Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «EQ - КАК ПОНИМАТЬ СВОИ И ЧУЖИЕ ЭМОЦИИ»

Автор работы:

Боброва Карина, 11 «С» кл.

Научный руководитель:

Забайрачная Анастасия Евгеньевна,

Учитель индивидуального проекта

г. Таганрог

2022 год

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc115209628)

[Основная часть 4](#_Toc115209629)

[1. Опрос целевой аудитории 4](#_Toc115209630)

[2. Процесс создания продукта 5](#_Toc115209631)

*[3.](#_Toc115209632)* [Информационное наполнение буклета 5](#_Toc115209632)

[Заключение 6](#_Toc115209633)

[Список литературы 6](#_Toc115209634)

[Приложения 7](#_Toc115209635)

# **Введение**

**Актуальность темы:**

В настоящее время учеными активно исследуется эмоциональный интеллект личности. К нему обычно относят способность понимать эмоции, мотивы, желания других людей и свои собственные. Считается, что люди с более высоким уровнем эмоционального интеллекта более успешны, так как умеют правильно оценить и использовать окружающую их обстановку.

В ХХI веке события стремительно сменяют друг друга, соответственно много стрессовых ситуаций приходится проживать индивиду каждый день, решать значительный объем задач. На сегодняшний день для того, чтобы человек был максимально продуктивен и адаптивен, его поведение должно быть гибким и мобильным.

Данная проблема актуальна и для учащихся старших классов. Большой объем учебной нагрузки, подготовка к экзаменам и поступлению в ВУЗ, необходимость налаживания контактов со сверстниками, родителями и педагогами требуют от старшеклассников новых ресурсов, одним из которых является эмоциональный интеллект.

**Объект и предмет исследования:**

**Объект исследования:** психологические особенности лицеистов Таганрогского педагогического лицея-интерната 13-17 лет.

**Предмет исследования:** эмоциональный интеллект лицеистов.

**Цель:**

Разработать буклет с общей информацией об эмоциональном интеллекте учащихся и способах повышения его уровня.

**Задачи:**

1. Изучить понятие эмоционального интеллекта и рассмотреть его структуру.
2. Провести исследование уровня эмоционального интеллекта на основе методики М. Холла.
3. Изучить способы повышения эмоционального интеллекта и разработать практические рекомендации для учащихся.
4. Оформить практические рекомендации в форме буклета.
5. Распространить буклет среди старшеклассников лицея.

**Методы исследования:**

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

1. Изучение научной литературы, посвященной вопросам эмоционального интеллекта.
2. Экспериментальный метод (тестирование).
3. Методы обработки данных (количественный анализ, описательный анализ).
4. Интерпретационный метод.
5. Моделирование буклета.

**Практическая ценность:**

Значимость проектной работы состоит в том, что исследование уровня эмоционального интеллекта способствует самопознанию и рефлексии учащихся, определению сильных и слабых сторон их личности. Подобранные нами способы повышения эмоционального интеллекта помогут лицеистам в поддержании стабильного психологического состояния, адаптации к изменяющимся условиям действительности, налаживании межличностных контактов.

Данные исследования могут применяться в просветительских, образовательных целях.

**Материалы проекта:**

**Понятие эмоционального интеллекта.** Эмоциональный интеллект трактуется как способность анализировать эмоциональную сферу человеческой жизни: распознавать эмоции и эмоциональную основу отношений, использовать свои эмоции для решения задач, связанных с отношениями и мотивацией.

Понятие эмоционального интеллекта было предложено П. Саловеем и Дж. Майером в 1990 году. Они определили эмоциональный интеллект как способность воспринимать и выражать эмоции, ассимилировать эмоции и мысли, понимать и объяснять эмоции, регулировать свои эмоции и других [5].

Эмоциональный интеллекта включает в себя несколько способностей:

1. *Идентификация (называние) эмоций.* Этот компонент включается в себя следующие способности: восприятие эмоций (способность обнаружить сам факт, что эмоция есть), способность распознать конкретную эмоцию, адекватное выражение эмоций, умение распознать подлинную эмоцию от фальшивой.
2. *Использование информации об эмоциональном состоянии в мышлении и деятельности*. С помощью данной способности индивид может использовать эмоции для того, чтобы направлять внимание на конкретные и важные для него события, использовать эмоции таким образом, чтобы решить стоящую перед ним задачу. Указанная способность, в свою очередь, включает в себя планирование, способность к переключению внимания, творческое мышление и мотивацию.
3. *Регуляция эмоций* напрямую связана с проблемой самоконтроля субъекта. Одним из главных факторов поддержания психического, а также физического здоровья является адекватная эмоциональная экспрессия - выражение эмоций. Бесконтрольная эмоциональная экспрессия с одной стороны и сдерживание эмоций с другой, могут привести к возникновению различных заболеваний, а также затрудняют межличностное общение.
4. *Понимание (осмысление) эмоций* связано с логическим мышлением и развитием речи и предусматривает способность комплексно понимать эмоции, взаимосвязи между сменяющимися эмоциями, причины, которые вызывают те или иные проявления чувств [6].

Изучив информацию по проблеме повышения эмоционального интеллекта, мы пришли к выводу, что повышение общего его уровня складывается из развития каждого из компонентов эмоционального интеллекта.

# **Основная часть**

## Опрос целевой аудитории

Для выяснения востребованности продукта проекта нами был проведен опрос с помощью сервиса «Google-формы». В исследовании приняли участие лицеисты в возрасте от 13 до 17 лет, а также студенты средних профессиональных и высших учебных заведений от 18 до 22 лет. В ходе проведения нами была использована широко применяемая в психологии методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, представленная Е.П. Ильиным [3].

Результаты исследования показаны на рисунке 1.

30,3%

57,6%

12,1%

По итогам исследования нами было выявлено, что лишь у 12,1% учащихся наблюдается высокий уровень развития эмоционального интеллекта; 30,3% лицеистов и студентов имеют средний уровень развития EQ, большинство исследуемых (57,6%) демонстрируют низкий уровень.

Наименьшее количество баллов испытуемыми было получено при ответах на вопросы в блоках «Самомотивация», «Управление своими эмоциями» и «Эмпатия». Следовательно, именно эти сферы эмоционального интеллекта развиты у большинства учащихся недостаточно и нуждаются в совершенствовании. Также у значительного количества лицеистов и студентов отмечаются трудности в распознавании и назывании своих эмоций.

## Процесс создания продукта

В целях повышения осведомленности о способах развития эмоционального интеллекта были созданы информационные буклеты с практическими рекомендациями. Для создания буклетов была использована программа «Microsoft Publisher».

После входа в приложение мы выполнили поиск по запросу «Буклеты», чтобы начать моделирование буклета. Далее были выполнены настройки макета по размеру.

В оформлении преимущественно нами были использованы светлые, спокойные, пастельные тона, которые не отвлекают внимания от информации, изложенной в буклете. Наиболее важная информация помещена в блоках, выделенным синим цветом.

Также в буклете нами были использованы цветные картинки, которые положительно влияют на концентрацию внимания.

Буклеты были распечатаны на листах бумаги формата А4.

## Информационное наполнение буклета

Буклет был разбит на несколько информационных блоков.

На титульном листе была помещена информация об авторе, а также название проектной работы.

Основная часть буклета представляет собой практические рекомендации по развитию навыков эмоционального интеллекта в доступной, понятной форме. Каждый из разворотов посвящен одной из сфер EQ:

1. Распознавание своих эмоций;
2. Эмпатия, внимание к чувствам окружающих;
3. Управление своими эмоциями.

Также нами был представлен список популярных книг по вопросу эмоционального интеллекта:

* «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман;
* «Эмоциональный интеллект 2.0» Тревис Бредберри и Джин Гривз;
* «EQ. Эмоциональный интеллект на практике. Как управлять своими эмоциями и не позволять им управлять вами» Барисо Джастин;
* «Эмоциональный интеллект. Кто рулит твоими эмоциями» Ирина Рыжкова.

# **Заключение**

Проанализировав литературу по вопросам эмоционального интеллекта, проведя опрос обучающихся, сформулировав основные рекомендации, стало возможным представить полученную информацию в виде буклета и распространить среди лицеистов, обратить их внимание на один из важнейших ресурсов современного человека.

Представленные в буклете рекомендации могут помочь лицеистам сохранять стабильное эмоциональное состояние, управлять своими эмоциями, налаживать контакты с ровесниками и взрослыми, мотивировать себя на выполнение различных дел и достижение поставленных целей.

# **Список литературы**

1. 5 способов развить эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]// Лайфхакер. URL: <https://lifehacker.ru/kak-razvit-emocionalnyj-intellekt/> (дата обращения: 13.09.2022).
2. Бредберри, Г. Эмоциональный интеллект 2.0. / Г. Бредберри. – М.: [Манн, Иванов и Фербер](https://www.labirint.ru/pubhouse/833/), 2021 г. – 208 с.
3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства. / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752 с.
4. [Как улучшить свой эмоциональный интеллект](https://ru.wikihow.com/%D1%83%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) [Электронный ресурс]// WikiHow. URL: [https://ru.wikihow.com/улучшить-свой-эмоциональный-интеллект](https://ru.wikihow.com/%D1%83%D0%BB%D1%83%D1%87%D1%88%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%8D%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82) (дата обращения: 13.09.2022).
5. Эмоциональный интеллект [Электронный ресурс]// Психологос. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy-intellekt>/ (дата обращения: 13.09.2022).
6. Идентификация и выражение эмоций [Электронный ресурс]// Учебные материалы. URL: <https://studwood.net/2521944/psihologiya/identifikatsiya_vyrazhenie_emotsiy>/ (дата обращения: 14.10.2022).

### Приложения

**Методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла**

Опросник содержит в себе 30 утверждений, относящихся к 5 шкалам:

1) шкала эмоциональной осведомленности;

2) шкала управления своими эмоциями (эмоциональной отходчивости)

3) шкала самомотивации (способность произвольно управлять своим эмоциональным состоянием);

4) шкала эмпатии (сопереживания),

5) шкала распознавания эмоций других людей (иметь влияние на эмоциональное состояние окружающих людей).

Каждое утверждение предполагает ответ по 6-балльной шкале: от –3, что означает «полностью не согласен» до +3, что означает «полностью согласен».

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

Полностью не согласен - (- 3 балла);

В основном не согласен - (- 2 балла);

Отчасти не согласен - (-1 балл);

Отчасти согласен - (+ 1 балл);

В основном согласен - (+2 балла);

Полностью согласен - (+3 балла).

Опросник:

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение другие людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

*Ключ:*

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2,4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3,7,8, 10, 18,30.

Шкала - «Самомотивация» — пункты 5,6,13,14,16,22.

Шкала «Эмпатия» - пункты- 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

*Уровни парциального эмоционального интеллекта* в соответствии со знаком результатов: 14 и более – высокий 8-13 – средний 7 и менее – низкий.

*Интегративный уровень эмоционального интеллекта* с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более – высокий 40-69 – средний 39 и менее – низкий.

*Итоговый уровень эмоционального интеллекта группы добровольцев*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя испытуемого | Возраст | Общее количество баллов | Уровень развития EQ |
| 1. | Марина | 17 | 31 | низкий |
| 2. | Анна | 13 | -2 | низкий |
| 3. | Анна | 16 | 81 | высокий |
| 4. | Анастасия | 18 | 15 | низкий |
| 5. | Альбина | 17 | 38 | низкий |
| 6. | Андрей | 19 | 76 | высокий |
| 7. | Анна | 16 | 7 | низкий |
| 8. | Юлия | 17 | 29 | низкий |
| 9. | Влада | 16 | 54 | средний |
| 10. | Юлия | 16 | 32 | низкий |
| 11. | Елена | 17 | 61 | средний |
| 12. | Геннадий | 18 | -7 | низкий |
| 13. | Мария | 43 | 38 | низкий |
| 14. | Александр | 17 | 52 | средний |
| 15. | София | 17 | 47 | средний |
| 16. | Влад | 20 | 28 | низкий |
| 17. | Максим | 17 | 32 | низкий |
| 18. | Артем | 18 | 45 | средний |
| 19. | Карина | 17 | -19 | низкий |
| 20. | Екатерина | 17 | 81 | высокий |
| 21. | Карина | 16 | 28 | низкий |
| 22. | Константин | 16 | -4 | низкий |
| 23. | Анастасия | 17 | 60 | средний |
| 24. | Вадим | 16 | 30 | низкий |
| 25. | Софья | 16 | 50 | средний |
| 26. | Марина | 16 | 37 | низкий |
| 27. | Алина | 16 | 48 | средний |
| 28. | Наталия | 19 | -7 | низкий |
| 29. | Карина | 16 | 48 | средний |
| 30. | Анастасия | 16 | 79 | высокий |
| 31. | Олег | 16 | 47 | средний |
| 32. | Карина | 17 | -14 | низкий |
| 33. | Анна | 22 | -3 | низкий |