определенных настроений уменьшается, а сила других – приятных ощущений – увеличивается. Вот почему эмоциональная компетентность помогает нам во всех аспектах личностного роста.

Занятие 2

Цель: Развитие способности распознавать эмоции удовольствия; тренировка выражения эмоций удовольствия

Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: Развитие способности уважать и принимать себя и свои поступки

Упражнение может выполняться устно или письменно. Каждый участник тренинга рассказывает по кругу о своих сильных сторонах характера. После самопрезентации каждого группа аплодирует.

Упражнение «Эмоции удовольствия»

Цель: Развитие способности распознавать эмоции удовольствия

Давайте начнем с сенсорных удовольствий. Есть вещи, которые мы ощущаем приятными на ощупь; мы также можем испытывать удовольствие от чужого прикосновения, особенно когда оно исходит от того, о ком мы заботимся, и осуществляется с нежностью и лаской. Есть виды, которые приятно созерцать, например красивый вид заката солнца. Есть

звуки, которые приятно слышать, например плеск океанских волн, журчание ручья, шум ветра в верхушках деревьев и различные музыкальные мелодии.

Одной из простейших приятных эмоций является веселье. Большинство из нас испытывают веселье от того, что находят смешным; есть очень веселые люди, готовые шутить и развлекаться без устали. Веселье может изменяться по своей интенсивности от слабого до очень сильного, сопровождающегося приступами безудержного смеха и даже слезами.

Признак удовлетворенности - происходит расслабление мышц лица. С большей вероятностью удовлетворенность может слышаться в голосе.

Возбуждение возникает в ответ на что-то новое и необычное.

Облегчение, часто сопровождающееся глубоким вдохом и выдохом, представляет собой эмоцию, испытываемую нами тогда, когда что-то, вызывавшее у нас сильные эмоции, ослабевает.

Еще одной приятной эмоцией является изумление. Определяющими характеристиками изумления являются его редкость и вызываемое им ошеломление чем-то непостижимым. Мурашки (гусиная кожа) - появляются при изумлении, и это является одним из самых сильных физических ощущений, ассоциируемых с этой эмоцией.

Восхищение людьми или признание их харизматическими личностями вызывают чувства, родственные изумлению. Восхищение не вызывает тех же внутренних ощущений, которые вызывает изумление, — мурашек по коже, изменений дыхания, вздохов или покачиваний головой. Мы готовы следовать за воодушевляющими нас людьми, мы испытываем преданность им, но, когда мы испытываем изумление, мы держимся спокойно и не чувствуем себя обязанными что-то делать.

Экстаз, или блаженство, т. е. состояние безграничного восторга

Все эти приятные эмоции мотивируют нашу жизнь, в общем и целом они заставляют нас делать то, что идет нам на пользу.

Как вы думаете, как можно распознать эмоции удовольствия у человека?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоции удовольствия. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: Тренировка выражения эмоций удовольствия

Потренируйте выражение разнообразных эмоций удовольствия. Простой способ выполнения этого упражнения - брать высказывания из любой художественной книги и говорить их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, как выступающий её освоил.

Занятие 3

Цель: Развитие способности распознавать эмоции удивления и страха; тренировка выражения эмоций.

Упражнение «Упасть со стула»

Цель: Тренировка смелости, решительности.

Для выполнения упражнения понадобится крепкий стул, желательно с мягкой спинкой. Ведущий садится на него, начинает раскачиваться на задних ножках, отклоняется назад и... падает на спину. Добровольцам из числа участников предлагается повторить этот нехитрый трюк. Нужно придерживаться всего двух правил, при соблюдении которых это упражнение вполне безопасно:

Не откидывать голову назад, а падать, наклонив ее вперед, прижав подбородок к груди.

Не выставлять назад ладони или локти. Лучше всего сложить руки крест-накрест на груди.

На случай, если кто-то нарушит эти правила, рекомендуется подстелить на место падения мат, хотя при верном выполнении никакой необходимости в нем нет. При

демонстрации упражнения ведущим вполне можно ограничиться расстеленной газетой, чтобы не запачкаться об пол.

Обсуждение. Как изменялось эмоциональное состояние участников в разные моменты: когда они смотрели, как упражнение выполняют другие, сами сели на стул и стали готовиться упасть, уже упали, наблюдали после этого за другими участниками? Если кто-то не стал выполнять упражнение, то чем это вызвано — объективными сомнениями в его безопасности, или эмоцией страха? Насколько часто люди отказываются сделать что-либо, руководствуясь страхом? В каких жизненных ситуациях это оправданно, а в каких нет?

Упражнение «Эмоции удивления и страха»

Цель: Развитие способности распознавать эмоции удивления и страха

Удивление — это самая краткая из всех эмоций, длящаяся не более нескольких секунд. Удивление мгновенно проходит, как только мы осознаем происходящее, и затем превращается в страх, радость, облегчение, гнев, отвращение и т. д. в зависимости от того, что нас удивило, или же после удивления может не наблюдаться никаких эмоций, если мы определим, что удивившее нас событие не имело для нас последствий.

За несколько мгновений до того, как мы понимаем, что происходит, прежде чем мы переключаемся на другую эмоцию или перестаем испытывать любые эмоции, удивление само по себе может восприниматься как приятное или неприятное.

Страх, который часто приходит на смену удивлению, может быть очень кратковременным, но он может также сохраняться в течение длительного времени.

Пугающие ощущения классифицируются по трем факторам:

интенсивности — насколько серьезным может оказаться причиненный вред?

времени — является вред немедленным или приближающимся?

возможности противодействия — можно ли предпринять какие-то меры, чтобы ослабить или предотвратить угрозу?

Имитируйте движения лица, возникающие при страхе. (Вам может понадобиться зеркало для проверки правильности выполняемых движений.)

- Поднимите верхние веки настолько, насколько это будет возможно, и, если сумеете, слегка напрягите также нижние веки; если напряжение нижних век будет мешать вам поднимать верхние веки, тогда сосредоточьтесь только на поднятии верхних век.

- Позвольте вашей нижней челюсти опуститься и растяните губы по горизонтали, чтобы ваш рот стал похож на рот водителя грузовика.

- Если после нескольких попыток вы не сможете добиться желаемого результата, то просто оставьте челюсть в опущенном положении и не пытайтесь растягивать губы в горизонтальном направлении.

- Подняв верхние веки настолько, насколько это получится, направьте взгляд прямо перед собой, поднимите брови максимально высоко; попытайтесь увидеть, сможете ли вы свести брови вместе, сохраняя их в приподнятом состоянии; если вам не удастся сделать и то и другое, то тогда просто сохраняйте в приподнятом состоянии брови и верхние веки.

Обращайте внимание на ощущения, испытываемые вашим лицом, вашим желудком, вашими руками и ногами. Контролируйте ваше дыхание и отмечайте, становятся ли ваши лицо и руки холодными или горячими.

Вы можете обнаружить, что ваши руки стали холодными, что вы стали дышать чаще и глубже, начали потеть и, возможно, вы почувствовали дрожь или напряжение мышц рук и ног. Вы можете также заметить, что ваша голова или тело начинает отклоняться назад.

Обычно когда вы сильно напуганы, то вы знаете об этом, но вы можете быть менее знакомы с ощущениями, сопровождающими легкое беспокойство, когда опасность еще далека и не представляется очень серьезной.

Давайте взглянем на фотографии, показывающие легкие признаки страха и удивления на лице. Глаза играют важнейшую роль в выражениях удивления и страха и именно глаза позволяют нам правильно различать эти выражения. На первом снимке верхние веки слегка приподняты. Это могло бы быть признаком удивления, но возможно, это просто знак

внимания или интереса. На следующем снимке верхние веки подняты сильнее, и теперь вполне вероятно, что лицо выражает удивление, беспокойство или испуг; что именно — будет зависеть от того, что происходит на остальной части лица. Если расширенные глаза появятся на секунду или две, то вероятнее, что лицо будет скорее удивленным, чем обеспокоенным или испуганным. Обычно верхние веки приподнимаются, нижние веки становятся напряженными и дополняются испуганными бровями. В случае удивления нижняя челюсть опускается, а в случае страха губы оттягиваются назад в направлении ушей.

А теперь подведите итог: как можно распознать эмоции удивления и страха?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоции удивления и страха. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Упражнение «Маска удивления»

Цель: Тренировка выражения эмоции удивления, тренировка произвольной регуляции мимики.

Выполняется сидя или стоя, лучше перед зеркалом. Одновременно с медленным вдохом поднять брови, как это делает удивляющийся человек. На свободном выдохе опустить брови.

Упражнение «Многие боятся, а я не боюсь»

Цель: Повышение уверенности в себе, изучение способов преодоления страха.

Каждого участника просят в течение 3 — 5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4 — 5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, с их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удается преодолевать свой страх.

В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8 — 12 мин, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые рассказывают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Обсуждение. Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсужденных способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

Занятие 4

Цель: Развитие способности распознавать эмоции гнева; тренировка выражения эмоции гнева.

Упражнение «Застенчиво, уверенно, агрессивно»

Цель: Тренировка разных стилей поведения

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не переходить на обвинения и угрозы, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 мин/повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из этих стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, как себя вести, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится поведение игроков. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Обсуждение. Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого это поведение было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов и с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели, будь это реальная жизненная ситуация? При каких условиях более уместно поведение в соответствии с каждым из этих трех стилей, что за преимущества они дают?

Упражнение «Эмоции гнева»

Цель: Развитие способности распознавать эмоции гнева

Давайте теперь рассмотрим, как воспринимается гнев изнутри. Вам не нужно испытывать гнев прямо сейчас, чтобы вы могли сравнить ваши ощущения с типичными ощущениями гнева. Существует важное отличие гнева от печали и горя. Даже фотография совершенно незнакомого человека, испытывающего горе, вызывает у нас озабоченность, чего нельзя сказать о фотографии человека, испытывающего гнев. Если бы вы были в определенной ситуации, когда бы этот гнев был направлен на вас, то вы ощутили бы страх или гнев, но разглядывание фотографии не вызывает у вас таких чувств. Сходным образом мы чувствуем сострадание, когда видим страдающего человека, хотя даже не знаем причины его страданий; но когда мы видим гнев, нам нужно сначала узнать его источник, чтобы мы могли проявить сочувствие к разгневанному человеку.

Есть два способа, позволяющие вам испытать гнев: один предусматривает использование воспоминаний, а другой — придание лицу нужного выражения. Постарайтесь вспомнить период в своей жизни, когда вы были настолько разгневаны, что были готовы ударить (или даже ударили) какого-то человека. Если ничего подобного с вами не было, то постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой ваш голос звучал слишком громко, а вы произносили слова, о которых позднее сожалели. Так как человек редко испытывает только один гнев, то не исключено, что вы почувствовали страх (перед другим человеком или перед возможностью потери самоконтроля) или отвращение (к другому человеку или к себе за потерю самоконтроля). Возможно, вы пережили позитивное чувство, например ощущение триумфа. Теперь постарайтесь сконцентрироваться на тех моментах, когда вы испытывали только гнев, и попытайтесь пережить это чувство снова. Вам может показаться полезным зрительно представить себе ту сцену, которую вы вспомнили. Когда вы начнете испытывать гнев, то позвольте ему стать максимально возможно сильным. Приблизительно через тридцать секунд расслабьтесь и проанализируйте то, что вы чувствовали.

Имитируйте движения лица, возникающие при гнев. (Вы можете воспользоваться зеркалом для проверки того, выполняете ли вы все необходимые мышечные сокращения.)

- Опустите брови вниз и сведите их вместе, убедитесь, что внутренние уголки бровей сдвинуты в направлении носа.
- Сохраняя брови в опущенном состоянии, попытайтесь широко открыть глаза, чтобы ваши верхние веки поднимались в направлении опущенных бровей, придавая пристальность вашему взгляду.

- После того как вы станете уверенно выполнять движения бровями и веками, расслабьте верхнюю часть лица и сконцентрируйте внимание на его нижней части.
- Плотно сожмите напряженные губы, не допуская появления складок, просто сожмите губы вместе.

Убедившись, что вы можете правильно выполнять нужные движения нижней частью лица, опустите брови, сведите их вместе и поднимите верхние веки, чтобы у вас получился пристальный взгляд.

При гневe человек ощущает давление, напряжение и жар. Повышается частота сердцебиений, частота дыхания и кровяное давление, а лицо может покраснеть. Если вы ничего не говорите, то вы обычно плотно сжимаете зубы и выдвигаете вперед подбородок. Возникает также импульс, заставляющий вас сделать движение вперед в направлении объекта вашего гнева. Это наиболее типичные ощущения, испытываемые большинством людей. Какие-то из них вы можете испытывать сильнее, чем другие. А теперь вновь попытайтесь почувствовать гнев (используя либо воспоминание, либо движения мышц лица — в зависимости от того, что работает лучше), не забывая отмечать, ощущаете ли вы тепло, давление, напряжение и желание сжать зубы.

Чтобы научиться распознавать эмоцию гнева у других людей, посмотрим на снимки.

Опущенные и сведенные брови являются частью выражения гнева на лице.

У человека могут сверкать глаза, что также является признаком гнева. На разгневанных лицах челюсти плотно сжаты, а зубы обнажены. В случае гнева губы могут находиться в двух разных положениях. Губы могут быть открыты, придавая рту прямоугольное очертание. Или же губы могут быть плотно сжаты.

Один из наиболее важных симптомов гнева трудно увидеть на фотографии. Красные края губ становятся при гневe уже, т. е. губы выглядят тоньше. Это очень явный признак, который трудно подавить, и он может выдать гнев, даже когда незаметны никакие другие признаки этой эмоции. Я обнаружил, что он является одним из самых ранних признаков гнева, который становится заметным еще до того, как человек осознает свое разгневанное состояние.

А теперь подведите итог: как можно распознать эмоцию гнева?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоцию гнева. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Упражнение «Мое настроение»

Цель: Развитие умения выражать свои чувства.

Участникам предлагается представить остальным свое настроение: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания.

Занятие 5

Цель: Развитие способности распознавать и выражать эмоции отвращения и презрения

Упражнение «Маска брюзги»

Цель: Тренировка выражения эмоции, тренировка произвольной регуляции мимики.

Углы рта опустите, рот сожмите, мышцы подбородка напряжены.

Упражнение «Эмоции отвращения и презрения»

Цель: Развитие способности распознавать эмоции отвращения и презрения

Отвращение можно описать как проявление антипатии. Вкус чего-то, что вы хотите немедленно выплюнуть, или даже сама мысль о необходимости съесть что-то подобное способны вызвать у вас отвращение. Запах, который заставляет вас затыкать нос, также вызывает у вас отвращение. И вновь отвращение может возникнуть у вас даже от самой мысли о том, насколько омерзительным является такой запах. Отвращение может вызвать у вас вид чего-то, что вы можете счесть для себя оскорбительным пробоовать на вкус или обонять. Вы можете испытывать отвращение к звукам, если они ассоциируются с

ненавистным вам событием. Также и прикосновение чего-то противного, например скользкого или студенистого, способно вызвать чувство отвращения.

Не только вкусы, запахи, прикосновения, зрительные образы или звуки способны вызвать отвращение, но и действия и наружность людей или даже их идеи. Иногда люди могут иметь отвратительный внешний вид, и смотреть на них бывает просто противно. Некоторые люди испытывают отвращение, когда видят калеку или человека с уродливой внешностью. Отвращение может вызывать пострадавший в аварии человек с многочисленными открытыми ранами. Вид крови или работа хирурга, выполняющего операцию, также вызывает у некоторых людей чувство отвращения. Некоторые поступки людей так же выглядят отталкивающе. Человек, мучающий свою собаку или кошку, может быть отвратителен своим соседям.

Другая очень важная функция отвращения состоит в том, чтобы заставлять нас дистанцироваться от отвратительного и отталкивающего. Очевидно, что никому не идет на пользу потребление испортившихся продуктов, а социальное отвращение сходным образом изолирует нас от того, что мы считаем предосудительным.

Презрение родственно отвращению, но все же отлично от него.

Отличие презрения от отвращения выглядит следующим образом:

Презрение можно испытывать только к людям или их поступкам, но не ко вкусам, запахам или прикосновениям.

Презрение часто сопровождается гневом — обычно умеренным гневом в виде недовольства, хотя оно может возникать и вовсе без гнева. Иногда гнев человека может чередоваться с отвращением, если человек будет разгневан тем, что ему приходится испытывать отвращение.

Давайте рассмотрим теперь внутренние ощущения, которые мы испытываем при отвращении и презрении. Довольно легко испытать чувство отвращения, размышляя о попадании в рот какого-то неприятного предмета или об отвратительном с моральной точки зрения поступке.

Обратите внимание на ощущения в вашем горле, на то, как вы начинаете чем-то давиться. Ощущения, испытываемые верхней губой и ноздрями, усиливаются, как будто ваша чувствительность к этим частям вашего лица повысилась настолько, что вы стали чувствовать их сильнее. Расслабьтесь и снова попытайтесь испытать отвращение, но на этот раз максимально слабое, вновь сконцентрировав внимание на ощущениях в вашем горле и в ваших ноздрях и верхней губе.

Гораздо труднее идентифицировать ощущения, ассоциируемые с презрением. Вспомните о чьих-то действиях, которые не вызвали у вас отвращение, но заставили вас испытать презрение к тому, кто их совершил. Возможно, это человек, который пролез в кассу без очереди, который занимается плагиатом или сквернословит. Сделайте так, чтобы вы испытывали не гнев или отвращение, а просто презрение. Обратите внимание на возникающее у вас желание приподнять подбородок, как если бы вы смотрели на кого-то, кто находится ниже линии вашего носа. Почувствуйте напряжение, возникшее в одном из уголков вашего рта.

Теперь давайте рассмотрим, как эти две эмоции проявляются на лице. Верхняя губа приподнята вверх настолько, насколько это возможно. Нижняя губа также приподнята и слегка выдвинута вперед. Вдоль ноздрей к уголкам рта идут две глубокие морщины, их форма напоминает перевернутую букву U. Ноздри приподняты, а на переносице и по сторонам от нее появились морщины. Приподнятые щеки и опущенные брови создают на лице морщинки, называемые «куриными лапками». Все это признаки крайнего отвращения.

Имеются два очень разных элемента выражения лица, сигнализирующих об отвращении: морщины у носа и приподнятая верхняя губа, причем иногда они возникают вместе.

Когда выражение оказывается несбалансированным, то это может сигнализировать об отвращении или может также быть признаком презрения. Уголки губ напряжены и слегка приподняты - это явное выражение презрения.

А теперь подведите итог: как можно распознать эмоции отвращения и презрения?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоции отвращения и презрения. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: Тренировка выражения эмоций отвращения и презрения

Потренируйте выражение эмоций отвращения и презрения. Простой способ выполнения этого упражнения - брать высказывания из любой художественной книги и говорить их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, что выступающий её освоил.

Занятие 6

Цель: Развитие способности распознавать эмоции печали и горя; тренировка выражения эмоций печали и горя

Упражнение «Эмоции печали и горя»

Цель: Развитие способности распознавать эмоции печали и горя

Давайте поговорим о том, как мы внутренне переживаем свою печаль. Вы можете начать испытывать печаль или горе, взглянув на снимки печальных людей. Если это произошло, то взгляните еще раз, и если вы начали испытывать эмоцию, то позвольте ей усиливаться для того, чтобы вы могли рассмотреть реакции своего тела. Если вы не почувствовали печали, когда смотрели на эти снимки, то попробуйте взглянуть на них еще раз и позвольте этим чувствам появиться. Если они действительно возникнут, то дайте им возможность достичь максимальной интенсивности.

Когда вы смотрите на фотографии, то, возможно, вспоминаете время, когда сами испытывали печаль и это воспоминание приводит в действие вашу печаль. Для некоторых людей печальное событие было настолько важным в их жизни, что они готовы легко вспоминать и заново переживать его, ощущать свою переполненность этими грустными чувствами.

Повторите движения мышц лица, позволяющие воспроизвести выражение печали, (Вам может потребоваться зеркало для контроля за правильностью выполняемых вами движений.)

- Приоткройте рот.
- Опустите уголки губ вниз.
- Держа уголки губ опущенными вниз, попытайтесь приподнять щеки, как вы это делаете, когда прищуриваетесь. Это движение потянет уголки губ в обратном направлении.
- Сохраняйте это напряжение между приподнятыми щеками и опущенными уголками губ.
- Направьте взгляд вниз и опустите верхние веки.
- Потяните внутренние уголки бровей вверх только в средней части, а не все брови целиком.
- Вам будет легче это сделать, если вы сведете брови вместе и станете поднимать их в средней части.
- Направьте взгляд вниз и опустите верхние веки.

Наблюдая за происходящим, отмечайте, что чувствуют ваши голова, шея, лицо, зев, спина, руки, живот и ноги. Это те ощущения, которые вы испытываете при печали; они очень неприятные. Они могут стать почти что болезненными, если окажутся очень сильными и будут продолжаться долго.

Ваши веки могут стать тяжелыми. Ваши щеки могут начать приподниматься. Вы можете почувствовать боль в области задней стенки горла. Ваши глаза могут увлажниться слезами. Все это нормальные реакции в состоянии печали, и они также могут считаться нормальными при взгляде на человека, испытывающего сильную печаль. Реакции сопереживания являются вполне обычными, и они служат для нас средством установления связи с другими, даже совершенно незнакомыми нам людьми.

Теперь давайте переключим наше внимание на то, как отображается эмоция печали на лицах. Начнем с анализа того, как выглядит эта эмоция в своем крайнем проявлении, а затем обратимся к более тонким признакам печали и горя.

Даже когда люди пытаются не показывать, что они чувствуют, эти изогнутые брови часто выдают скрываемую печаль. У большинства людей между бровями появляется вертикальная морщина

Сильная печаль отражается и в нижней части лица. Губы вытянуты по горизонтали, верхняя губа приподнята вверх, а нижняя губа, может дрожать. Широко открытый рот еще больше усиливает проявление этой эмоции. Другой важный признак печали — это приподнятые щеки, которые являются другой важной составляющей отображения этого сильного чувства на лице. Уголки губ, возможно, оттягиваются вниз, но это движение бывает слишком слабым, чтобы его можно было увидеть, когда губы так явно вытянуты по горизонтали, а щеки приподняты вверх.

А теперь подведите итог: как можно распознать эмоции печали и горя?

Участникам представляется ряд фотографий людей, выражающих эмоции печали и горя. Обсуждаются особенности выражения лиц.

Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: Тренировка выражения эмоций печали и горя

Потренируйте выражение эмоций печали и горя. Простой способ выполнения этого упражнения - брать высказывания из любой художественной книги и говорить их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, что выступающий её освоил.

Упражнение «Горе»

Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик

Найдите момент фиксированной эмоции, затем углубитесь в нее с помощью диалога, прояснения происшествий. Идея здесь в том, чтобы превратить любые фиксированные эмоциональные реакции в подвижные эмоциональные отклики.

Вопросы предназначены для того, чтобы приступить к работе и активизировать фиксированные эмоциональные реакции.

Горе относится к тому, что потеряно или чего нет. И на самом деле к тому, что личность порвала отношения с какой-то своей частью. Верните эту часть обратно.

"Что напоминает тебе о том, что ты потерял?"

"Расскажи мне что-то грустное"

"Чего недостает в твоей жизни?"

"Может быть, что-то должно быть, но его нет?"

Занятие 7

Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие; тренировка выражения эмоций вины и стыда

Упражнение «Стыд»

Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик

Найдите момент фиксированной эмоции, затем углубитесь в нее с помощью диалога, прояснения происшествий. Идея здесь в том, чтобы превратить любые фиксированные

эмоциональные реакции в подвижные эмоциональные отклики. Вопросы предназначены для того, чтобы приступить к работе и активизировать фиксированные эмоциональные реакции.

Стыд - скрывание своих частей, за которые не взята ответственность. Воссоедините их.

"Чего ты стыдишься насчет себя?"

"Чего тебе лучше бы было не делать?"

"Насчет чего ты стесняешься?"

"Что ты стараешься скрыть насчет себя?"

Упражнение «Случай, за который мне стыдно до сих пор»

Цель: Развитие способности понимать свои чувства и причины, их вызывающие.

Упражнение выполняется письменно. Требуется описать подробно реальную ситуацию, когда участник группы повел себя непродуктивно. После создания такого мини-сочинения участник большими буквами внизу пишет: « Я принимаю себя вместе с этим!»

Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: Тренировка выражения эмоций вины и стыда

Потренируйте выражение эмоций вины и стыда. Простой способ выполнения этого упражнения - брать высказывания из любой художественной книги и говорить их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, что выступающий её освоил.

Занятие 8

Цель: Развитие способности понимать себя и свои ожидания; тренировка выражения эмоции обиды

Упражнение «Тренировка эмоций»

Цель: Тренировка выражения эмоции обиды

Потренируйте выражение эмоции обиды. Простой способ выполнения этого упражнения - брать высказывания из любой художественной книги и говорить их с заданным эмоциональным выражением. Каждая эмоция должна повторяться, пока группа не будет удовлетворена тем, что выступающий её освоил.

Упражнение «Невыраженная обида»

Цель: Превращение фиксированной эмоциональной реакции в подвижный эмоциональный отклик

Найдите момент фиксированной эмоции, затем углубитесь в нее с помощью диалога, прояснения происшествий. Идея здесь в том, чтобы превратить любые фиксированные эмоциональные реакции в подвижные эмоциональные отклики. Вопросы предназначены для того, чтобы приступить к работе и активизировать фиксированные эмоциональные реакции.

Обида - присваивание другому чуждых мыслей. Обида на других за то, что они не выполнили невысказанных человеком желаний. Возьмите за это ответственность и восстановите общение.

"С чем ты не согласен, но не сказал об этом?"

"Что тебе не нравится в ком-то другом?"

"Что кто-то другой не должен был делать?"

"Может быть, кто-то другой что-то делает не так, как ты хочешь?"

Упражнение «Ослабление обиды»

Цель: Развитие способности понимать себя и свои ожидания

Для ослабления обиды нужно:

(1) Понять себя, то есть сделать объектом умозрения мои ожидания, относительно поведения другого, то есть ответить на вопрос: «Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?»

«Насколько мои ожидания относительно поведения другого реалистичны?» Мы обычно считаем реальными те мысли, которые сбываются. Химеры и ошибочные суждения никогда не находят подтверждения. Спросим себя конкретно:

«Как часто поведение этого человека соответствовало моим ожиданиям»? И, наконец, «Может ли вообще этот человек поступать так, чтобы его поведение соответствовало моим ожиданиям?»

«Как образовались мои в высшей степени не реалистичные ожидания, которые я не всегда осознаю?»

От кого я им научился?

У кого я приобрел склонность безжалостно программировать другого человека таким образом?» Текст, следующий далее, поможет мне ответить на эти вопросы.

Откуда берутся мои ожидания?

(2) понять обидчика, объяснить реальное поведение этого другого: «Почему он ведет себя именно так, а не иначе?»

(3) совершить акт принятия другого таким, каким он есть, простить, признать его свободу вести себя как угодно, даже обижать меня.

Занятие 9

Цель: Тренировка распознавания эмоций, специфики их проявления; тренировка распознавания выражений лиц; изучение способов активизации эмоций, стратегий для перехода в ресурсные эмоциональные состояния.

Упражнение «Стыковка»

Цель: Тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам

В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4 — 5 метров и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку — встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок. Еще два участника играют роли «космонавтов» — они с помощью команд, подаваемых голосом, управляют движениями каждый своего «космического корабля» таким образом, чтобы те смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

Упражнение «Назови эмоцию»

Цель: Тренировка распознавания эмоций, специфики их проявления; тренировка распознавания выражений лиц.

Группе представляется слайд-шоу с фотографиями людей, изображающих различные эмоции. Участникам необходимо назвать эмоцию и аргументировать свой ответ.

Упражнение «Моделирование эмоций»

Цель: Изучение способов активизации эмоций; стратегий для перехода в ресурсные эмоциональные состояния

Необходимо выяснить, как участники приходят в разнообразные эмоциональные состояния. В основном ресурсные, которые полезны для них. Начинать нужно с тех, которые участники уже иногда выражают, и выяснить, как именно они в них приходят. Например, что они видят, что они слышат, что они чувствуют снаружи и внутри, в какой последовательности. Не принимайте ответа, что это "просто происходит". Либо что-то включает эмоции, либо человек чувствует, что обстоятельства подходят для этой эмоции, и есть конкретные способы активизации эмоции.

Когда будут проработаны те эмоции, которые участники уже хорошо выражают, необходимо взяться за те, которые у подростков не совсем получаются. Выработайте возможные стратегии для перехода в такие эмоции.

Здесь можно использовать, например, такие ресурсные эмоциональные состояния:

изумленно, радостно, смело, увлеченно, шутливо, преданно, творчески, гордо, заботливо, признательно, безмятежно, доверяюще, умиротворенно, храбро, решительно, довольно, смешно, жизнелюбиво, любяще, расслабленно, заинтересованно, восторженно,

уравновешенно, любопытно, энергично, опекающе, неотразимо, чувственно, умно, почтительно, и так далее.

Занятие 10

Цель: Тренировка умения управлять своим эмоциональным состоянием; отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния

Ролевая игра «Бомбоубежище»

Цель: тренировка умения управлять своим эмоциональным состоянием; отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия.

Участникам дается инструкция: «Представьте себе, что на Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище — герметичном бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение несколько минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива, достаточные для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После этого участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере, и предлагают распределить их (лучше, если участники сделают это самостоятельно, однако если в течение 2-3 минут это не удастся, придется прибегнуть к жеребьевке).

Примерный перечень ролей:

1. Девочка-подросток, 14 лет, восьмиклассница. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, и история с атомной бомбардировкой привела ее в такой шок, что она только плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказавшегося в бункере мальчика (см. роль №2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет, десятиклассник. В школе имеет репутацию двоечника и балбеса, однако физически здоровый, сильный и ловкий, занимается легкой атлетикой. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль №1).

3. Девушка, 19 лет, студентка Университета физической культуры по специальности «Художественная гимнастика». Ловкая, обаятельная и привлекательная, но, кроме спортивных выступлений, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

4. Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается шитьем.

5. Мужчина, 22 года, студент института физической культуры, мастер спорта по альпинизму. Совершенно здоров, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, из МЧС был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 25 лет, тренер по ОФП. Занимается исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным учителем и инструктором по туризму. Свободно владеет английским и французским языками.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки, имеет хорошую физическую подготовку, занимается единоборствами. Склонен к злоупотреблению спиртным.

8. Женщина, 45 лет, агроном. Знает, как наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Хорошо владеет химией, геологией и географией. Увлекается кулинарией, шитьем.

9. Мужчина, 47 год, профессор, физик-ядерщик. Помимо своей специальности, компетентен в ряде других связанных с техникой областей (электроника, строительство, системы связи). В последнее время жаловался на сильные боли в области сердца.

10. Мужчина, 55 лет, академик Российской академии наук. Очень образованный человек, имеет обширные знания в области гуманитарных дисциплин (история, философия, психология) и огромный опыт преподавательской работы, написал и опубликовал несколько книг.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «проигрышных» ролей. Для каждой роли следует предусмотреть какое-то качество, ценное для ситуации, обозначенной в игре. Таким «козырем» может быть молодость и здоровье, ожидание ребенка, наличие важных для выживания знаний и умений, высокая степень владения культурным и техническим наследием человечества. В то же время, чем ценнее это качество, тем важнее предусмотреть и какое-нибудь «слабое звено», уравнивающее достоинство первого (проблемы со здоровьем, склонность к алкоголизму, неуживчивый характер и т. п.).

Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции: «Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши — вы почувствовали резкую нехватку кислорода, стало тяжело дышать. Оказывается, система обеспечения воздухом в бомбоубежище рассчитана на меньшее число людей, чем в нем оказались! Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе задохнутся и мучительно погибнут все. Выберете тех, кому придется выйти из бункера на поверхность, на верную смерть. Помните, что в бункере должны, в конечном итоге, остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество, в вашем лице, смогло построить новую цивилизацию. Однако каждый из вас, естественно, хочет выжить сам, и добровольно предлагать свою кандидатуру на выход из бункера не станет, а наоборот, попытается доказать, что именно он важен для будущей цивилизации и достоин выжить! Однако если убедить в этом группу не удастся — он будет вынужден покинуть бункер и погибнуть. У вас в запасе 5 минут для принятия решения, потом запасы кислорода исчерпаются, и вы начнете задыхаться».

Участникам дается 5 минут на обсуждение и принятие решения. В это время ведущий может дополнительно «нагнетать обстановку» — например, выключить свет («В убежище возникли проблемы с электроснабжением»), неожиданно громко стукнуть кулаком по столу («На поверхности что-то взорвалось») и т. п. Если через 5 минут группа так и не определилась, кому следует покинуть бункер. Ведущий напоминает, что дышать становится все труднее, потому что воздух в убежище заканчивается, и дает еще полторы-две минуты на обсуждение. Если и после этого группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается, и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Обсуждение. Какие эмоции и чувства возникали в ходе этой игры? Весьма вероятно, что среди них были и негативные. Чем именно они вызваны? От чего, в первую очередь, зависело то, кого участники решили оставить в бомбоубежище, а кому предложили покинуть его? Что за способы влияния были использованы участниками (аргументация, просьба, требования, манипуляция и т. д.), какие из этих способов оказались более результативными? Каким реальным ситуациям из жизни можно уподобить эту ролевою игру?

Упражнение «В прозрачном шаре»

Цель: Дистанцирование от источников переживаний, создание ощущения защищенности и безопасности

Участников просят встать таким образом, чтобы расстояние между ближайшими соседями было не менее одного метра, расслабиться и закрыть глаза.

«Представьте себе, что вас окружает прозрачный шар такого размера, что вы легко помещаетесь внутри. Он защищает вас, отгораживает от всех невзгод... Сильно-сильно вытяните руки в стороны и представьте, что кончики ваших пальцев касаются внутренних стенок этого шара... А теперь приподнимите правую ногу, вытяните ее вперед и коснитесь

передней стенки шара ступней. Побалансируйте немного в таком положении, ощупайте поверхность шара кончиками пальцев рук и ступней. Опустите правую ногу, приподнимите левую и ощупайте поверхность шара ее ступней. Теперь устойчиво встаньте на обе ноги, опустите руки и еще немножко мысленно побудьте в прозрачном шаре. Вам спокойно и комфортно. Сохраните эти ощущения, когда откроете глаза».

Можно порекомендовать участникам представлять себя в прозрачном шаре или за прозрачной стеной, когда они хотят внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т. п.

Завершение программы. Обратная связь.

Сводная таблица общих показателей по результатам первичной диагностики

Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (в баллах)			
Шкалы	1	2	3
Экспериментальная группа			
1	35	38	69
2	32	38	74
3	34	39	73
4	35	36	74
5	35	37	69
6	34	38	73
7	34	38	72
8	35	39	73
9	35	37	74
10	34	37	72
11	34	39	73
12	35	37	70
13	34	38	74
14	34	39	73
15	35	37	75
16	34	38	74
17	34	39	73
Контрольная группа			
1	35	35	71
2	33	36	74
3	34	35	73
4	35	35	74
5	35	36	73
6	34	38	73
7	34	37	72
8	35	39	73
9	35	35	74
10	34	37	73
11	32	35	73
12	35	37	71
13	34	38	74
14	34	39	73
15	35	37	75
16	34	38	74
17	34	39	73

Методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова). (в стенах)						
Шкалы	1	2	3	4		
Экспериментальная группа						
1	4	3	3	2		
2	4	3	2	3		
3	3	4	3	2		
4	3	3	2	2		
5	5	4	2	2		
6	4	3	2	2		
7	4	3	2	1		
8	4	4	2	2		
9	3	3	3	3		
10	4	4	2	2		
11	3	3	2	1		
12	4	4	2	2		
13	4	4	2	3		
14	3	4	2	2		
15	4	4	3	3		
16	5	4	2	2		
17	4	3	2	2		
Контрольная группа						
1	3	3	3	1		
2	4	4	3	2		
3	4	3	2	2		
4	4	3	3	2		
5	4	4	3	2		
6	4	3	2	3		
7	4	3	2	2		
8	4	3	3	3		
9	4	3	2	3		
10	4	4	2	2		
11	4	4	2	3		
12	4	3	2	2		
13	4	4	3	3		
14	4	4	2	1		
15	4	3	3	3		
16	4	3	2	3		
17	4	4	2	2		
Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл) (в Т-баллах)						
Шкалы	1	2	3	4	5	6
Экспериментальная группа						
1	50	53	57	49	60	54

2	53	54	60	50	60	57
3	51	52	62	47	61	56
4	52	52	58	46	58	56
5	49	52	69	47	68	55
6	51	52	65	46	65	52
7	53	52	66	45	62	57
8	52	54	64	45	61	56
9	53	54	65	51	65	53
10	49	50	65	47	64	55
11	52	53	67	46	62	56
12	52	52	63	52	63	55
13	53	53	66	45	66	57
14	50	53	68	45	62	56
15	52	54	65	46	62	54
16	51	52	69	46	62	57
17	51	53	66	51	62	54
Контрольная группа						
1	51	53	56	50	60	57
2	50	54	61	47	59	54
3	51	51	62	48	61	56
4	52	52	57	46	58	56
5	49	52	69	46	67	56
6	51	52	65	46	65	51
7	50	52	66	45	61	57
8	52	54	64	45	61	56
9	53	54	65	45	65	56
10	49	50	65	47	62	55
11	50	53	67	46	62	56
12	52	52	63	52	61	55
13	53	53	66	45	63	57
14	50	53	67	45	62	56
15	52	53	65	46	61	56
16	51	52	70	51	61	58
17	50	53	65	46	60	55

Сводная таблица общих показателей по результатам итоговой диагностики

Тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (в баллах)			
Шкалы	1	2	3
Экспериментальная группа			
1	40	43	85
2	42	44	89
3	37	45	90

4	36	42	78	
5	40	44	88	
6	43	46	89	
7	44	45	89	
8	43	46	93	
9	43	45	90	
10	42	43	89	
11	44	45	89	
12	45	47	92	
13	45	44	89	
14	42	46	90	
15	44	45	91	
16	43	44	88	
17	43	46	92	
Контрольная группа				
1	35	35	71	
2	33	36	74	
3	35	36	73	
4	34	35	74	
5	35	35	73	
6	34	38	73	
7	34	37	72	
8	35	39	73	
9	35	35	74	
10	34	37	73	
11	32	35	73	
12	35	37	71	
13	34	38	73	
14	34	39	73	
15	34	37	75	
16	34	38	74	
17	35	39	74	
Методика диагностики эмоционального интеллекта (М.А. Манойлова). (в стенах)				
Шкалы	1	2	3	4
Экспериментальная группа				
1	6	4	5	5
2	5	5	6	4
3	6	6	7	6
4	6	6	7	6
5	6	6	7	6
6	6	6	6	5
7	7	4	6	4
8	5	5	7	6

9	7	6	6	4		
10	7	6	7	5		
11	5	6	8	3		
12	6	6	6	5		
13	6	6	7	6		
14	7	7	8	6		
15	7	6	7	7		
16	6	7	8	6		
17	7	5	6	5		
Контрольная группа						
1	4	3	3	2		
2	4	3	2	2		
3	4	4	3	1		
4	4	3	3	2		
5	3	4	3	2		
6	4	3	2	3		
7	4	3	2	2		
8	4	3	3	3		
9	4	3	2	3		
10	4	4	2	2		
11	4	4	2	3		
12	4	3	2	2		
13	4	4	3	3		
14	4	4	2	2		
15	4	3	2	3		
16	4	4	2	3		
17	4	3	3	1		
Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орёл) (в Т-баллах)						
Шкалы	1	2	3	4	5	6
Экспериментальная группа						
1	48	40	37	35	49	45
2	49	42	35	37	50	44
3	51	37	34	36	52	49
4	50	40	34	35	51	46
5	46	41	35	34	48	44
6	50	42	35	36	50	46
7	46	39	35	34	48	46
8	47	40	30	35	49	47
9	51	36	34	36	52	49
10	49	42	32	36	49	50
11	50	43	37	36	52	48
12	46	39	34	35	46	46
13	51	40	34	35	54	45

14	48	40	34	38	49	46
15	46	42	37	34	47	46
16	48	42	32	37	48	47
17	47	39	34	36	51	45
Контрольная группа						
1	51	53	56	50	59	57
2	50	54	61	47	59	54
3	51	51	62	48	61	56
4	52	52	57	46	58	56
5	49	52	69	46	67	56
6	51	52	65	46	65	51
7	50	52	66	45	61	57
8	52	54	64	45	61	56
9	53	54	65	45	65	56
10	49	50	65	47	62	55
11	50	53	67	46	62	56
12	52	52	63	52	61	55
13	53	53	66	45	63	57
14	50	53	67	45	60	56
15	52	53	65	46	61	56
16	51	52	70	51	61	58
17	50	53	65	46	60	55

Расчет критерия U Манна-Уитни

Статистики критерия^а

	ОУЭИ
Статистика U Манна-Уитни	324,300
Статистика W Уилкоксона	1145,400
Z	-2,585
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,024

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	ОСЧЭ
Статистика U Манна-Уитни	326,000
Статистика W Уилкоксона	1114,000
Z	-1,821
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,048

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия

	ОЧЭД
Статистика U Манна-Уитни	321,000
Статистика W Уилкоксона	1112,000
Z	-1,721
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,045

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	УСЧЭ
Статистика U Манна-Уитни	318,000
Статистика W Уилкоксона	1110,000
Z	-1,611
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,035

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	УЧЭД
Статистика U Манна-Уитни	307,500
Статистика W Уилкоксона	1103,500
Z	-1,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,001

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	СкДП
Статистика U Манна-Уитни	322,500
Статистика W Уилкоксона	1257,500
Z	-3,203
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	ВКЭР
Статистика U Манна-Уитни	320,500
Статистика W Уилкоксона	1150,500
Z	-3,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,015

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	СкА
Статистика U Манна-Уитни	319,500
Статистика W Уилкоксона	1149,500
Z	-3,179
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,013

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

	СкАД
Статистика U Манна-Уитни	305,500
Статистика W Уилкоксона	1106,500
Z	-1,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,003

а. Группирующая переменная: VAR00002