

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	6
1.1 Теоретический аспект определения и трактовки термина «толерантность к неопределенности» в работах отечественных и зарубежных авторов .....	6
1.2 Анализ теоретико-методологической основы исследования эмоционального интеллекта .....	10
1.3 Психологические особенности старшего школьного возраста.....	18
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ .....	28
2.1 Программа и методики эмпирического исследования толерантности к неопределенности в контексте эмоционального интеллекта.....	28
2.2 Анализ полученных результатов эмпирического исследования толерантности к неопределенности в контексте эмоционального интеллекта.....	33
2.2.1 Результаты корреляционного анализа по Пирсону .....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 .....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 6 .....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 7 .....	87
ПРИЛОЖЕНИЕ 8 .....	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 9 .....	101

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена тем, что школьный возраст является ключевым периодом формирования личности, что включает в себя развитие психологических и когнитивных способностей. Кроме того, многие старшеклассники сталкиваются с непредсказуемым будущим, новыми социальными ситуациями и необходимостью фиксировать новые личностные ценности, что требует от них высокой толерантности к неопределенности.

Эмоциональный интеллект – это способность человека осознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Он может повлиять на степень толерантности к неопределенности, поскольку эмоции и неопределенность тесно связаны. Эта связь между эмоциями и неопределенностью может иметь различные последствия в поведении и успешности в жизни.

Тем не менее, в психологической литературе отсутствует однозначное мнение о том, как эмоциональный интеллект может влиять на толерантность к неопределенности у старшеклассников. Некоторые исследования показывают, что люди с более высоким эмоциональным интеллектом имеют более высокую толерантность к неопределенности, они легче приспосабливаются к новым ситуациям и менее вероятны в напряженных ситуациях. Другие исследования показывают противоположные результаты.

Исследование уровня эмпатии, как одной из главных составляющих эмоционального интеллекта, которая определяется, как способность считывать эмоциональное состояние другого, сопоставлять это состояние с личными чувствами и давать положительный эмоциональный отклик, также необходимо для понимания общей картины эмоционального интеллекта.

Наблюдаемый рост научных исследований и появившихся за последнее десятилетие публикаций и защищенных диссертаций, посвященных разным аспектам проблемы толерантности к неопределенности, свидетельствуют о высокой теоретической значимости и практической ценности

психологического знания в данной области исследований. Данная область является недостаточно изученной в современном мире, поэтому существует потребность исследования теоретических и экспериментальных аспектов данного явления.

В данной работе речь пойдет о толерантности к неопределенности, а также о ее связи с эмоциональным интеллектом. Наиболее актуальным исследование толерантности к неопределенности становится в старшем школьном возрасте, когда в ближайшем будущем большинство подростков озадачены выбором профессии.

Изучению феномена неопределенности и явлениям толерантности/интолерантности к неопределенности посвящен ряд работ отечественных и зарубежных авторов: проблема неопределенности рассматривается при изучении мышления (А.Н. Поддьяков, Е.А. Лустина, Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков) и процессов принятия решения (Ю. Козелецкий, Б.В. Бирюкова, О.К. Тихомиров, Т.В. Корнилова и др.), также в ее связи с жизнестойкостью личности (Д.А. Леонтьев, В.А. Петровский, Е.Д. Шехтер, А.М. Черноризов). Некоторые авторы (Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова) подчеркивают необходимость обращения к проблеме неопределенности также в ходе анализа межкультурного взаимодействия.

Проблема эмоционального интеллекта наиболее разработана в зарубежной психологии, где были разработаны несколько теорий: теория эмоционально-интеллектуальных способностей от Дж. Майера, П. Саловея и Д. Карузо, теория эмоциональной компетентности от Д. Гоулмана и некогнитивная теория эмоционального интеллекта от Р. Бар-Оны. В отечественной психологии также было проведено множество исследований, включая работы И.Н. Андреевой, А.В. Брушлинского, А.А. Бодалева, О.К. Тихомирова, и метод самодиагностики эмоционального интеллекта «ЭмИн», разработанный Д.В. Люсиным.

Исследованием старшего школьного возраста на протяжении становления и развития возрастной психологии занимались многие

известные отечественные и зарубежные ученые, работы которых были посвящены периодизации и исследованию психологических особенностей данного возраста (Ш. Бюлер, Л.С. Выготский, А. Геззел, К. Левин, А.Н. Леонтьев, Ж. Пиаже, В.Е. Смирнов, Э. Шпангер, Д.Б. Эльконин, Э.Х. Эриксон и др).

Цель исследования: выявить взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и эмоциональным интеллектом в старшем школьном возрасте.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические подходы к изучению толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта, а также их особенности в старшем школьном возрасте.

2. Разработать программу эмпирического исследования взаимосвязи толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте.

3. Реализовать сбор и обработку данных, проанализировать полученные результаты эмпирического исследования.

4. Разработать программу психологического тренинга по повышению уровня толерантности к неопределенности в старшем школьном возрасте посредством повышения эмоциональной грамотности.

Объект исследования: толерантность к неопределенности в старшем школьном возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте.

Гипотеза исследования:

1. Вероятно, что у учащихся с высокими показателями эмоционального интеллекта толерантность к неопределенности будет выше.

Теоретико-методологические основания исследования:

– теоретические представления толерантности к неопределенности как черте личности Т.В. Корниловой;

- модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина;
- интегративный подход к исследованию эмпатии В.В. Бойко;
- психологическая характеристика старшего школьного возраста Д.Б. Эльконина.

Методы исследования:

1. Метод теоретического анализа публикаций по теме исследования.
2. Методы психодиагностического исследования: опросник «Шкала общей толерантности к неопределенности» (MSTAT-I, Д. МакЛейн, адаптация Е.Н. Осин), опросник «Тест эмоционального интеллекта» (ЭМИН, Д.В. Люсин) и опросник «Диагностика уровня эмпатии» (В.В. Бойко).
3. Метод математико-статистической обработки данных с применением программы IBM SPSS Statistics 23.0 (корреляционный анализ Пирсона).

Исследование осуществлялось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Гимназия №8». Выборку исследования составили учащиеся старших классов: 52 ученика в возрасте 16-18 лет, 23 юноши и 29 девушек.

Полученные в данном исследовании результаты могут быть полезны в работе специалистов образовательных учреждений, а также могут использоваться для разработки психологических тренингов и коррекционно-профилактических программ, для повышения уровня толерантности к неопределенности посредством развития эмоциональной грамотности, эмпатии и способности экологично проживать эмоциональное напряжение.

Выпускная квалифицированная работа включает в себя введение, две главы, заключение, список использованной литературы, включающий 102 источника, 1 из которых на иностранном языке, 9 приложений.

# 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

## 1.1 Теоретический аспект определения и трактовки термина «толерантность к неопределенности» в работах отечественных и зарубежных авторов

Толерантность к неопределенности – это способность человека приспосабливаться к неизвестным или неясным ситуациям и сохранять спокойствие и уверенность в своих действиях, несмотря на отсутствие информации или неоднозначное ее значение. Эта способность считается важной в условиях быстро меняющегося мира и необходимой для успешной адаптации к новым ситуациям, особенно в профессиональной деятельности.

О толерантности к неопределенности первым начали говорить в рамках психологической науки. В 1960-х годах американские психологи подробно изучали эту способность, и пришли к выводу о ее положительном влиянии на творческие процессы, эффективность деятельности и адаптацию к новым условиям [44].

В последующие годы исследование толерантности к неопределенности стало основой для исследований в таких областях, как психология образования, социальная психология, менеджмент и лидерство. Систематически исследования в этой области были проведены и отечественными учеными, такими как В.В. Петрушин, Т.Р. Шульгина, А.Г. Ефремова, Ю.Б. Гиппенрейтер и другими [50].

Так, В.В. Петрушин в своей работе «Типология толерантности к неопределенности и ее связь с психологическим комфортом» обращается к определению типов толерантности к неопределенности, в соответствии с

которыми выделяются определенные категории людей, обладающих разными характеристиками и склонностями.

Подход к толерантности к неопределенности в социальной психологии связан с изучением реакций людей на определенные события и условия. Так, «Толерантность к неопределенности в восприятии социальных рисков» изучает влияние неопределенности на оценку социальных рисков и выявляет, что некоторые люди воспринимают возможные угрозы более рационально и осознанно, в то время как другие проявляют более эмоциональные реакции [33].

В исследованиях толерантности к неопределенности в менеджменте и лидерстве наиболее известным является концепция «VUCA», которая описывает условия быстро меняющегося мира, характеризующегося неопределенностью (Volatility), неопределенностью (Uncertainty), сложностью (Complexity) и двусмысленностью (Ambiguity). Концепция VUCA позволяет менеджерам и лидерам быть готовыми к неожиданным ситуациям, гибко реагировать и адаптироваться к новым условиям.

Таким образом, толерантность к неопределенности является важной способностью человека, которая выражается в способности приспосабливаться к неизвестным или неясным условиям и сохранять спокойствие и уверенность в своих действиях. Тема толерантности к неопределенности изучалась в разных областях науки, включая психологию, социальную психологию, менеджмент и лидерство. Результаты исследований позволяют оценить влияние этой способности на эффективность профессиональной деятельности и адаптацию к новым условиям.

Представление о неопределенности может быть сложным для большинства людей, так как человек склонен упрощать реальность и сводить неопределенные события к определенным. Это было доказано исследованиями, за которые Д. Канеман был награжден Нобелевской премией в 2005 году, а также в книге «Черный лебедь», написанной Н. Талебом и получившей всемирное признание. В этих работах были

раскрыты механизмы, которые заставляют нас сокращать численность возможных вариантов и упрощать картину мира [60].

Н.К. Плавник и Е.В. Лешкевич в своей работе подробно рассмотрели подходы к понятию толерантности к неопределенности. По мнению С. Баднера, неопределенность вызывает в индивиде ощущение угрозы, что приводит к различным формам поведения, таким как репрессия, беспокойство, деструктивное поведение и избегание. Таким образом, толерантность к неопределенности определяется как способность индивида воспринимать неопределенные ситуации как желательные. Это является устойчивой чертой личности. А.П. Макдональд рассматривал конструкт «толерантность к неопределенности» как поиск комфорта в неопределенных ситуациях, обладание преимуществом при выполнении неоднозначных задач [69].

И.Н. Леонов, при изучении толерантности к неопределенности как психологического феномена исследовал работы зарубежных и отечественных авторов. Согласно Р. Нортону, ситуация неопределенности может быть угрозой для индивида из-за того, что она влияет не только на его восприятие, но и на другие когнитивные процессы, такие как мышление, память и воображение. В то же время, Р.Дж. Халман рассматривает толерантность к неопределенности как способность человека грамотно управлять конфликтами и напряжениями, возникающими в условиях двусмысленности, неопределенности и недостатка информации, в то время как он способен принимать новое и неизвестное, не чувствуя при этом неприятных ощущений. Автор А.В. Карпов утверждает, что способность терпеть неопределенность связана с интегральной компетенцией, которая находится между общей и специальной способностью. Он описывает толерантность к неопределенности как способность устойчиво реагировать на неопределенность внутри и снаружи среды, которая является ключевым профессиональным качеством управленцев [57].

В Российской науке толерантность к неопределенности является достаточно новым объектом исследования. С одной стороны, ученые повторяют методологию зарубежных исследований, анализируя аналогичные корреляционные связи. С другой стороны, существуют уникальные вопросы, которые обсуждаются только в отечественной науке, такие как взаимосвязь толерантности к неопределенности и личностной сферы.

В современной отечественной психологии многие ученые занимаются изучением проблемы отношения к неопределенности в различных областях. Так, Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Мандрикова, А.И. Гусев рассматривают толерантность к неопределенности как составляющую личностного потенциала, О.А. Джафарова, К.Г. Очеретная занимаются изучением стратегии поведения человека в ситуациях неопределенности, В.П. Зинченко, Т.В. Корнилова проводят подробный философский и методологический анализ принципа неопределенности [59].

В трудах А.Г. Асмолова понятие «толерантность» стало выступать в несколько ином значении – как устойчивость. Автор, определяя неопределенность, рассматривает три основополагающих аспекта. Во-первых, как выносливость, устойчивость. Во-вторых, как терпимость. И, в-третьих, допустимость к отклонениям [16].

Д.А. Леонтьев считает, что неопределенность будущего сопровождается тревогой и способом совладания с ней считает развитую толерантность к неопределенности. Он подчеркивает, что развитие, как общей толерантности, так и толерантности к новым, еще неопределенным ситуациям позволит развивающейся личности совершать экзистенциальные выборы даже при отсутствии или непонятности альтернатив. Под толерантностью к неопределенности автор понимает способность выносить тревогу и неопределенность относительно негарантированного и непредсказуемого будущего [61].

А.И. Гусев отмечает множественность и многогранность изучаемого понятия, которые приносят трудности в процесс исследования и измерения

толерантности к неопределенности. Автор относит толерантность к неопределенности к свойствам личности. По мнению А.И. Гусева, оно дает возможность сохранять устойчивость в условиях неопределенности собственных смыслов [36].

Т.В. Корнилова, под толерантностью к неопределенности понимает свойство личности, побуждающее к изменениям, новизне и оригинальности, к принятию неопределенности [49].

Отечественные и зарубежные исследователи описали отличия личностных характеристик толерантных и интолерантных к неопределенности людей. Так, люди, проявляющие толерантность к неопределенности могут не выносить быстрые, необдуманные суждения в ситуациях противоречивых условий. Они обладают внутренним локусом контроля, при вынесении оценочных суждений используют собственные критерии оценивания. Люди, характеризующиеся интолерантностью по отношению к неопределенности, определяют неопределенность как угрозу, они разделяют все на «плохое» и «хорошее». Склонны проявлять конформизм, принимать поспешные, необдуманные решения, стараются снизить противоречивость и внезапность воспринимаемой информации.

Таким образом, способность к толерантности к неопределенности может рассматриваться как одна из ключевых личностных характеристик, которая связана как с процессами саморегуляции, так и с ценностно-смысловой сферой и концепцией субъектности. Это позволяет человеку обрабатывать новую информацию, формировать свое мировоззрение и создавать новые стратегии адаптации при столкновениях с жизненными трудностями. В целом, толерантность к неопределенности представляет собой важную адаптивную личностную характеристику.

## 1.2 Анализ теоретико-методологической основы исследования эмоционального интеллекта

Эволюционное направление теоретических знаний об эмоциональном интеллекте берет своё начало на западе. Важнейшими специалистами в области системы точек зрения о природе эмоционального интеллекта выступают Р. Торндайк, Ч. Хант, Д. Векслер, Р. Липер, Р. Лазрус, Л. Шпитц, К. Шерер, У. Гурей, Ф. Данеш, А. Ортони, А. Коллинз, Р. Стенберг, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, Дж. Майер, П. Сэловей и Д. Гоулман [10].

В российской литературе вопросами эмоционального интеллекта начало задаваться относительно позже. Следует указать работы таких специалистов: С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского, О.К. Тихомирова, Г.Г. Гарсковой, Е.П. Ильна, М.А. Манойловой, Д.В. Люсина, О.О. Марютиной, А.С. Степановой, А.В. Карпова, А.С. Петровской, И.Н. Андреевой [22].

Основная идея в категории «эмоциональный интеллект» появилась достаточно давно, но именно как отрасль научного значения полностью была закреплена относительно недавно. Также недавно было сформулировано научное определение данной категории, что вызывало большие споры среди специалистов достаточно продолжительный срок. Интеграция категорий «эмоции» и «интеллект» в принципе ставила специалистов в тупик и вызывала сомнения. Как считают некоторые специалисты, более верным является применение в этой тематике категории «компетентность», а не интеллект, как это было сделано, так как последний представляет собой способность, а нет определённых уникальных способностей, которые устойчиво обусловлены именно с эмоциями. Понятие «эмоциональный интеллект» стало использоваться в науке достаточно аккуратно, поэтапно, так как с течением времени преобразовывался баланс интеллектуальных и чувственных направлений.

В 1872 году Ч. Дарвин отметил, что накал разума оперативно сказывается на сердце, в то время как когда на сердце идёт соответствующее давление, тогда оно направляет импульс в мозг и в случае воздействия всякой направленности из всякого источника совместное влияние и

реагирование между указанными значимыми органами организма закономерно [64].

В 1927 году Ч. Спирмен разработал двухфакторную формулу интеллекта, основная идея которой заключается в том, что всякие тесты направлены на определение условия  $g$ , показывающего существование некоторого значения ментальной энергии в целях реализации когнитивных направлений деятельности [14]. Слабые места теории Ч. Спирмена связаны с абсолютной самостоятельностью интеллекта: значение интеллекта личности никаким образом не связано с наличием у него тех или иных качеств.

Г.Ю. Айзенк сформировал тесты на выявление значения коэффициента интеллекта, которые активно применяются и сейчас, обозначил и рассматривал условие  $g$  с точки зрения умственного темпа или быстроты рассмотрения данных ЦНС [14]. Помимо тестов Айзенка, активно используют в практике также и «Прогрессивные матрицы» Д. Равена, и тесты интеллекта Р. Кеттела. По истечении одного десятка лет с момента размещения труда Ч. Спирмена, принцип множественности аспектов интеллекта активнее рассматривается в теоретических кругах [14].

В 1938 году Л. Терстоун указывает на существование семь основных потенций в труде «Primary Mental Abilities» (что с англ. означает - первичные умственные способности). В их числе: понимание смысла сказанного, словесная беглость, пространственное условие, связь представлений и обстоятельств друг с другом, речевое условие, индуктивное условие и быстрота восприятия [14].

Наиболее ранний труд, в большей степени близкий к вопросам эмоционального интеллекта, создан в 1920-е гг. Р. Торндайком. Он один из первых рассмотрел категорию «социального интеллекта», указав на то, что он представляет собой «способность к пониманию других людей и мудрое поведение по отношению к окружающим» [14]. Начальные попытки рассмотреть социальный интеллект посредством осуществления анализа в форме определения и идентификации личностью чувства на базе

изображений со всевозможными проявлениями чувств на лице были сделаны спустя десять лет с момента написания работы Р. Торндайком и Ч. Хантом.

Ещё спустя десять лет Д. Векслером был создан труд «Неинтеллектуальные факторы в общем интеллекте», в рамках которого он указывал, что в целях абсолютного определения уровня интеллектуальных возможностей личности следует брать во внимание и прочие аспекты мышления, не обусловленные интеллектом непосредственно.

С 1955 года за счёт работ А. Эллиса в науке эмоции стали анализироваться под углом логического исследования. Он создал рационально-эмотивную терапию, базой которой является идея о воздействии на эмоции стереотипов, принципов и точек зрения личности [19].

До 1960-х гг. в теории ещё не использовалось понятие «эмоциональный интеллект». Стоит отметить, что данная категория возникла неожиданно в источниках, в которых проводились дискуссии на предмет сильных и слабых сторон тех или иных трудов.

С 1970 до конца 1980 г. внимание специалистов к исследованию обусловленности эмоций и рациональной стороны быстро увеличивается [40]. Принцип пересечения когнитивных и эмоциональных аспектов используется в большом количестве трудов той эпохи.

Мысли Л. Терстоуна о семи важнейших умственных потенциях стали совершенствоваться и подробно изучаться только ближе к 1980-м годам. Х. Гарднер в 1983 году выдвинул вопрос о наличии различных интеллектуальных возможностей, в списке которых присутствовали также интрапсихические (наличие навыка осуществлять отслеживание собственных действий). Он указал на существование семь форм интеллекта: телесно-кинестетический, внутриличностный, логико-математический, лингвистический, музыкальный, межличностный и пространственный [10].

Как считает И. Андреева, причинами существования интегрированных моделей эмоционального интеллекта выступали: концепция

самоэффективности А. Бандуры, А. Маслоу с теорией самоактуализации. В данных трудах способность осознавать собственные нужды, результативно влиять на поведение на базе своих сильных и слабых сторон является наиболее важным [13].

В 1990 году наступил третий этап эволюции становления эмоционального интеллекта, в котором Дж. Майер и П. Сэловей впервые провели исследование, связанное с эмоциональным интеллектом, в рамках которого они описали основную идею данной категории и рекомендовали методику, на основе которой можно определить значение эмоционального интеллекта (EQ). Они аргументировали, что эмоциональный интеллект действительно является формой интеллекта наряду с другими.

С 1998 года наступил пятый этап, не заканчивающийся и по сей день. Сейчас предлагаются теории о вариантах развития имеющейся концепции эмоционального интеллекта, разрабатываются современные способы определения его значения и уровня [29].

В актуальных источниках, несомненно, говорится о том, что эмоции воздействуют на хозяйственную систему, так как они или содействуют личности в осуществлении некоторых экономических функций за счёт регулирования эмоций или роста значения эмоционального интеллекта, или влияют на верный и уместный выбор за счёт воздействия на образование предпочтений.

В иностранных источниках рассматривается две формы подобных экономических операций: импровизация или ситуационное приспособление. Первый вид отражает ситуации, про которых цели и способы в начале процесса хозяйственных коммуникаций не определены и с увеличением эмоционального участия планомерно определяются уже в результате осуществления определённого действия.

Изучим становление идеи эмоционального интеллекта в рамках российской науки. Данная категория стала рассматриваться в 1930-х гг. Среди ученых данной эпохи стоит выделить Л.С. Выготского. Он первый

рассмотрел идею о том, что следует рассматривать обусловленность когнитивных и аффективных механизмов и что становление эмоций постоянно осуществляется наряду со становлением мышления, кроме того, он сформировал предположение, согласно которому эмоция выступает элементом мышления в общем [31]. Мысли данного специалиста нашли отражение в трудах А.Н. Леонтьева. Он говорил о том, что следует знать особенности и отличительные характеристики объективного значения и значения конкретного объективного в отношении обособленного человека.

А.Н. Леонтьев дал возможность понять, что мышление имеет право обладать аффективной регуляцией [58]. Аналогичной точки зрения придерживался ещё один специалист СЛ. Рубинштейн. Однако СЛ. Рубинштейн не взирая на то, что он был приверженцем идей, которые уже были представлены Л.С. Выготским, «предвидел» возникновение непосредственно идеи эмоционального интеллекта, установив, что разговор идет не лишь о том, что составляющие данного понятия общие, однако и общности в рамках непосредственно эмоций и в рамках непосредственно интеллекта аффективного и когнитивного [74].

Необходимо указать на труды Б.В. Зайгарник, которая указывала на то, что при отсутствии некоторых установок, стимулов, эмоций личности мышления вообще не может быть. Она ещё разрабатывает некоторые темы Л.С. Выготского, согласно которым мысль появляется из мотивации, которая появляется из некоторого перечня нужд, интересов и стремлений, а не выступает итогом предыдущей мысли. Некоторые обстоятельства, которые случаются в жизни личности в тот или иной период, способны в различных условиях обладать кардинально отличным смыслом и эмоциональной силой, при том, что непосредственно механизм когнитивных представлений и существующих знаний об имеющем место быть происшествии остается таким же. Эмоции способны воздействовать на преобразование значения объектов [30].

О.К. Тихомиров стал использовать категорию эмоционального мышления, которая, как считает большое количество специалистов, в большей степени приближённо по своему смыслу к категории эмоционального интеллекта. Рассматривая сущность и происхождение эмоционального мышления, О.К. Тихомиров говорил о том, что в рамках выполнения большого количества задач, которые имеют место быть в отношении личности, обязательно задействованы и всевозможные эмоциональные состояния. Мыслительная работа обусловлена непосредственно с каждым эмоциональным явлением. Работы О.К. Тихомирова устранили всякие сомнения у представителей науки в том, что мыслительная работа испытывает на себе влияние эмоций и что в целях результативной умственной работы личности требуется эмоциональная активизация.

Наряду с ситуацией в других странах в современной литературе осуществляют исследование эмоциональности и того, каким образом обособленные эмоции способны воздействовать на благополучие личности, формирование управленческих решений и упрочение статуса лидера.

Исследования в данной области осуществляются И.В. Пацявичус, И.А. Переверзевой, О.П. Санниковой и прочими специалистами. Проблемами коммуникаций когнитивных и аффективных механизмов занимался А.В. Брушилинский. Он полагал, что чувства способны не лишь содействовать мышлению, однако и мешать выполнению им своих функций. Он преимущественно выделял значение эмоций в оценке объектов и происшествий, а оценочная работа личности выступает наиболее значимым направлением мыслительной работы [7]. А.А. Бодалев тоже участвовал в деятельности по исследованию сущности эмоционального интеллекта: он полагал, что имеются такие личности, которые объединяют в себе некоторые умственные, чувственные и коммуникативные навыки, что в результате становится причиной успехов личности и воздействует на уровень взаимодействий с другими личностями [98].

Г.Г. Гарскова во второй половине прошлого века создала один из первых трудов, в котором было указано определение рассматриваемой категории уже в российских источниках данных. Определена обусловленность между навыком понимать других личностей и эмоциональным интеллектом, за счёт чего у личности имеется возможность регулировать собственные чувства на базе интеллектуального исследования и синтеза.

В 2004 г. уже разработан документ Д.В. Люсина, О.О. Марютина и А.С. Степанова «Социальный интеллект», в рамках которого рассмотрено определение рассматриваемой категории, под которой понимают навык распознавать собственные и чужие чувства и регулировать их. Кроме того, в этом же году М.А. Манойлова дала определение данному понятию, согласно которому это способность к пониманию, принятию и влиянию на эмоциональный статус и чувств сторонних личностей и непосредственно себя [40].

В 2008 году А.В. Карпов и А.С. Петровская исследовали актуальное положение проблемы данного феномена и разработали собственные способы определения значения эмоционального интеллекта. В описании данной категории они ссылаются на то, что это «способность к осознанию, пониманию эмоций и управлению ими» [14].

Рассмотрев эволюцию исследования данной категории, следует указать на такие особенности:

- категория «эмоциональный интеллект» была рассмотрена представителями научной среды после продолжительного периода исследования обусловленностей между аффективными и когнитивными механизмами;
- институт эмоционального интеллекта все также активно исследуют и осуществляют практические изучения в смежных дисциплинах;
- в Европе исследование эмоционального интеллекта осуществляется намного активнее и тщательнее;

- в российской науке полагается, что проблемы эмоционального интеллекта на сегодняшний день изучены слабо;
- воздействие эмоционального интеллекта на благополучие работы руководителей, высокую успеваемость школьников и подростков, карьерное развитие и результативное сотрудничество с другими людьми на сегодняшний день практически путём доказано в работах Дж. Майера, П. Квальтер, Е. Хлевной.

После изучения различных подходов к эмоциональному интеллекту можно выделить общую идею в том, что это способность человека понимать, управлять и контролировать свои эмоции в контексте межличностных отношений. Развитый эмоциональный интеллект помогает человеку адекватно воспринимать и выражать эмоции, что позволяет ему успешно взаимодействовать с людьми в обществе. В отличие от этого, несформированный эмоциональный интеллект приводит к трудностям в общении и восприятии окружающей действительности из-за недостатка понимания и управления эмоциями.

### 1.3 Психологические особенности старшего школьного возраста

Старший школьный возраст – время, в течение которого межличностные коммуникации ставятся во главу угла и получают характер наиболее важных форм деятельности. Благоприятная реализации всех компонентов взаимодействия (коммуникации, интеракции, перцепции), в основном, базируется на эмоциональном интеллекте, начало образования которого приходится на период до начала обучения в школе, в то время как пик его важности приходится на время обучения в старших классах.

Старший школьный возраст отличается совокупностью уникальных характеристик. Укажем те, которые связаны с созданием эмоционально-волевой области человека: возникновение рефлексии, становящейся

причиной осуществления исследования собственных мыслей и чувств, появление заинтересованности к собственным эмоциям, чувство невозможности удовлетворения своих потребностей, негативное отношение к окружающей реальности, погружение в себя, возникновение чувства значимости, реализация собственного потенциала, начало противоборства с внешним миром, увеличение числа потребностей, идущих вразрез с ним.

Такой человек открывает и изучает собственный личный мир, что становится причиной счастья и приятного трепета, однако приносит также и большое количество эмоциональных всплесков. Понимая собственную неповторимость, неординарность и непохожесть, старший школьник, как это часто бывает, сталкивается с чувством, будто он один в этом мире.

В этот период «Я» еще не создано, и оно, в основном, воспринимается в качестве опасности или чувства личной пустоты, что приводит к потребности данную пустоту разбавить присутствием чего-то или кого-то.

У старших школьников в период с 14 до 16 лет наблюдается переход с одного направления становления увеличений на другое: во-первых, возникают ранее не характерные пристрастия. Во-вторых, у большинства может возникнуть желание быть причастным к социальной жизни. Проявлениями выступает увеличение круга знакомых, упрочение отношений со сверстниками. Кроме того, у старшего школьника возникает чувство, что он уже вырос и накопил много жизненного опыта. В некоторой степени старший школьник ощущает себя уже сформированной личностью, проявлением чего может выступать желание показать личную автономность, обособленность, возможность справиться с трудностями без помощи близких.

Имеется мнение, исходя из которого следует, что основной деятельностью выступает интимно-личностное взаимодействие. Д. Эльконин полагал, что коммуникации старшего школьника с лицами того же возраста по степени важности играют ведущую роль. Наиболее значимое желание

старшего школьника заключается в получении уважения и расположения, получении значимого статуса в рамках коллектива [99].

Ещё одним психолого-педагогическим фактором, который, как мы полагаем, будет содействовать благоприятной динамике уровней образования лидерских характеристик школьников, выступает стимулирование и создание условий социальной вовлечённости школьников в рамках школы.

Как раз стремление быть членом коллектива (выступать исполнителем, руководителем, осуществлять одинаковые функции вместе с другими) создаёт желание и мотивацию в отношении старшего школьника активно быть задействованным в жизнь общества.

Социальная активность означает существование организаторских навыков, ответственности, предприимчивости, строгость к себе.

Социальная активность старшего школьника представляет собой свойство человека, заключающееся в его навыке воздействовать на развитие и функционирование детского коллектива; реализовывать собственные нужды и интересы, достигать цели групп и объединений, участником которой он является, выполнять значимые задания, функционировать на благо общественности, ценить и осуществлять, на основе морально-этических идей и возрастных особенностей, собственные возможности и обязанности.

Рассматривая вышеприведенное, необходимо указать две важнейшие характеристики, которые стимулируют учащихся средней и старшей школ быть задействованными в школьной активности и совершенствовать лидерские черты. Среди них психологические и социальные черты.

К психологическим характеристикам относят:

- возникновение чувства взрослости;
- существование потребности к самоутверждению;
- необходимость в коммуникациях, потребность быть нужным для людей.

При этом, социальными характеристиками выступают:

- вовлечённость в различных формах социальной работы;
- рост социальных связей;
- потребность участвовать в работе наряду с другими влётами коллектива.

Кроме того, стоит изучить баланс социально-психологических характеристик становления личности школьников с чертами лидера, которые способны проявляться в рамках задействия в самоуправлении.

Так, стремление участвовать в социальной работе может выступать индикатором предприимчивости и активности; увеличение и упрочение социальных связей, необходимость в коммуникациях – индикатор коммуникабельности; ощущение взрослости, желание найти своё место выступают свидетельством наличия характера, автономности.

Современная ситуация развития в ранней юности характеризуется изменчивостью норм и ценностей, высокой степенью новизны и сложности. В старших классах большинство школьников рассматривают учебу как необходимую базу для будущей профессиональной деятельности. Появляется сознательное отношение к учебной деятельности. Основная сложность выбора профессии подростками в том, что старшекласснику, несмотря на отсутствие опыта, приходится ориентироваться в различных профессиях.

Центральным элементом в формировании самоотношения являются эмоции и чувства. Если подросток подавляет свои эмоции, это может привести к негативным последствиям. Именно поэтому важно научиться осознавать эмоции и находить способы их переработки [15].

Известные отечественные авторы, включая И.Н. Андрееву, полагают, что эмоциональный интеллект в период юности напрямую связан с проявлением индивидуальной самореализации. Человек, обладающий развитым внутренним эмоциональным интеллектом, проявляет естественность в эмоциональных выражениях и отличается более позитивным самоотношением, что способствует укладыванию глубоких и близких отношений с окружающими людьми. Эмоциональный интеллект

является важным компонентом личности, который формируется под влиянием множества факторов, определяющих ее развитие и уникальные особенности. Важно отметить, что этот тип интеллекта формируется на протяжении жизни, особенно в периоды подростковой и юности [39].

Эмоциональный интеллект начинает свое формирование еще с детского возраста, но именно в подростковом возрасте происходят серьезные изменения в этой сфере, которые касаются когнитивной, эмоциональной и личностной сфер. В этот период у подростков развивается способность правильно оценивать свои собственные эмоции и чувства, а также эмоции и чувства близких людей, что позволяет обрабатывать информацию, которая поступает от них, и использовать эту информацию для процесса принятия решений и умозаключений. Важно отметить, что эмоциональный интеллект может стать основой для эффективного взаимодействия подростка с окружающими людьми [15].

Эмоциональный интеллект является одним из важных аспектов формирования личности старшеклассников. Он включает в себя умение понимать, распознавать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих людей. Особенности эмоционального интеллекта старшеклассников представлены ниже.

1. Способность понимать свои эмоции. Старшеклассники обладают более развитым уровнем самосознания, они осознают свои эмоции и могут точно определить их причины. Они умеют говорить о своих чувствах и делиться ими с окружающими.

2. Умение управлять своими эмоциями. Старшеклассники умеют контролировать свои эмоции и регулировать их интенсивность. Они могут принимать конструктивные решения в сложных ситуациях, не поддаваясь эмоциональному давлению. У них также развиты навыки управления стрессом и тревожностью.

3. Способность понимать эмоции других людей. Старшеклассники обладают развитым эмпатическим восприятием, они могут чувствовать

эмоции других людей и понимать, какие обстоятельства могут вызывать их эмоциональные реакции. Это помогает им лучше понимать других людей и лучше взаимодействовать с ними.

4. Умение решать конфликты. Старшеклассники, имеющие развитый ЭИ, способны эффективно решать конфликты, разрешать разногласия и искать компромиссы. Они могут быстро переключаться между эмоциями и рациональными аргументами, что помогает им контролировать обстановку в сложных ситуациях.

5. Способность создавать близкие отношения. Старшеклассники, обладающие развитым ЭИ, могут эффективно взаимодействовать с другими людьми и создавать качественные, глубокие отношения. Они умеют проявлять сочувствие, понимание и заботу, что помогает им находить общий язык с разными людьми.

Таким образом, эмоциональный интеллект старшеклассников представляет собой сложное и важное качество, влияющее на их характер и поведение. Его развитие помогает старшеклассникам стать социально адаптированными и успешными в различных сферах жизни.

Эмоциональный интеллект позволяет ориентироваться в сфере эмоциональных отношений с другими людьми, определяет уровень эмоционального принятия себя самого. Являясь специфической формой познавательной деятельности, он направлен на снятие неопределенности в эмоциональной сфере.

Эмпатия, являясь компонентом в структуре эмоционального интеллекта, очень важна в подростковый период, так как именно в это время у подростка формируются основные нравственные ценности, жизненные ориентиры и взгляды на жизнь [56].

Роль толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта возрастает в ранней юности, так как в данном возрасте наиболее остро ощущается жизненная неопределенность, а эмоциональный интеллект фокусирует и когнитивные и эмоциональные компоненты ориентировки

личности в условиях неопределенности, в свою очередь, толерантность к неопределенности влияет на широкий спектр индивидуальных личностных особенностей, таких как возможность решения творческих задач, склонность к риску, социальное взаимодействие, когнитивный стиль, эмоциональный интеллект, готовность обсуждать свои переживания, психологическую разумность.

Толерантность к неопределенности – это способность человека реагировать на ситуации неопределенности, неизвестности или непредсказуемости. Она определяется комплексом психологических и культурных факторов и может меняться в зависимости от возраста, опыта и личностных особенностей.

В исследованиях, проведенных на выборках старшего подросткового и раннего юношеского возраста, были выявлены определенные закономерности в толерантности к неопределенности.

Во-первых, установлено, что у подростков часто отсутствует ясное понимание своих ценностей и целей, что приводит к большей неопределенности в принятии решений. В связи с этим, подростки часто склонны к экстремальным мнениям и поведению, что повышает возможности возникновения конфликтных ситуаций.

Во-вторых, старшеклассники и ранние юноши часто испытывают неуверенность в своих способностях и опасаются неудач. Это может привести к нежеланию рисковать и совершать неизвестные поступки, и, как следствие, они готовы выбирать более легкие или знакомые пути.

В-третьих, у молодежи старшего подросткового и раннего юношеского возраста обычно сильно развита потребность в социальном признании и одобрении. Это может приводить к пренебрежению личностью и ее индивидуальностью, что ограничивает способность к адаптации к неопределенным ситуациям.

Однако, несмотря на назначенные свойства, существуют способы повышения толерантности к неопределенности у старшеклассников и ранних юношей:

- развитие навыков принятия риска и проблемного мышления;
- обучение навыкам управления эмоциями и стрессом;
- повышение личной значимости и развитие самооценки;
- развитие уважения и терпимости к различиям и неожиданностям.

Таким образом, толерантность к неопределенности является необходимой характеристикой личности и может быть развита и повышена посредством психологических и педагогических методов, которые помогут молодежи преодолеть неуверенность, развитие личности, и научиться принимать экстремальные или неожиданные решения.

Исследования, ориентированные на изучение эмоционального интеллекта у подростков, сосредоточены на том, каким образом он проявляется в этом возрастном периоде. Специалист в данной области Ю.А. Кочетова замечает, что молодые люди на сегодняшний день имеют умеренный уровень эмоционального интеллекта, поскольку они могут понимать эмоции как свои собственные, так и других людей, однако им может быть затруднительно контролировать свое поведение. Наиболее важными определяющими факторами эмоционального интеллекта являются эмпатия (сопереживание разнообразным эмоциональным состояниям людей), осведомленность о эмоциях (понимание их) и регулирование экспрессии (управление проявлением своих собственных эмоций), что указывает на преобладающую роль индивидуального эмоционального интеллекта [54].

Исследованием связи между эмоциональным интеллектом и групповым статусом занимались К.А. Прохорова и Ю.А. Кочетова. Оказалось, что более популярные в группе юноши и девушки проявляют большее понимание эмоций и чувств других людей, и умеют контролировать их. Таким образом, можно сделать вывод о более высоком уровне межличностного эмоционального интеллекта, который помогает им эффективно общаться в

обществе. А вот менее популярные сверстники хорошо справляются с управлением своими собственными эмоциями: они лучше понимают свои переживания и в результате обладают более продвинутым эмоциональным интеллектом [65].

Работа Л.Л. Баландиной представляет результаты исследования влияния эмоционального интеллекта на студентов с высоким и низким уровнем этого качества. Полученные данные подтверждают специфичность взаимосвязи между свойствами темперамента и показателями эмоционального интеллекта в двух группах испытуемых [17].

Исследования, посвященные эмоциональному интеллекту и социальной адаптации личности, вызывают научный интерес. Согласно утверждению Д.И. Матренина, люди, которые умеют выражать и чувствовать эмоции окружающих и свои собственные, лучше справляются с коммуникацией и быстрее адаптируются в новой среде. В период юношеского возраста важна проблема связи между эмоциональным интеллектом и стратегиями совладания. Успешная адаптация в социальном мире зависит от умения эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации и использовать набор стратегий для справления со стрессом. Эти выводы основаны на исследованиях М.М. Воронина, З.Х. Сиерральта и А.С. Дрыгина [65].

Таким образом, по результатам анализа теоретико-методологических подходов, можно сделать следующие выводы:

1. Толерантность к неопределенности является сложным и комплексным феноменом, имеющим множество трактовок и, выступая, как личностная черта, может оказывать прямое и опосредованное влияние на личностные качества человека, проявляясь в деятельности в условиях неизвестности, в ситуациях выбора.

2. Эмоциональный интеллект был сформулирован на основе более глубокого понимания взаимосвязи между когнитивными (познавательными) и аффективными (эмоциональными) процессами. Это достигнуто благодаря

развитию эмоциональной грамотности, расширению представлений об интеллекте и концепции единства аффективных и когнитивных процессов. Один из ключевых прорывов в этой области - признание социального интеллекта, а также понимание, как эмоции могут полезно влиять на жизнь человека.

3. Изучение толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта приобретает особую значимость в юношеском возрасте. Толерантность к неопределенности в данном возрасте особенно важна, так как этот период, когда ученики стоят на пути выбора профессии и поиска своего места в жизни. Эмоциональный интеллект в данном возрасте определяет качество социальной адаптации, эффективность общения, обладает спецификой в зависимости от пола и группового статуса испытуемых.

4. Проблема взаимосвязи толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта остается недостаточно изученной, но сохраняет свою актуальность. Несмотря на актуальность исследований толерантности к неопределенности, проблема до конца не изучена. Дальнейшее изучение толерантности к неопределенности в контексте эмоционального интеллекта должно способствовать решению таких проблем, как снижение уровня интолерантности, повышение эмоциональной культуры, благополучная социализация личности и повышение качества жизни человека в целом.

## 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ В КОНТЕКСТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СТАРШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

### 2.1 Программа и методики эмпирического исследования толерантности к неопределенности в контексте эмоционального интеллекта

Сталкиваясь с неопределенностью человеку приходится на протяжении всей жизни. Особенно ощутимо неопределенность сопровождает подростков в старшем школьном возрасте: выбор дальнейшей профессии, новое место обучения, изменение круга общения, смена места жительства. Исследование толерантности к неопределенности и взаимосвязи ее с различными психологическими явлениями являются очень значимыми для психологии, так как данный феномен оказывает влияние на индивидуальные личностные особенности юношей и девушек. Понимание толерантности к неопределенности связано как с субъективной неуверенностью, так и с принятием человеком нового, неизвестного, противоречивого, неясного и на все это оказывает воздействие эмоциональный интеллект. А, как известно, что в подростковом возрасте понимание своих и чужих эмоций, а также их регулирование развито недостаточно, то изучение толерантности к неопределенности во взаимосвязи с эмоциональным интеллектом в данном возрасте является важной и актуальной задачей, требующей детального исследования.

Для корректного построения эмпирического исследования операционализируем основные понятия:

1. Неопределенность – ситуации, которые воспринимающий индивид не может категоризировать из-за недостатка информации, времени,

перегруженности информацией (или каких либо подсказок). Такими являются сложные, противоречивые и новые ситуации, которые могут длиться для индивида какое-то неопределенное время, в течение которого могут возникать сложности, противоречивости и новые факторы (Е.Г. Луковицкая) [69].

2. Толерантность – это интегральная характеристика индивида, определяющая его способность в проблемных и кризисных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой с целью восстановления своего нервно-психического равновесия, успешной адаптации, недопущения конфронтаций и развития позитивных взаимоотношений с собой и окружающим миром (Г.У. Солдатова).

3. Толерантность к неопределенности – спектр реакций (от отвержения, избегания до предпочтения, влечения) на стимулы, которые воспринимаются индивидом как незнакомые, сложные, изменчивые или дающие возможность нескольких принципиально различных интерпретаций (Д. МакЛейн) [60].

4. Интеллект – система психических механизмов, которые обуславливают возможность построения «внутри» индивидуума субъективной картины происходящего (М.А. Холодная) [71].

5. Эмоциональный интеллект – это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений, то есть способность к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими (Д.В. Люсин) [54].

6. Эмпатия – форма рационально-эмоционально-интуитивного отражения другого человека, которая позволяет преодолеть его психологическую защиту и постичь причины и следствия проявлений в целях прогнозирования и адекватного воздействия на его поведение (В.В. Бойко) [98].

Методы и процедура исследования:

## 1. Методы сбора эмпирических данных

1.1 Методика «Шкала общей толерантности к неопределенности» (MSTAT-I, Д. МакЛейн; в адаптации Е.Н. Осина) (см. Приложение 1). Методика представляет собой опросник, измеряющий склонность личности к жесткой регламентации жизни и полной известности происходящего, либо открытости и неопределенности.

С помощью кластерного анализа в опроснике были выделены группы однородных пунктов, образующие пять субшкал: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности и толерантность к неопределенности. Валидность полученной структуры подтверждена с помощью конфирматорного факторного анализа.

## 1.2 Опросник ЭМИн Д.В. Люсина (см. Приложение 2).

Автор данного опросника исходил из определения эмоционального интеллекта как способности к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими. Опросник ЭМИн, измеряет не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоциональном интеллекте. По мнению автора опросника представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своем эмоциональном интеллекте, с одной стороны, дает важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоционального интеллекта. Описание основных шкал и субшкал опросника ЭМИн:

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

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

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин их возникновения, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

1.3 Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко (см. Приложение 3).

Методика «Ваши эмпатические способности» позволяет диагностировать общий уровень эмпатии, развитие рационального, эмоционального, интуитивного каналов, а также установки, способствующие или препятствующие эмпатии, проникающую способность и идентификацию в эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на состояние, проблемы и поведение другого человека. Это спонтанный интерес к другому, открывающий возможность эмоционального и интуитивного отражения партнера. В данном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей

бытийностью, что позволяет эмпатирующему объективно выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии позволяет определить способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими, энергетически подстраиваться к эмпатируемому. Данный канал выполняет роль связующего звена, проводника от субъекта эмпатии к объекту и обратно. Понять внутренний мир другого, прогнозировать его поведение возможно лишь при «вхождении» в энергетическое поле партнера.

Интуитивный канал эмпатии фиксирует способность человека оценивать поведение другого в условиях дефицита информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. Интуиция в меньшей степени зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Опросник включает в себя 36 суждений, позволяющих не только выявить особенности проявления эмпатических способностей, но и прогнозировать их возможное развитие.

## 2. Методы математико-статистической обработки данных

### 2.1 Корреляционный анализ при помощи критерия Пирсона

Корреляционный анализ – это метод исследования зависимости между двумя переменными. Одним из самых распространенных методов корреляционного анализа является критерий Пирсона, который позволяет определить силу и направление линейной зависимости между двумя переменными.

Прежде чем приступать к анализу зависимости, необходимо проверить данные на соответствия условиям критерия Пирсона. Первое условие состоит в том, что переменные должны быть количественными. Второе условие – данные в обеих переменных должны быть нормально распределены. Если данные не соответствуют этим условиям, критерий Пирсона использовать нельзя.

Описание выборочной совокупности: эмпирическое исследование осуществлялось на базе муниципального бюджетного образовательного

учреждения «Гимназия №8». Выборку исследования составили учащиеся старших классов: 52 ученика в возрасте 16-18 лет, 23 юноши и 29 девушек.

Этапы эмпирического исследования:

1. Подготовительный этап: изучение и анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта; определение основных научных атрибутов исследования: объекта, предмета, цели, задач, гипотез; постановка проблемы, разработка программы и отбор методов исследования, планирование процесса исследования.

2. Диагностический этап: сбор эмпирического материала, первичная обработка данных (количественная и качественная), компьютерно-статистическая обработка данных.

3. Заключительный этап: анализ, обобщение, интерпретация и систематизация полученных теоретических и эмпирических данных; формулировка выводов по эмпирической и теоретической части. Подготовка презентации и доклада для защиты выпускной квалификационной (бакалаврской) работы.

## 2.2 Анализ полученных результатов эмпирического исследования толерантности к неопределенности в контексте эмоционального интеллекта

Исходя из задач исследования, специфики объекта и предмета, особенностей выборки испытуемых был осуществлен подбор соответствующих методик.

Итак, в результате проведения опроса были получены данные, которые позволяют нам определить уровень толерантности к неопределенности, у детей учащихся в старших классах. Ответы респондентов по методике «Шкала общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна» указаны в таблице (см. Приложение 4).

Шкала Маклейна в адаптации Е.Н. Осина позволяет определить общий показатель толерантности к неопределенности, полученный в результате проведенного эмпирического исследования и оценить внутреннюю структуру толерантности к неопределенности, рисунок 2.1.

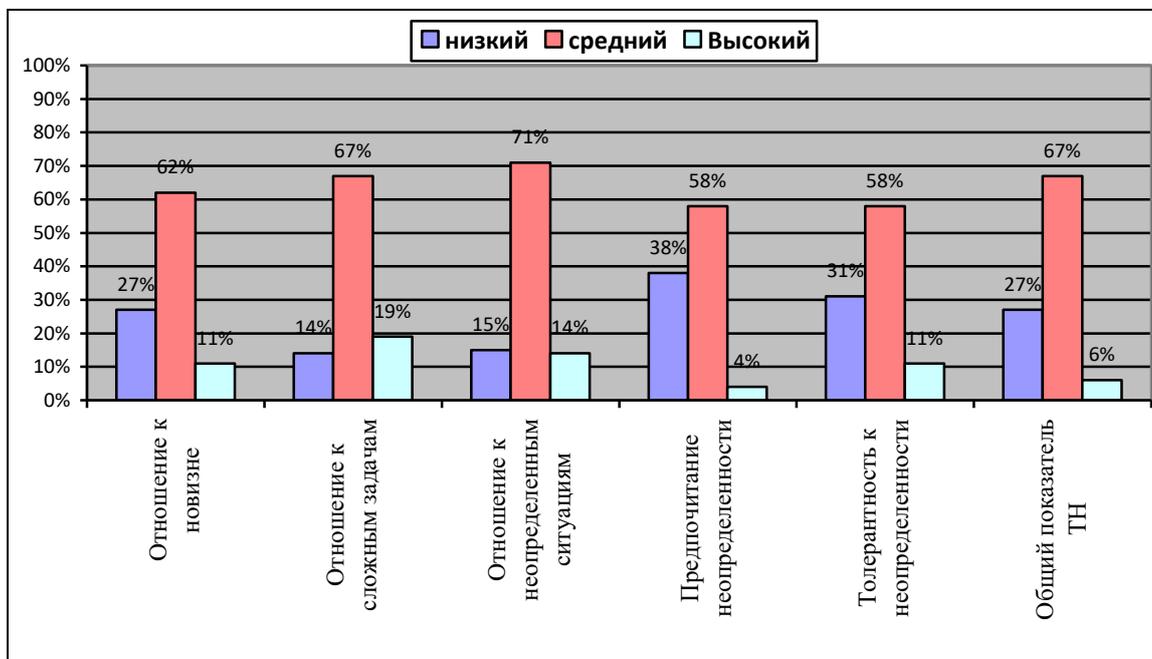


Рисунок 2.1 – Описательные статистики по параметрам толерантности к неопределенности (данные приведены в процентах)

Результаты выявили наличие существенных показателей среднего уровня толерантности к неопределенности у испытуемых, что говорит о том, что 67% (35 человек) свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, т.е. они готовы работать в условиях нехватки информации, получая новый опыт и условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, однако вызывают некоторое психоэмоциональное напряжение.

Также среди респондентов данной группы был выявлен низкий уровень толерантности к неопределенности у 27% человек (14 человек), этот показатель характеризуется нетерпимостью к двусмысленности, что

проявляется в повышенной тревожности и активности в ответ на них. Для них характерна растерянность, неспособность действовать в отсутствие четких ориентиров, избегание неопределенности. Потребность в шаблоне, готовом алгоритме решения той или иной задачи. Потребность достигнуть в любых отношениях максимальной ясности, непринятии недосказанности. Каждое решение воспринимается как переломный момент, после которого будет сложно вернуться и сделать «другой ход». Ценность решения завышена, что дополнительно усложняет сам процесс принятия решения.

Высокий уровень толерантности к неопределенности был выявлен у 6% респондентов (3 человека), что показывает возможность принятия решения, приобретение нового опыта, даже в условиях неопределенности. Эти люди не хотят работать по шаблону, они готовы к творчеству, экспериментам, импровизации.

Высокие показатели по шкале «Отношение к новизне» диагностированы у 11% опрошенных (6 человек), средние показатели выявлены у 62% (32 человека), низкие показатели обнаружены у 27% (14 человек).

Высокие показатели по шкале «Отношение к сложным задачам» диагностированы у 19% (10 человек), средние показатели выявлены у 67% (35 человек), низкие показатели обнаружены у 14% (7 человек).

Высокие показатели по шкале «Отношение к неопределенным ситуациям» диагностированы у 14% (7 человек), средние показатели выявлены у 71% (37 человек), низкие показатели обнаружены у 15% (8 человек).

Высокие показатели по шкале «Предпочитание неопределенности» диагностированы у 4% (2 человека), средние показатели выявлены у 58% (30 человек), низкие показатели обнаружены у 38% (20 человек).

Высокие показатели по шкале «Толерантность к неопределенности» диагностированы у 11% (6 человек), средние показатели выявлены у 58% (30 человек), низкие показатели обнаружены у 31% (16 человек).

Для диагностики различных аспектов эмоционального интеллекта использовался опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина, в результате чего были получены следующие данные, рисунок 2.2. Ответы респондентов по данной методике указаны в таблице (см. Приложение 5).

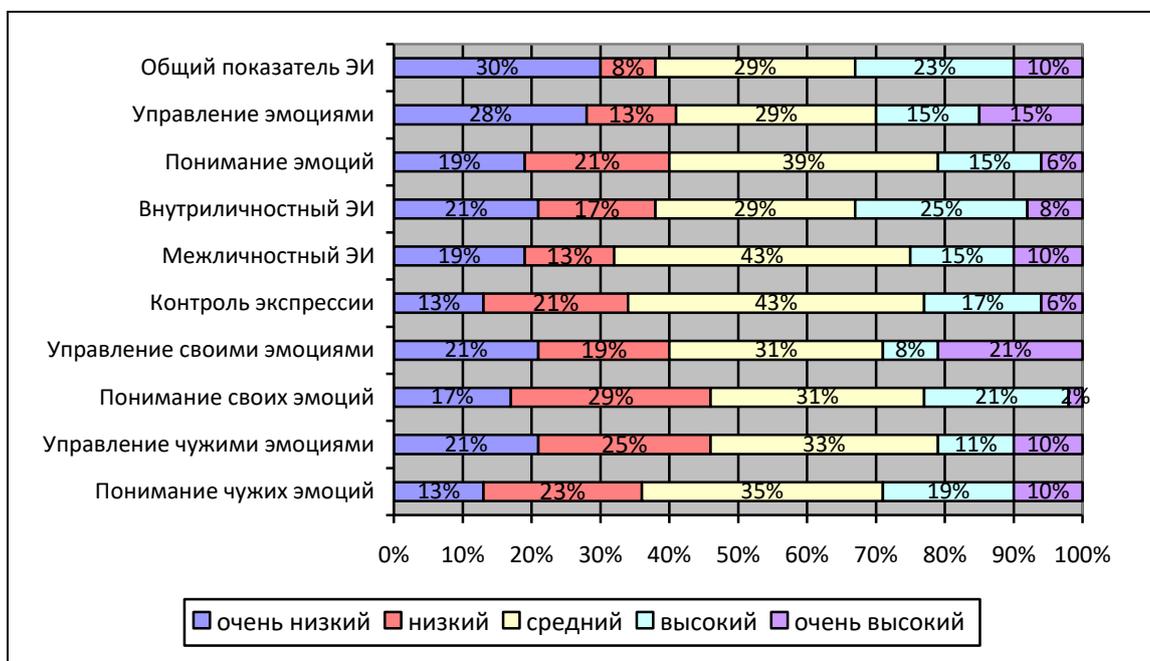


Рисунок 2.2 – Описательные статистики по параметрам эмоционального интеллекта (данные приведены в процентах)

Было выявлено, что в исследовании приняли участие респонденты, обладающие очень низким уровнем эмоционального интеллекта – 30% (16 человек), при этом респондентов со средним уровнем эмоционального интеллекта – 29% (15 человек), с высоким уровнем – 23% (12 человек), а с очень высоким – 10% (5 человек), с низким уровнем – 8% (4 человека).

Однако мы можем отметить, что около 41% (21 человек) респондентов не способны управлять эмоциями ни своими, ни чужими, 29% (15 человек) в целом способны управлять эмоциями, а 30% (16 человек) – очень успешны в управлении своими и чужими эмоциями.

В понимании эмоций, свои навыки как низкие оценивают 40% (21 человек) респондентов, в целом хорошо понимают эмоции – 39% (20 человек), а 21% (11 человек) – отлично разбираются в своих и чужих эмоциях.

Также мы можем отметить, что 38% (20 человек) группы отличаются довольно низким уровнем внутриличностного интеллекта (способностью понимать и управлять собственными эмоциями), 29% (15 человек) – обладают средним уровнем внутриличностного интеллекта и 33% (17 человек) отлично понимают собственные эмоции и способны управлять ими.

Что же касается межличностного интеллекта, то 32% (17 человек) выборки не способны понимать и управлять чужими эмоциями, 43% (22 человека) – оценивают свою способность на средний уровень, а 25% (13 человек) отмечают, что они очень хорошо умеют определять и управлять чужими эмоциями.

Для диагностики уровня эмпатических способностей была использована методика В.В. Бойко, в результате чего были получены следующие результаты, рисунок 2.3. Ответы респондентов по данной методике указаны в таблице (см. Приложение 6).

Было выявлено, что в исследовании приняли участие респонденты, обладающие заниженным уровнем эмпатии – 58% (30 человек), при этом респондентов с очень низким уровнем эмпатии – 11% (6 человек), со средним уровнем эмпатии – 31% (16 человек), а респондентов с очень высоким уровнем эмпатии выявлено не было.

Высокие показатели по шкале «Рациональный канал» диагностированы у 9% (5 человек), средние показатели выявлены у 56% (29 человек), низкие показатели обнаружены у 35% (18 человек).

Высокие показатели по шкале «Эмоциональный канал эмпатии» диагностированы у 13% (7 человек), средние показатели выявлены у 60% (31 человек), низкие показатели обнаружены у 27% (14 человек).

Высокие показатели по шкале «Интуитивный канал эмпатии» диагностированы у 29% (15 человек), средние показатели выявлены у 29% (15 человек), низкие показатели обнаружены у 42% (22 человека).

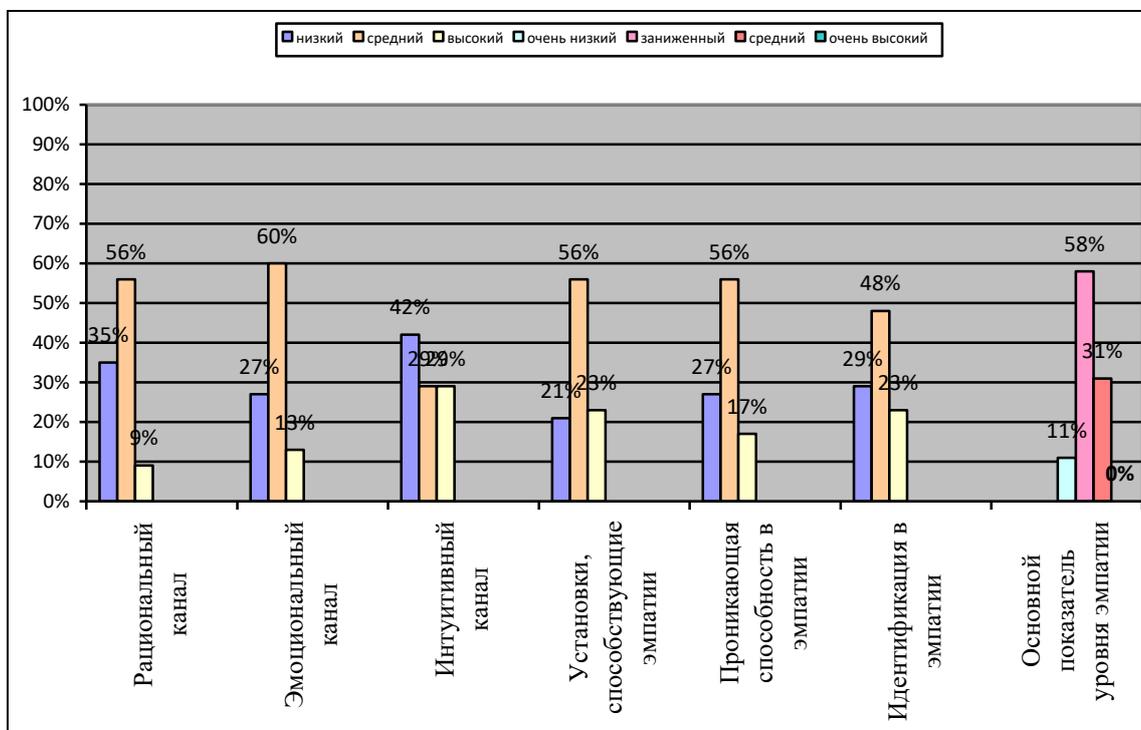


Рисунок 2.3 – Описательные статистики по диагностике уровня эмпатии (данные приведены в процентах)

Высокие показатели по шкале «Установки, способствующие эмпатии» диагностированы у 23% (12 человек), средние показатели выявлены у 56% (29 человек), низкие показатели обнаружены у 21% (11 человек).

Высокие показатели по шкале «Проникающая способность в эмпатии» диагностированы у 17% (9 человек), средние показатели выявлены у 56% (29 человек), низкие показатели обнаружены у 27% (14 человек).

Высокие показатели по шкале «Идентификация в эмпатии» диагностированы у 23% (12 человек), средние показатели выявлены у 48% (25 человек), низкие показатели обнаружены у 29% (15 человек).

## 2.2.1 Результаты корреляционного анализа по Пирсону

Для верификации гипотезы о взаимосвязи толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте был проведен корреляционный анализ по Пирсону между показателями толерантности к неопределенности, эмоционального интеллекта и эмпатии. Корреляционный анализ был проведен с помощью программы IBM SPSS Statistics 23.0.

Результаты корреляционного анализа Пирсона представлены в таблице (см. Приложение 7). Корреляционный анализ в группе подростков старшего школьного возраста показал наличие связей между параметрами толерантности к неопределенности и шкалами эмоционального интеллекта.

Шкала «Понимание чужих эмоций» (МП) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,278$ ;  $p=0,046$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,310$ ;  $p=0,025$ ); «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,296$ ;  $p=0,033$ ); «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,285$ ;  $p=0,041$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,329$ ;  $p=0,041$ ); «Общий показатель ТН» ( $r=0,345$ ;  $p=0,012$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.1 – 8.6 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.4.

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,05$  между пониманием чужих эмоций (МП) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантности к неопределенности и общий показатель ТН.

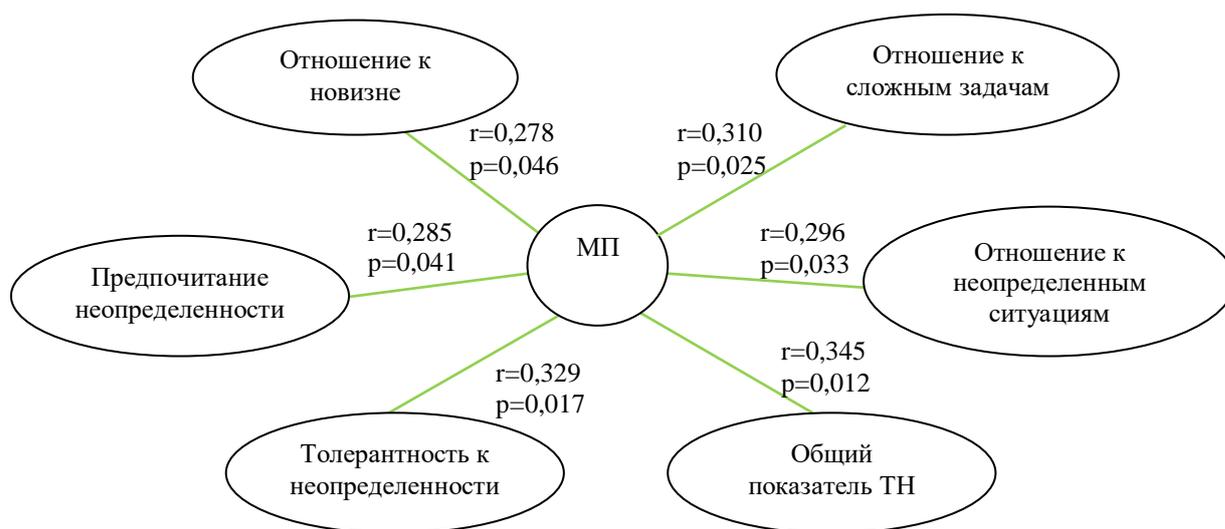


Рисунок 2.4 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и понимание чужих эмоций (МП)

Чем ярче проявляется способность понимать эмоциональное состояние другого человека на основе внешних проявлений эмоций, таких как мимика, жестикуляция, звучание голоса, чем более чуток респондент к внутренним состояниям людей, тем ярче проявляется толерантность к неопределенности.

Шкала «Управление чужими эмоциями» (МУ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,518$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,505$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,536$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,457$ ;  $p=0,001$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,618$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,603$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.7 – 8.12 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.5.

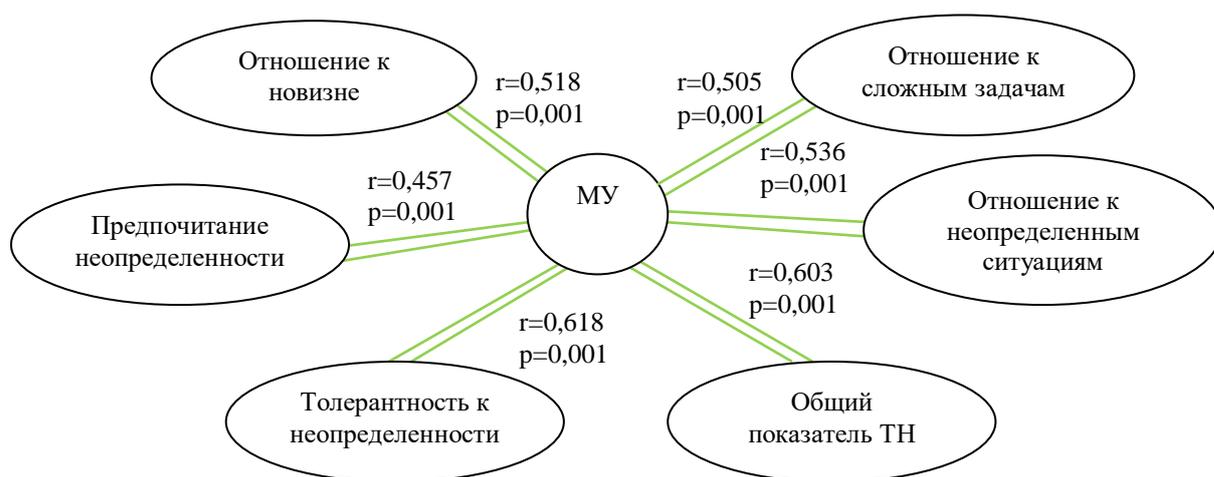


Рисунок 2.5 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и управление чужими эмоциями (МУ).

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,01$  между управлением чужими эмоциями (МУ) и параметрами толерантности к неопределенности.

Так, чем более проявляются способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, манипулировать людьми, тем более они толерантны к неопределенности в различных ситуациях.

Шкала «Понимание своих эмоций» (ВП) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,340$ ;  $p=0,014$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,444$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,377$ ;  $p=0,006$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,345$ ;  $p=0,012$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,470$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,457$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.13 – 8.18 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.6.

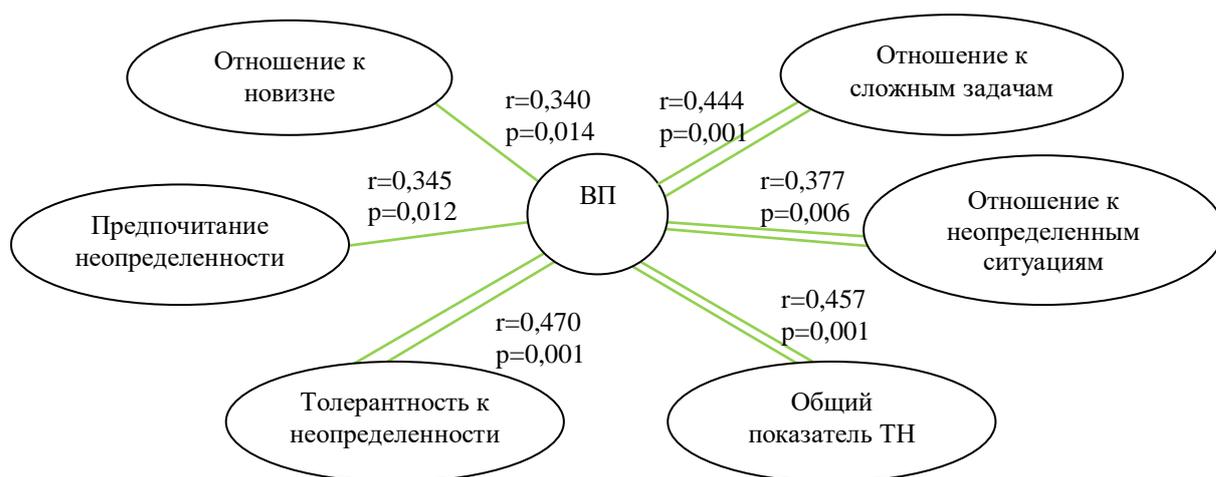


Рисунок 2.6 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и понимание своих эмоций (ВП)

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,01$  между пониманием своих эмоций (ВП) и параметрами толерантности к неопределенности. Также выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p > 0,05$  между пониманием своих эмоций и параметрами толерантности к неопределенности. Обладая способностью к осознанию своих эмоций, а именно умеет их распознавать и идентифицировать, понимать причины их возникновения, умеет их описать, респондент с большой уверенностью принимает ситуации неопределенности.

Шкала «Управление своими эмоциями» (ВУ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,304$ ;  $p=0,028$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,390$ ;  $p=0,004$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,433$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,283$ ;  $p=0,042$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,536$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,458$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого

представлены в таблицах 8.19 – 8.24 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.7.

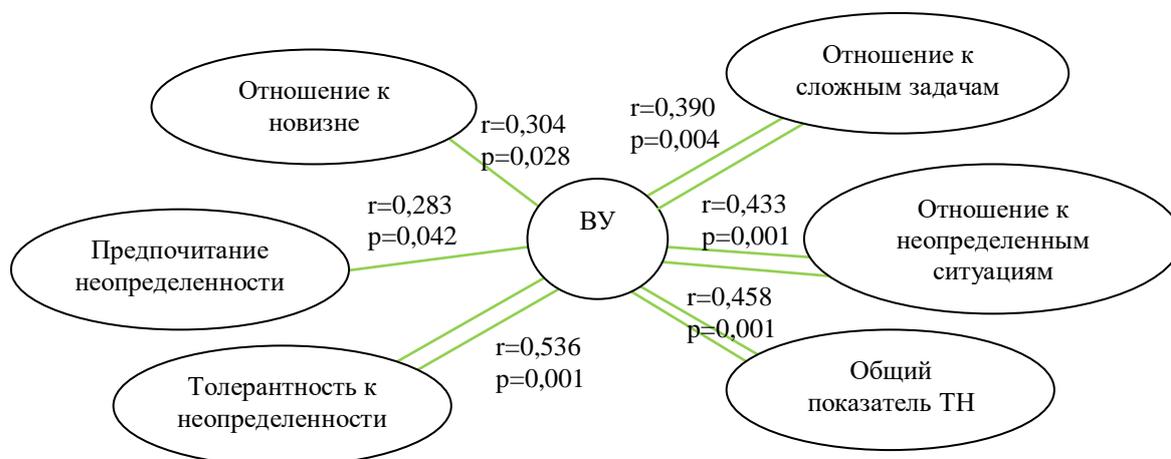


Рисунок 2.7 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и управление своими эмоциями

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,01$  между управлением своими эмоциями (ВУ) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН. Также выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,05$  между управлением своими эмоциями и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне и предпочтение неопределенности.

Если респондент способен управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а также испытывает в этом потребность, то он более толерантен к условиям неопределенности.

Шкала «Контроль экспрессии» (ВЭ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,342$ ;  $p=0,013$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,375$ ;

$p=0,006$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,467$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,329$ ;  $p=0,017$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,523$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,478$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.25 – 8.30 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.8.

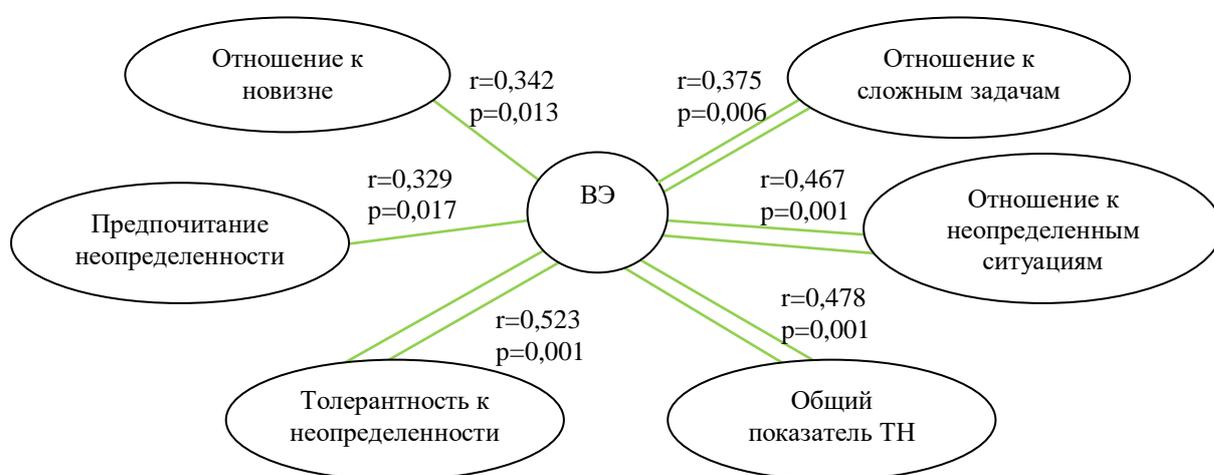


Рисунок 2.8 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и контроль экспрессии

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p<0,01$  между контролем экспрессии (ВЭ) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН. Также выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p<0,05$  между контролем экспрессии и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне и предпочитание неопределенности.

Чем более выражена способность контролировать внешние проявления своих эмоций, тем более выражена способность принимать условия неопределенности.

Шкала «Межличностный ЭИ» (МЭИ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,456$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,469$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,477$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,427$ ;  $p=0,002$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,542$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,544$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.31 – 8.36 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.9.

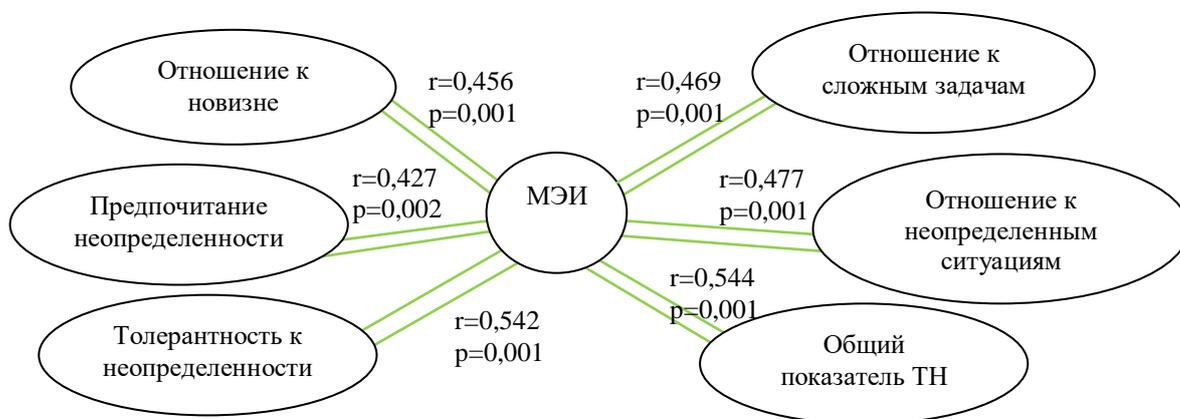


Рисунок 2.9 – Корреляционная плеяда: параметры толерантность к неопределенности и межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ)

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p<0,01$  между межличностным эмоциональным интеллектом (МЭИ) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне, отношение к

сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН.

Чем более развита способность понимать эмоции других людей и управлять ими, тем лучше респондент ощущает себя в ситуациях неопределенности.

Шкала «Внутриличностный ЭИ» (ВЭИ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,407$ ;  $p=0,003$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,502$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,523$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,396$ ;  $p=0,004$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,629$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,574$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.37 – 8.42 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.10.

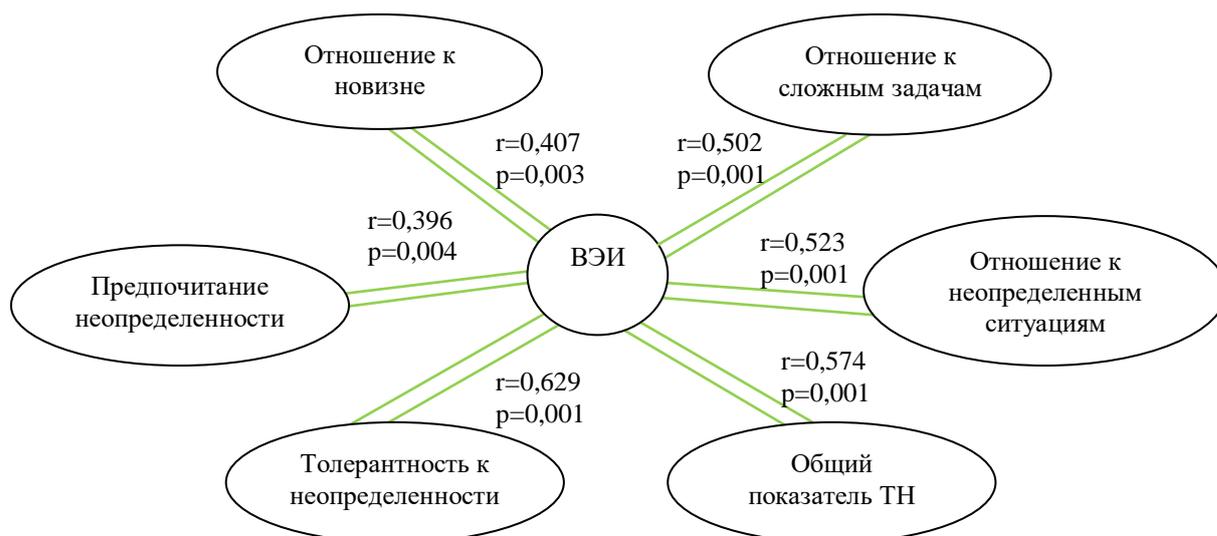


Рисунок 2.10 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ)

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,01$  между внутриличностным эмоциональным интеллектом (ВЭИ) и такими параметрами толерантности к неопределенности как: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН.

Старшеклассники, способные к пониманию собственных эмоций, а также умеющие ими управлять, в ситуациях неопределенности чувствуют себя комфортно, в данных ситуациях могут проявить себя.

Шкала «Понимание эмоций» (ПЭ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,381$ ;  $p=0,005$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,462$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,414$ ;  $p=0,002$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,388$ ;  $p=0,004$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,490$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,493$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.43 – 8.48 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.11.

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,01$  между пониманием эмоций (ПЭ) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН.

Развитая способность к пониманию своих и чужих эмоций, способствует повышению толерантности в условиях неопределенности.

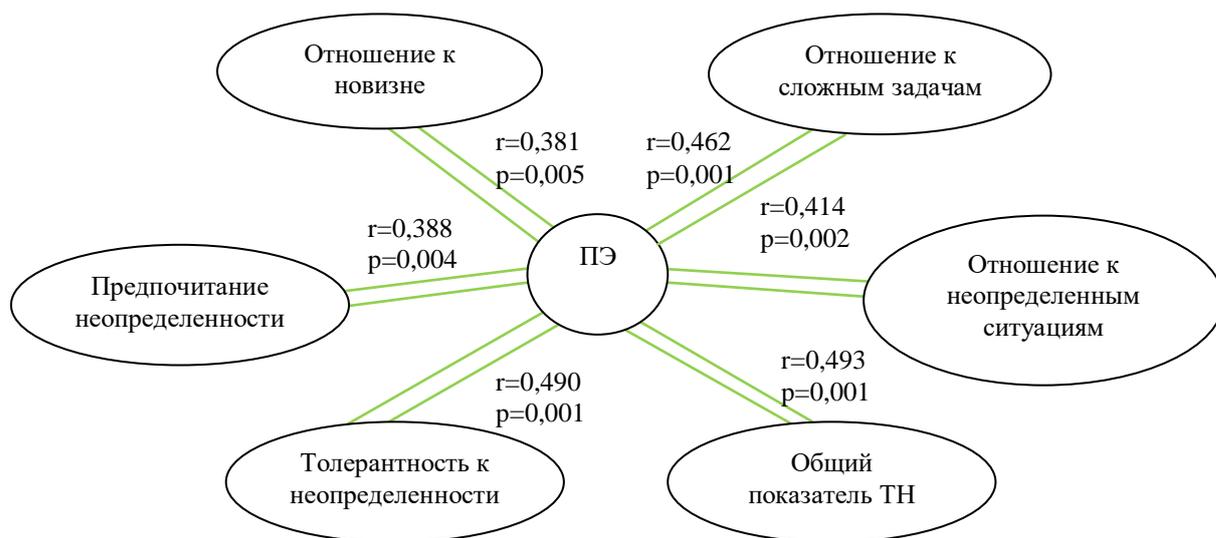


Рисунок 2.11 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и понимание эмоций (ПЭ)

Шкала «Управление эмоциями» (УЭ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,510$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,555$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,624$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,468$ ;  $p=0,001$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,730$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,671$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.49 – 8.54 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.12.

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p < 0,01$  между управлением эмоциями (УЭ) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне, отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН.

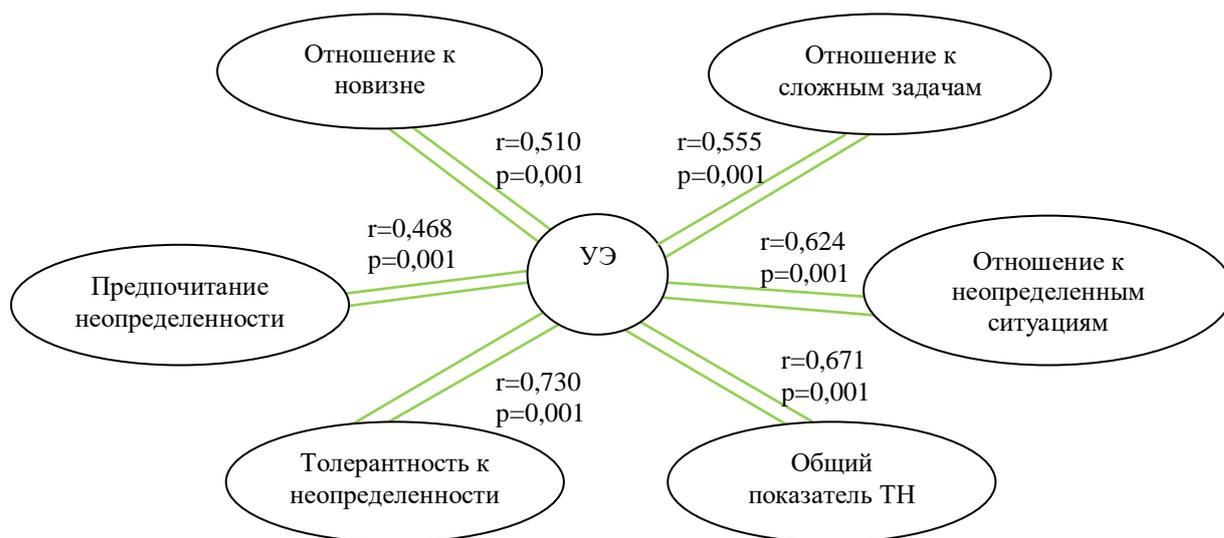


Рисунок 2.12 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и управление эмоциями (УЭ)

Чем более развита способность управлять своими и чужими эмоциями у старшеклассников, тем более они толерантны к неопределенности.

Шкала «Общий показатель ЭИ» (ОЭИ) имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к новизне» ( $r=0,492$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к сложным задачам» ( $r=0,558$ ;  $p=0,001$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=0,576$ ;  $p=0,001$ ), «Предпочитание неопределенности» ( $r=0,470$ ;  $p=0,001$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,676$ ;  $p=0,001$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,642$ ;  $p=0,001$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.55 – 8.60 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.13.

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p<0,01$  между общим показателем эмоционального интеллекта (ОЭИ) и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к новизне, отношение к

сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям, предпочтение неопределенности, толерантность к неопределенности и общий показатель ТН.

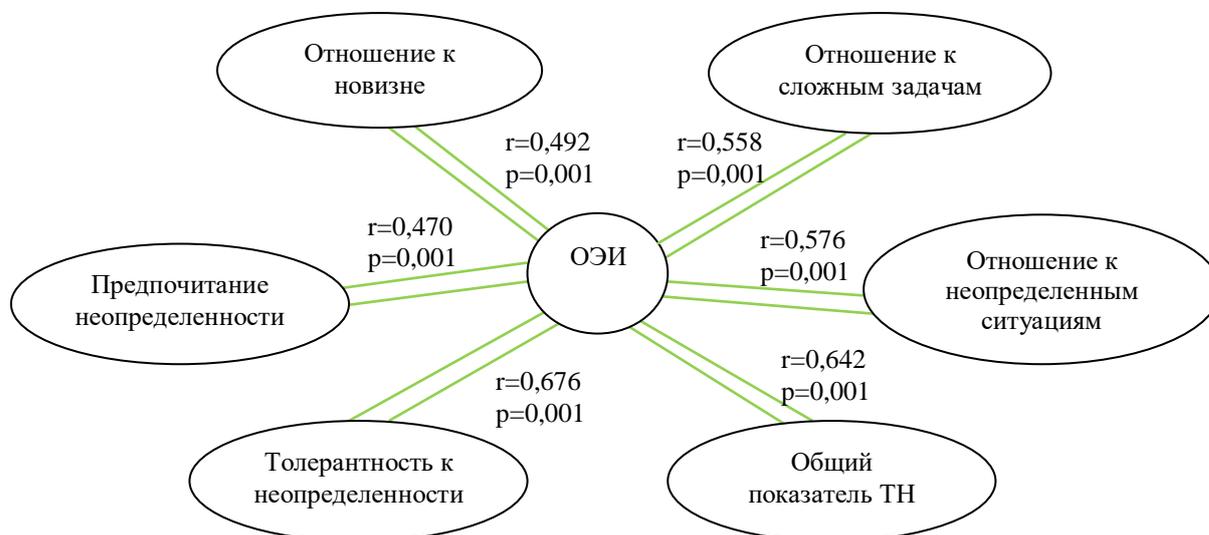


Рисунок 2.13 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и общий показатель эмоционального интеллекта (ОЭИ)

Таким образом, чем выше у респондентов уровень эмоционального интеллекта, чем более развита способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей, а также уметь управлять этим, тем выше уровень толерантности к неопределенности у данных людей, т.е. они более эффективно действуют и принимают решения в условиях неполной или противоречивой информации.

Шкала «Эмоциональный канал эмпатии» имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как: «Отношение к сложным задачам» ( $r=-0,318$ ;  $p=0,002$ ), «Отношение к неопределенным ситуациям» ( $r=-0,301$ ;  $p=0,030$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=-0,420$ ;  $p=0,002$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=-0,330$ ;  $p=0,017$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого

представлены в таблицах 8.61 – 8.64 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.14.

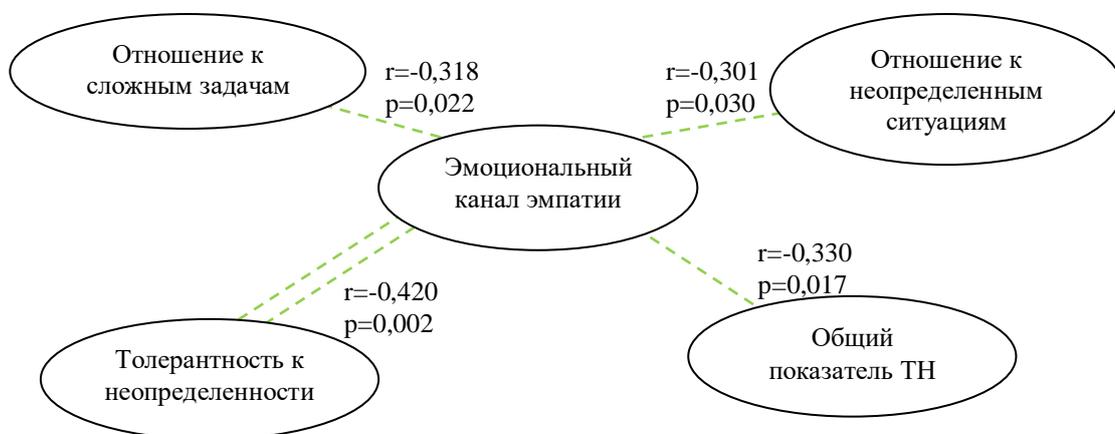


Рисунок 2.14 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и эмоциональный канал эмпатии

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная обратная связь на уровне  $p < 0,01$  между эмоциональным каналом эмпатии и толерантностью к неопределенности. Также выявлена статистически значимая и достоверная обратная связь на уровне  $p < 0,05$  между эмоциональным каналом эмпатии и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: отношение к сложным задачам, отношение к неопределенным ситуациям и общий показатель ТН.

Таким образом, чем выше у старшеклассников развито понимание внутреннего мира другого человека, т.е. выше способность входить в эмоциональный резонанс с окружающими, энергетически подстраиваться к эмпатируемому, прогнозировать его поведение, тем становится ниже уровень толерантности к неопределенности, тем сложнее ему принимать состояние неопределенности, эффективно действовать и принимать решения в условиях неопределенности вызывает затруднения.

Шкала «Проникающая способность в эмпатии» имеет корреляционные связи с такими параметрами толерантности к неопределенности, как:

«Отношение к новизне» ( $r=0,358$ ;  $p=0,009$ ), «Толерантность к неопределенности» ( $r=0,318$ ;  $p=0,022$ ), «Общий показатель ТН» ( $r=0,320$ ;  $p=0,021$ ).

Для подробной интерпретации результатов корреляционного анализа был осуществлен метод подгонки кривых, результаты которого представлены в таблицах 8.65 – 8.67 (см. Приложение 8) и построена корреляционная плеяда, которую можно увидеть на рисунке 2.15.

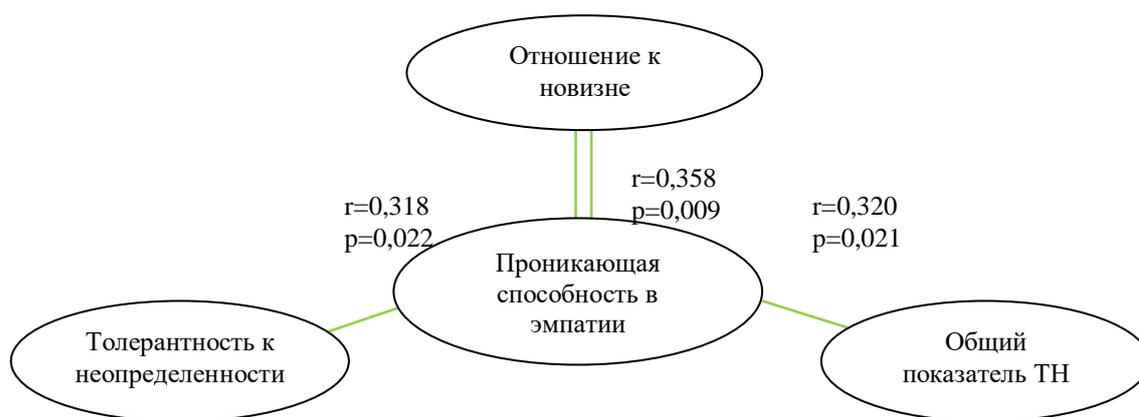


Рисунок 2.15 – Корреляционная плеяда: параметры толерантности к неопределенности и проникающая способность в эмпатии

Данные результаты говорят о том, что выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p<0,01$  между проникающей способностью в эмпатии и отношением к новизне. Также выявлена статистически значимая и достоверная прямая связь на уровне  $p<0,05$  между проникающей способностью в эмпатии и такими параметрами толерантности к неопределенности, как: толерантность к неопределенности и общий показатель ТН. Таким образом, чем более развито коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, задушевности и доверительности, тем более комфортным ему будет находиться в различных ситуациях неопределенности.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди респондентов, участвовавших в данном исследовании, преимущественно преобладают участники со средним уровнем толерантности к неопределенности. Им свойственно в основном конструктивное отношение к неопределенности, т.е. они готовы работать в условиях нехватки информации, получая новый опыт, и условия неопределенности чаще всего не воспринимаются ими как угроза, однако вызывают некоторое психоэмоциональное напряжение.

2. Также выявлен средний и высокий уровень эмоционального интеллекта среди испытуемых, что указывает на то, что испытуемый четко знает, как ему нужно вести себя в различных жизненных ситуациях и при этом он чувствует себя свободным от различных ситуативных требований. Выбор поведения, адекватного ситуации, осуществляется таким человеком без чрезмерных волевых усилий. Мотивация такого поведения осуществляется не снаружи, а исключительно изнутри. Таким человеком сложно манипулировать.

Среди всех опрошенных старшеклассников большая часть демонстрирует низкий уровень эмпатии, для таких испытуемых свойственно испытывать затруднения в установлении контактов с людьми, они неуютно чувствуют себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся подросткам непонятными и лишены смысла, они отдают предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми.

3. Существует прямая взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и компонентами эмоционального интеллекта. Повышение критериев шкал эмоционального интеллекта способствует повышению толерантности к неопределенности. Испытуемый, обладающий высоким уровнем эмоционального интеллекта, способен к пониманию и управлению своими и чужими эмоциями, а также способен направлять свое внимание

на состояние, проблемы и поведение другого человека обладает высоким уровнем толерантности к неопределенности, т.е. он способен решать сложные жизненные задачи в более короткие сроки и более эффективно, воспринимать неопределенные ситуации как желательные, предпочитает новизну обыденности.

4. Существует обратная взаимосвязь между толерантностью к неопределенности и эмоциональным каналом эмпатии. Повышение критериев по шкале эмоциональный канал эмпатии способствует понижению уровня толерантности к неопределенности. Испытуемый, способный входить в эмоциональный резонанс с окружающими, энергетически подстраиваться к эмпатируемому, который может понять мир другого, прогнозировать его поведение, менее толерантен к неопределенности, это происходит в результате удлинения времени принятия решений «за себя». Причиной такого удлинения является рассмотрение сложных задач с разных точек зрения с глубоким погружением в суть проблемы и многофакторность ситуации, а так как этот процесс довольно сложен и энергозатратен, испытуемый старается избегать решения сложных жизненных задач и неопределенных ситуаций.

На основе полученных результатов предложена программа психологического тренинга направленная на повышение толерантности к неопределенности в старшем школьном возрасте «Хозяин эмоций» (см. Приложение 9).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В теоретической части выпускной квалифицированной работы нами проанализированы основные теоретико-методологические подходы к исследованию основного понятия, рассмотрены различные варианты определения, произведен подробный анализ феномена толерантности к неопределенности. На основе анализа основных теоретико-методологических подходов к изучению толерантности к неопределенности нами был выбран подход Т.В. Корниловой как наиболее полно раскрывающий особенности изучаемого явления.

Толерантность к неопределенности рассматривается в качестве генерализованного личностного свойства, означающего стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти непроторенными путями и предпочитать более сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений. Толерантность к неопределенности является сложным и комплексным феноменом, имеющим множество трактовок и, выступая, как личностная черта, может оказывать прямое и опосредованное влияние на личностные качества человека, проявляясь в деятельности в условиях неизвестности, в ситуациях выбора.

Толерантность к неопределенности определяется многими исследователями характеристикой человека, которая играет важную роль в сохранении внутренней целостности, в стабильности развития, в эффективности взаимоотношений с окружающей средой. Уровень толерантности к неопределенности отражает способность человека адаптироваться и быть гибким в постоянно изменяющихся условиях, в том числе в кризисных ситуациях.

В выпускной квалификационной работе выдвинута идея об особенностях и взаимообусловленности эмоционального интеллекта с развитием толерантности к неопределенности. Обоснована необходимость

изучать толерантность к неопределенности в контексте эмоционального интеллекта, развивать и поддерживать компетенции, способствующие развитию эмоционального интеллекта. Рассмотрены понятия эмоционального интеллекта и эмпатии. За основу была взята модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Он определяет эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоций, которыми необходимо управлять. Автор предлагает рассматривать два варианта эмоционального интеллекта – «внутриличностный» и «межличностный». Для изучения эмпатии был выбран интегративный подход В.В. Бойко. В данном подходе эмпатия трактуется как совокупность эмоциональных и познавательных процессов, при этом указывается мотивационно-поведенческая модель эмпатии и соотнесение ее с собственными ценностями и потребностями. При этом ведущей может быть либо эмоциональная, либо мотивационно-поведенческая, либо когнитивная сторона эмпатии. Для изучения психологических особенностей старшеклассников был выбран подход Д.Б. Эльконина, в основе которого лежит понятие ведущей деятельности и психологических новообразований, которые во многом определяют психологические особенности развивающейся личности и ее поведения.

Проведено эмпирическое исследование особенностей толерантности к неопределенности старшеклассников в контексте эмоционального интеллекта с привлечением методов статистической обработки данных. Результаты проведенного эмпирического исследования позволили сделать выводы о наличии взаимосвязи показателей эмоционального интеллекта и уровнем толерантности к неопределенности.

Выявлены различия толерантности к неопределенности обучающихся с разным уровнем эмоционального интеллекта. Полученные данные показали, что в структуре толерантности к неопределенности обучающихся с высокими показателями эмоционального интеллекта ярко выделяются умения и способности работать в условиях нехватки информации и получать новый

опыт, решая сложные задачи, т.е. обучающиеся имеют более высокий уровень толерантности к неопределенности.

Также, полученные данные показали, что обучающиеся с высоким уровнем эмоционального канала эмпатии стараются избегать решения сложных жизненных задач и неопределенных ситуаций, т.е. имеют более низкий уровень толерантности к неопределенности.

По результатам проведенного исследования была разработана и апробирована программа психологического тренинга для повышения толерантности к неопределенности обучающихся с низким эмоциональным интеллектом.

В целом, задачи, поставленные в процессе работы, выполнены, полученные результаты, подтверждают выдвинутую гипотезу. Результаты данного исследования имеют несомненную практическую значимость, так как, понимая отношение человека к неопределенности, особенности его эмоционального интеллекта, можно предсказать, какое поведение будут демонстрировать старшеклассники, с какими сложностями обучающиеся встретятся в процессе учебной деятельности, и найти конструктивные способы решения таких вопросов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева, Л.И. Новая методика оценки эмоционального интеллекта и результаты ее применения / Л.И. Авдеева, Л.Н. Вахрушева, В.В. Гризодуб, А.В. Садокова. – Текст : электронный // Медицинская психология в России : [сайт]. – 2011. – URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru).
2. Аксенова, Е.С. Взаимосвязь социальнопсихологической адаптации и толерантности к неопределенности у студентов-психологов / Е.С. Аксенова, О.В. Синева. – Текст : электронный // Baikal Research Journal : [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-sotsialno-psihologicheskoy-adaptivnosti-i-tolerantnosti-k-neopredelennosti-u-studentov-psihologov>.
3. Алаева, М.В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека / М.В. Алаева. – Текст : электронный // Вестник МГУ : [сайт]. – 2011. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-odin-iz-instrumentov-ponimaniya-psihicheskogo-sostoyaniya-drugogo-cheloveka>.
4. Алибулатова, А. Психологические особенности учащихся старших классов / А. Алибулатова. – Текст : электронный // Цифровая наука : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-uchaschihsya-strashih-klassov>.
5. Андреева, И.Н. Азбука эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – СПб.: БХВ-Петербург, 2014. – 287 с.
6. Андреева, И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и индивидуальных проявлений самоактуализаций / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Международная научная конференция : [сайт]. – 2006. – URL: <https://andreeva.by/vzaimosvyaz-emocionalnogo-intellekta-i-individualnyx-proyavlenij-samoaktualizacii.htm>.
7. Андреева, И.Н. О становлении понятия "эмоциональный интеллект" / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Вопросы

психологии : [сайт]. – 2008. – URL:  
<https://elib.psu.by/bitstream/123456789/32471/1/83-95.pdf>.

8. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополоцк : ПГУ, 2011. – 388 с.

9. Андреева, И.Н. Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 2008. – URL:  
<https://andreeva.by/gendernye-razlichiya-v-vyrazhennosti-komponentov-emocionalnogo-intellekta.html>.

10. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2007. – URL: <https://andreeva.by/predposylki-razvitiya-emocionalnogo-intellekta.html>.

11. Андреева, И.Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Социально-психологические проблемы ментальности : [сайт]. – 2004. – URL:  
<https://andreeva.by/predposylki-razvitiya-emocionalnogo-intellekta.html>.

12. Андреева, И.Н. Интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2013. – URL: <https://andreeva.by/emocionalnyj-intellekt-issledovaniya-fenomena.html>.

13. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2006. – URL: <https://andreeva.by/emocionalnyj-intellekt-issledovaniya-fenomena.html>.

14. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: непонимание, приводящее к “исчезновению”? / И.Н. Андреева. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 2006. – URL:  
<https://andreeva.by/emocionalnyj-intellekt-neponimanie-privodyashhee-k-ischeznoveniyu.html>.

15. Ансимова, Н.П. Роль эмоционального интеллекта в развитии межличностных отношений в подростковом возрасте / Н.П. Ансимова, О.А. Хозяинова. – Текст : электронный // Ярославский психологический вестник : [сайт]. – 2022. – URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_48614802\\_30130746.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_48614802_30130746.pdf).

16. Асмолов, А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия / А.Г. Асмолов. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2015. – URL: [https://asmolovpsy.ru/wp-content/uploads/2022/11/psihologiya-sovremennosti\\_-vyzovy-neopredelennosti-slozhnosti-i-raznoobraziya.pdf](https://asmolovpsy.ru/wp-content/uploads/2022/11/psihologiya-sovremennosti_-vyzovy-neopredelennosti-slozhnosti-i-raznoobraziya.pdf).

17. Баландина, Л.Л. Эмоциональный интеллект и его взаимосвязь с темпераментальными свойствами / Л.Л. Баландина. – Текст : электронный // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета : [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-ego-vzaimosvyaz-s-temperamentalnymi-svoystvami/viewer>.

18. Банщикова, Т.Н. Саморегуляция и толерантность к неопределенности как ресурсы субъективного благополучия современной молодежи: кросс-культурный аспект / Т.Н. Банщикова, М.Л. Соколовский, Т.В. Коростелева. – Текст : электронный // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика : [сайт]. – 2022. – DOI 10.22363/2313-1683-2022-19-4-717-743. – EDN ICEZQF.

19. Белорусова, Е.А. Ситуация неопределенности как источник развития личности / Е.А. Белорусова. – Текст : электронный // Молодой ученый : [сайт]. – 2018. – EDN VOXB LM.

20. Белоусова, А.К. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и креативности у старших школьников с критическим стилем мышления / А.К. Белоусова, А.В. Самарская, Е.В. Кряжкова. – Текст : электронный // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия:

Психолого-педагогические науки : [сайт]. – 2021. – DOI 10.17673/vsgtu-pps.2021.2.1.

21. Белявцева, О.С. Толерантность и интолерантность к неопределенности в современной отечественной и зарубежной психологии / О.С. Белявцева. – Текст : электронный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-i-intolerantnost-k-neopredelennosti-v-sovremennoy-otечestvennoy-i-zarubezhnoy-psihologii>.

22. Березовская, Т.П. Особенности развития эмоционального интеллекта старшеклассников / Т.П. Березовская. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 2006. – URL: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.pj/issue.10/article.5.html>.

23. Большой психологический словарь / под редакцией Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Прайм-Еврознак, 2013. – 672 с.

24. Бонкало, Т.И. Влияние толерантности к неопределенности на стрессоустойчивость и психическое здоровье подростков / Т.И. Бонкало. – Текст : электронный // Человеческий капитал : [сайт]. – 2022. – № 9(165). – С. 158-165. – DOI 10.25629/НС.2022.09.20.

25. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер Пресс, 2009. – 400 с.

26. Былкина, Н.Д. Развитие представлений детей об эмоциях в онтогенезе / Н.Д. Былкина, Д.В. Люсин. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2000. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32421738>.

27. Вайсбах, Х. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах. – М.: Лик Пресс, 1998. – 160 с.

28. Васильев, И.А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции мыслительной деятельности / И.А. Васильев. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 1998. – URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/9116714>.

29. Верхотурова, Н.Ю. К проблеме изучения эмоционального интеллекта как феномена современной психологии / Н.Ю. Верхотурова. – Текст : электронный // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум» : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-izucheniya-emotsionalnogo-intellekta-kak-fenomena-sovremennoy-psihologii>.

30. Выготский, Л.С. О двух направлениях в понимании природы эмоций в зарубежной психологии в начале XX века / Л.С. Выготский. – М.: Вопросы психологии. – 1968. – № 2. – С. 157–159.

31. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика. – 1984. – 132 с.

32. Гладких, А.Г. Эмоциональный интеллект молодых людей, уровень их адаптивности и степень социализации / А.Г. Гладких. – СПб.: Издво СПбГУ, 2006. – С. 362–364.

33. Гоптарь, Е.М. Адаптация методики толерантности к неопределенности МАТ-50: анализ надежности / Е.М. Гоптарь, М.В. Злобина. – Текст : электронный // Reflexio : [сайт]. – 2020. – DOI 10.25205/2658-4506-2020-13-1-60-74.

34. Горлова, Н.В. Толерантность к неопределенности как индивидуально личностная предпосылка / Н.В. Горлова. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2020. – URL: <https://nataliagorlova.ru/science/gorlova70.pdf>.

35. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.

36. Гусев, А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А.И. Гусев. – М.: Смысл, 2011. – С. 300-329.

37. Давыдова, Ю.В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте: автореф. дис. канд. психол. наук / Ю.В. Давыдова. – Текст : электронный //

2011. – URL:  
[https://viewer.rusneb.ru/ru/000199\\_000009\\_004855683?page=1&rotate=0&theme=white](https://viewer.rusneb.ru/ru/000199_000009_004855683?page=1&rotate=0&theme=white).

38. Дегтярёв, А.В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии / А.В. Дегтярев. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование : [сайт]. – 2012. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012\\_n2/53525](https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n2/53525).

39. Дегтярёв, А.В. Эмоциональный интеллект, психологическая граница личности и самоотношение в юношеском возрасте / А.В. Дегтярев, Д.И. Дегтярева. – Текст : электронный // Психология и право : [сайт]. – 2017. – DOI: 10.17759/psylaw.2017070408.

40. Деревянко, С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности / С.П. Деревянко. – Текст : электронный // Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции : [сайт]. – 2007. – URL: <https://andreeva.by/emocionalnyj-intellekt-problemy-kategorialnosti.htm>.

41. Драгунова, Т.В. О некоторых психологических особенностях подростка / Т.В. Драгунова – М.: АПН РСФСР, 1961. – С. 120–169.

42. Евтух, Т.В. Особенности толерантности к неопределенности у студентов социально-гуманитарных направлений подготовки / Т.В. Евтух, Т.М. Харламова. – Текст : электронный // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология : [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tolerantnosti-k-neopredelennosti-u-studentov-sotsialno-gumanitarnyh-napravleniy-podgotovki>.

43. Ефанова, М.И. Взаимосвязь социального и эмоционального интеллекта с толерантностью у студентов / М.И. Ефанова. – Текст : электронный // Вестник Алтайского государственного педагогического университета : [сайт]. – 2020. – DOI 10.37386/2413-4481-2020-3-56-61.

44. Зайцева, И.Б. Изучение различных аспектов фактора толерантности к неопределенности / И.Б. Зайцева. – Текст : электронный // Человеческий фактор: Социальный психолог : [сайт]. – 2020. – EDN UNJBCO.

45. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Климов. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 304 с.

46. Коваленко, С.М. Проблема исследования взаимосвязи между уровнем развития способности действовать «в уме» и особенностями эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста / С.М. Коваленко, Т.В. Галкина. – Текст : электронный // Экспериментальная психология в России: традиции и перспективы : [сайт]. – 2010. – EDN SKROFZ.

47. Колмогорова, Л.С. Диагностика психологической культуры школьников : Практ. пособие для шк. психологов / Л.С. Колмогорова. – М.: Владос-Пресс, 2002. – 359 с.

48. Корнилова, Т.В. Интеллектуально-личностный потенциал человека в условиях неопределенности и риска / Т.В. Корнилова. – СПб.: Нестор-История, 2016. – 343 с.

49. Корнилова, Т.В. Ригидность, толерантность к неопределенности и креативность в системе интеллектуально-личностного потенциала человека / Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология : [сайт]. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rigidnost-tolerantnost-k-neopredelennosti-i-kreativnost-v-sisteme-intellektualno-lichnostnogo-potentsiala-cheloveka>.

50. Корнилова, Т.В. Толерантность к неопределенности и интеллект как предпосылки креативности / Т.В. Корнилова. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 2010. – EDN PYNKIZ.

51. Корнилова, Т.В. Интуиция, интеллект и личностные свойства (результаты апробации шкал опросника С. Эпстайна) / Т.В. Корнилова,

С.А. Корнилов. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2013. – EDN QBGZSX.

52. Корнилова, Т.В. Креативность и толерантность к неопределенности как предикторы актуализации эмоционального интеллекта в личностном выборе / Т.В. Корнилова, Е.М. Павлова. – Текст : электронный // Психологический журнал : [сайт]. – 2012. – URL: <https://naukarus.com/kreativnost-i-tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-prediktory-aktualizatsii-emotsionalnogo-intellekta-v-lichnostnom-vybore>.

53. Корнилова, Т.В. Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности в модификации опросника С. Баднера / Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова. – Текст : электронный // Экспериментальная психология : [сайт]. – 2014. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2014\\_n1/exppsy\\_2014\\_n1\\_68181.pdf](https://psyjournals.ru/journals/exppsy/archive/2014_n1/exppsy_2014_n1_68181.pdf).

54. Кочетова, Ю.А. Эмоциональный интеллект старших подростков: монография / Ю.А. Кочетова. – М.: МГППУ, 2021. – 104 с.

55. Кочетова, Ю.А. Гендерные различия в эмоциональном интеллекте у старших подростков / Ю.А. Кочетова, М.В. Климакова. – Текст : электронный // Психолого-педагогические исследования : [сайт]. – 2017. – DOI: 10.17759/psyedu.2017090407.

56. Кырова, М.А. Особенности эмпатии у современных подростков / М.А. Кырова, Е.А. Кувадина. – Текст : электронный // Научно-методический электронный журнал «Концепт» : [сайт]. – 2015. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95544.htm>.

57. Леонов, И.Н. Толерантность к неопределённости как психологический феномен: история становления / И.Н. Леонов. – Текст : электронный // Вестник Удмурского университета. Философия. Психология. Педагогика : [сайт]. – 2014. – EDN ТМУТ VT.

58. Леонтьев, А.Н. Деятельность и сознание / А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – М.: Смысл, 2005 (ППП Тип. Наука). – 431 с.

59. Леонтьев, Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д.А. Леонтьев. – Текст : электронный // Психологические исследования : [сайт]. – 2015. – URL: <http://psystudy.ru>.

60. Леонтьев, Д.А. Диагностика толерантности к неопределенности: шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая. – М.: Смысл, 2016. – 55 с.

61. Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев. – Текст : электронный // Консультативная психология и психотерапия : [сайт]. – 2003. – URL: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2003\\_n2/Leontiev](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2003_n2/Leontiev).

62. Лешкевич, Е.В. Социально-психологические предикторы толерантности к неопределенности в юношеском возрасте / Е.В. Лешкевич. – Текст : электронный // Вестник Барановичского государственного университета. Серия: Педагогические науки, Психологические науки, Филологические науки (литературоведение) : [сайт]. – 2021. – EDN XLVJZQ.

63. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин. – Текст : электронный // Психологическая диагностика : [сайт]. – 2006. – EDN VZMIFN.

64. Максимова, Е.Б. Соотношение структурных компонентов эмоционального интеллекта и эмпатии в подростковом возрасте / Е.Б. Максимова. – Текст : электронный // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование» : [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-strukturnyh-komponentov-emotsionalnogo-intellekta-i-empatii-v-podrostkovom-vozhraсте>.

65. Митрюшина, Н.Б. Особенности эмоционального интеллекта в юношеском возрасте (к постановке проблемы) / Н.Б. Митрюшина. – Текст : электронный // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-intellekta-v-yunosheskom-vozhraсте-k-postanovke-problemy>.

66. Неяскина, Ю.Ю. Особенности конструирования будущего при разных уровнях толерантности к неопределенности (на примере юношеского возраста) / Ю.Ю. Неяскина, В.О. Пронькина. – Текст : электронный // Вестник Кемеровского государственного университета : [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-konstruirovaniya-buduschego-pri-raznyh-urovnyah-tolerantnosti-k-neopredelennosti-na-primere-yunosheskogo-vozrasta>.

67. Панова, В.С. Взаимосвязь толерантности к неопределенности со смысложизненными и ценностными ориентациями / В.С. Панова. – Текст : электронный // Психологические проблемы смысла жизни и акме : [сайт]. – 2021. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-tolerantnosti-k-neopredelennosti-so-smyslozhiznennymi-i-tsennostnymi-orientatsiyami>.

68. Пантелеева, Т.В. Психологические особенности и развитие эмоциональной сферы и интеллектуальных способностей в ранней юности / Т.В. Пантелеева. – М.: Буки-Веди, 2015. – С. 11-14.

69. Плавник, Н.К. Толерантность к неопределенности и карьерные ориентации студентов / Н.К. Плавник, Е.В. Лешкевич. – Текст : электронный // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки : [сайт]. – 2019. – EDN UBLHDK.

70. Просекова, Е.Н. Исследование структуры самосознания в ранней юности / Е.Н. Просекова. – Текст : электронный // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета : [сайт]. – 2017. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-struktury-samosoznaniya-v-ranney-yunosti>.

71. Разумникова, О.М. Что такое интеллект? / О.М. Разумникова. – Новосибирск : НГТУ, 2018. – 76 с.

72. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для вузов / Ф. Райс. – СПб.: Питер, 2000. – 656 с.

73. Родькова, Ю.А. Понятие эмоции человека и их функции как составляющие современного образования / Ю.А. Родькова, И.С. Кобозева. – Текст : электронный // МНКО : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-emotsii-cheloveka-i-ih-funktsii-kak-sostavlyayuschie-sovremennogo-obrazovaniya>.

74. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 416с.

75. Рябинкина, А.Н. Толерантность студентов к неопределенности / А.Н. Рябинкина. – Текст : электронный // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки : [сайт]. – 2018. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnost-studentov-k-neopredelennosti>.

76. Савенков, А.И. Структура социального интеллекта / А.И. Савенков. – Текст : электронный // Современная зарубежная психология : [сайт]. – 2018. – DOI:10.17759/jmfp.2018070201.

77. Салихова, А.Б. Ценностные основания толерантности личности к неопределенности / А.Б. Салихова. – Текст : электронный // Вестник ВятГУ : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-osnovaniya-tolerantnosti-lichnosti-k-neopredelennosti>.

78. Самбикина, О.С. Роль детско-родительских отношений в формировании эмоционального интеллекта подростков / О.С. Самбикина, Д.В. Иванова. – Текст : электронный // Развитие науки и образования в современном мире: сб. науч. тр. по материалам Международной научно-практической конференции : [сайт]. – 2018. – EDN UTAQEG.

79. Сараева, Е.В. Связь толерантности к неопределенности и мотивации достижения / Е.В. Сараева. – Текст : электронный // Вестник Вятского государственного университета : [сайт]. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-tolerantnosti-k-neopredelennosti-i-motivatsii-dostizheniya>.

80. Синкевич, И.А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков / И.А. Синкевич, Т.В. Тучкова. –

Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-emotsionalnogo-intellekta-i-urovnyatrevozhnosti-u-podrostkov>.

81. Ситаров, В.А. Сущностные признаки эмоционального интеллекта / В.А. Ситаров, О.А. Пашкова. – Текст : электронный // Вестник Московского университета МВД России : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnye-priznaki-emotsionalnogo-intellekta>.

82. Слободчиков, В.И. Интегральная периодизация общего психического развития / В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 1996. – URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1996/965/965038.htm>.

83. Смирнов, С.Д. Психология и педагогика в высшей школе: учебное пособие для вузов / С.Д. Смирнов. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт : [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/490610>.

84. Стейн, С. Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи / С. Стейн, Г. Бук. – Днепропетровск: Изд-во Баланс Бизнес Букс, 2007. – С. 339.

85. Стойчева, К. Толерантность к неопределенности, креативность и личность / К. Стойчева // Болгарский журнал психологии (SEERCP 2009) Материалы конференции, Часть вторая. – 2010. – Вып.1.4. – С. 178-188.

86. Суховая, Ю.С. Толерантность к неопределенности и стрессоустойчивость: исследование взаимосвязи / Ю.С. Суховая, Л.В. Меньшикова. – Текст : электронный // Наука. Технологии. Инновации : XV Всероссийская научная конференция молодых ученых, посвященная Году науки и технологий в России. Сборник научных трудов в 10 ч., Новосибирск, 06–10 декабря 2021 года. Том Часть 8. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет : [сайт]. – 2021. – EDN ASZBEE.

87. Титова, А.А. Эмоциональный интеллект и его развитие в школьном возрасте / А.А. Титова. – Текст : электронный // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки : [сайт]. – 2020. – EDN QJIAGS.

88. Титова, О.И. Толерантность к неопределенности в социальном взаимодействии: анализ взаимосвязей и факторной структуры / О.И. Титова. – Текст : электронный // Вестник Московского государственного областного университета : [сайт]. – 2021. – URL: <https://doi.org/10.18384/2224-0209-2021-1-1060>.

89. Тихомандрицкая, О.А. Ценности и самоотношение на этапе юношеской социализации : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / О.А. Тихомандрицкая. – Текст : электронный // Моск. гос. ин-т им. М.В. Ломоносова : [сайт]. – 2000. – URL: [https://new-disser.ru/\\_avtoreferats/01003294335.pdf](https://new-disser.ru/_avtoreferats/01003294335.pdf)

90. Толерантность к неопределенности и свойства нервной системы у студентов различных профилей профессиональной подготовки / О.Б. Никольская, О.А. Комиссарова, М.В. Шапошникова [и др.]. – Текст : электронный // Психология. Психофизиология : [сайт]. – 2022. – DOI 10.14529/jpps220310. – EDN ZRSJSJ.

91. Фадеева, М.В. Теоретические подходы к изучению проблемы эмоционального интеллекта в современной психологической науке / М.В. Фадеева, В.И. Фадеев. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования : [сайт]. – 2020. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-izucheniyu-problemy-emotsionalnogo-intellekta-v-sovremennoy-psihologicheskoy-nauke>.

92. Фельдштейн, Д.И. Психология современного подростка / Д.И.Фельдштейн. – М.: Педагогика, 1987. – 236 с.

93. Ханбекова, А.С. Психологические особенности толерантности: сущность понятия, характеристика, типы. Толерантное мировосприятие /

А.С. Ханбекова. – Текст : электронный // Молодой ученый : [сайт]. – 2019. – URL: <https://moluch.ru/archive/287/64795/>.

94. Ханова, Т.Г. Особенности профессионального самоопределения в старшем школьном возрасте / Т.Г. Ханова, Н.Е. Серебровская, П.А. Бедная. – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования : [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalnogo-samoopredeleniya-v-starshem-shkolnom-vozhraсте-1>.

95. Холостова, Н.Б. Психологические факторы готовности к профессиональному самоопределению подростков / Н.Б. Холостова, Э.Н. Гилемханова. – Текст : электронный // Казанский педагогический журнал : [сайт]. – 2019. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-gotovnosti-k-professionalnomu-samoopredeleniyu-podrostkov>.

96. Чагова, М.А. История и современное развитие проблемы толерантности к неопределенности в психологической науке / М.А. Чагова. – Текст : электронный // РЕМ: Psychology. Educology. Medicine : [сайт]. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-i-sovremennoe-razvitiye-problemy-tolerantnosti-k-neopredelennosti-v-psihologicheskoy-nauke>.

97. Шершнёва, Т.В. Особенности эмоционального интеллекта в юношеском возрасте / Т.В. Шершнева. – СПб.: Смысл, 2011. – С. 382–285.

98. Шнайдер, М.И. Эмпатия как форма отражения другого человека / М.И. Шнайдер. – Текст : электронный // Гуманизация образования : [сайт]. – 2016. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-forma-otrazheniya-drugogo-cheloveka>.

99. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин. – Текст : электронный // Вопросы психологии : [сайт]. – 1971. – URL: [https://psychlib.ru/mgppu/EPr-1997/EPR-0661.htm#\\$p66](https://psychlib.ru/mgppu/EPr-1997/EPR-0661.htm#$p66).

100. Эмпатия как компетенция специалистов помогающих профессий : метод. рекомендации для студентов пед. специальностей / сост.: Ж.В. Рзаева, Т.Е. Яценко. – Текст : электронный // М-во образования Респ. Беларусь, Баранович : [сайт]. – 2018. – URL: <http://rep.barsu.by/handle/data/4504>.

101. Эриксон, Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб.: Ленато, 1996. – 592с.

102. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ? / D. Goleman. – Текст : электронный // N.Y.:Bantam Books : [сайт]. – 1995. – URL: [https://www.academia.edu/37329006/Emotional\\_Intelligence\\_Why\\_it\\_Can\\_Matter\\_More\\_Than\\_IQ\\_by\\_Daniel\\_Goleman](https://www.academia.edu/37329006/Emotional_Intelligence_Why_it_Can_Matter_More_Than_IQ_by_Daniel_Goleman).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 1.1 – Методика «Шкала общей толерантности к неопределенности»

1	Я плохо выношу неопределенные ситуации.	1	2	3	4	5	6	7
2	Мне бывает трудно реагировать на неопределенные события.	1	2	3	4	5	6	7
3	Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать.	1	2	3	4	5	6	7
4	Я бы предпочел избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения.	1	2	3	4	5	6	7
5	Я пытаюсь избежать неопределенных событий.	1	2	3	4	5	6	7
6	Я хорошо справляюсь с неопределенными ситуациями.	1	2	3	4	5	6	7
7	Я предпочитаю привычные ситуации (новым).	1	2	3	4	5	6	7
8	Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня.	1	2	3	4	5	6	7
9	Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания.	1	2	3	4	5	6	7
10	Я терпим к неопределенным ситуациям.	1	2	3	4	5	6	7
11	Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределенны.	1	2	3	4	5	6	7
12	Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего решения».	1	2	3	4	5	6	7
13	Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять все по-старому в своей жизни.	1	2	3	4	5	6	7
14	Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное.	1	2	3	4	5	6	7
15	Мне не нравятся неопределенные ситуации	1	2	3	4	5	6	7
16	Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие.	1	2	3	4	5	6	7
17	Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации.	1	2	3	4	5	6	7
18	Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей.	1	2	3	4	5	6	7
19	Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределенность.	1	2	3	4	5	6	7

Ключ:

Прямые значения: 3,6, 10, 11, 13, 14, 16, 17, 18, 19

Обратные значения: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15

Подсчитывается сумма баллов по шкалам:

Отношение к новизне: 7, 13, 14

Отношение к сложным задачам: 4, 8, 9, 11, 12, 16, 18

Отношение к неопределенным ситуациям: 1, 2, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 19

Предпочитание неопределенности: все прямые пункты

Толерантность к неопределенности: все обратные пункты

Общий балл: сумма баллов по шкалам «предпочитание неопределенности» и «толерантность к неопределенности».

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 2.1 – опросник «ЭмИн»

№	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				

Продолжение таблицы 2.1

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				

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются по следующей схеме. Для утверждений с прямым ключом: «совсем не согласен» – 0,

«скорее не согласен» – 1, «скорее согласен» – 2, «полностью согласен» – 3; для утверждений с обратным ключом: «совсем не согласен» – 3, «скорее не согласен» – 2, «скорее согласен» – 1, «полностью согласен» – 0.

Ключ:

Номера утверждений с прямым ключом: 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37.

Номера утверждений с обратным ключом: 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46.

Номера вопросов, относящихся к субшкале МП: 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34, 38, 42, 46.

Номера вопросов, относящихся к субшкале МУ: 2, 5, 9, 15, 17, 24, 30, 36, 44.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВЭ: 6, 10, 16, 19, 21, 23, 39.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВУ: 4, 12, 25, 28, 33, 37, 43.

Номера вопросов, относящихся к субшкале ВП: 7, 8, 14, 18, 22, 26, 31, 35, 41, 45.

$МЭИ = МП + МУ$

$ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ$

Другой способ суммирования субшкал дает еще две шкалы – ПЭ и УЭ:

$ПЭ = МП + ВП$

$УЭ = МУ + ВУ + ВЭ$

Таблица 2.2 – Нормативные показатели к тесту ЭМИн

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31 и выше
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25 и выше
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26 и выше
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18 и выше
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16 и выше
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
ПЭ	0-34	35-39	40-47	48-53	54 и выше
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 3.1 – Методика «Диагностика уровня эмпатии» (В.В. Бойко)

	Текст опросника	+ или -
1	У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.	
2	Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.	
3	Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.	
4	Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.	
5	Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.	
6	Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.	
7	Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.	
8	Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	
9	Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.	
10	Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности бестактно.	
11	Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.	
12	Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.	
13	Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.	
14	Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	
15	Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.	
16	В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.	
17	Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.	
18	Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.	
19	Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.	
20	Чужой смех обычно заражает меня.	
21	Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.	
22	Плакать от счастья глупо.	
23	Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.	
24	Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.	
25	Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.	
26	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.	
27	Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».	
28	Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.	

Продолжение таблицы 3.1

29	Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.	
30	У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.	
31	Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.	
32	Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.	
33	Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.	
34	Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.	
35	Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.	
36	Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.	

Ключ к тексту:

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. Нормы теста Бойко на уровень эмпатии:

30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии;

29-22 – средний уровень эмпатии;

21-15 – заниженный уровень эмпатии;

Менее 14 баллов – очень низкий.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица 4.1 – Результаты исследования по методике «Шкала толерантности к неопределенности Д.Маклейна»

№	Отнош.к новизне		Отн.к сложн.задачам		Отнош.к неопр.ситуац.		Предпочит. неопред.		ТН		ОТН	
1	14	средний	44	высокий	52	высокий	57	средний	53	высокий	110	средний
2	6	низкий	25	средний	21	низкий	28	низкий	24	низкий	52	низкий
3	10	низкий	32	средний	37	средний	40	средний	39	средний	79	средний
4	10	низкий	19	низкий	11	низкий	16	низкий	24	низкий	40	низкий
5	11	средний	28	средний	38	средний	39	средний	38	средний	77	средний
6	8	низкий	25	средний	37	средний	38	низкий	32	низкий	70	низкий
7	9	низкий	32	средний	29	средний	36	низкий	34	низкий	70	низкий
8	13	средний	26	средний	38	средний	42	средний	35	средний	77	средний
9	13	средний	26	средний	40	средний	39	средний	40	средний	79	средний
10	11	средний	34	средний	36	средний	38	низкий	43	средний	81	средний
11	13	средний	28	средний	39	средний	42	средний	38	средний	80	средний
12	13	средний	42	высокий	41	средний	53	средний	43	средний	96	средний
13	11	средний	25	средний	36	средний	26	низкий	46	средний	72	низкий
14	15	средний	38	средний	43	средний	50	средний	46	средний	96	средний
15	12	средний	45	высокий	30	средний	47	средний	40	средний	87	средний
16	16	средний	37	средний	32	средний	44	средний	41	средний	85	средний
17	9	низкий	33	средний	30	средний	35	низкий	37	средний	72	низкий
18	6	низкий	24	низкий	30	средний	27	низкий	33	низкий	60	низкий
19	12	средний	30	средний	33	средний	42	средний	33	низкий	75	средний
20	15	средний	37	средний	51	высокий	49	средний	54	высокий	103	средний
21	12	средний	34	средний	38	средний	36	низкий	48	средний	84	средний
22	17	высокий	35	средний	43	средний	50	средний	45	средний	95	средний
23	13	средний	35	средний	37	средний	41	средний	44	средний	85	средний
24	12	средний	34	средний	43	средний	45	средний	44	средний	89	средний
25	8	низкий	21	низкий	36	средний	39	средний	26	низкий	65	низкий
26	11	средний	26	средний	42	средний	36	низкий	43	средний	79	средний
27	15	средний	37	средний	40	средний	50	средний	42	средний	92	средний
28	16	средний	40	высокий	32	средний	43	средний	45	средний	88	средний
29	14	средний	33	средний	39	средний	50	средний	36	средний	86	средний
30	10	низкий	30	средний	38	средний	31	низкий	47	средний	78	средний
31	20	высокий	44	высокий	53	высокий	54	средний	63	высокий	117	высокий
32	11	средний	26	средний	41	средний	40	средний	38	средний	78	средний
33	10	низкий	34	средний	37	средний	38	низкий	43	средний	81	средний
34	17	высокий	27	средний	43	средний	55	средний	32	низкий	87	средний
35	18	высокий	38	средний	50	высокий	54	средний	52	средний	106	средний
36	20	высокий	47	высокий	52	высокий	65	высокий	54	высокий	119	высокий
37	13	средний	42	высокий	44	средний	51	средний	48	средний	99	средний
38	13	средний	34	средний	40	средний	43	средний	44	средний	87	средний
39	9	низкий	28	средний	21	низкий	31	низкий	27	низкий	58	низкий
40	7	низкий	24	низкий	28	низкий	34	низкий	25	низкий	59	низкий
41	13	средний	24	низкий	39	средний	34	низкий	42	средний	76	средний

Продолжение таблицы 4.1

42	13	средний	36	средний	37	средний	56	средний	30	низкий	86	средний
43	10	низкий	40	высокий	30	средний	50	средний	30	низкий	80	средний
44	11	средний	30	средний	44	средний	36	низкий	49	средний	85	средний
45	17	высокий	49	высокий	59	высокий	64	высокий	61	высокий	125	высокий
46	13	средний	35	средний	43	средний	49	средний	42	средний	91	средний
47	14	средний	17	низкий	22	низкий	32	низкий	21	низкий	53	низкий
48	12	средний	24	низкий	20	низкий	30	низкий	26	низкий	56	низкий
49	13	средний	42	высокий	52	высокий	54	средний	53	высокий	107	средний
50	15	средний	30	средний	18	низкий	37	низкий	26	низкий	63	низкий
51	12	средний	33	средний	45	средний	42	средний	48	средний	90	средний
52	6	низкий	26	средний	28	низкий	29	низкий	31	низкий	60	низкий

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица 5.1 – Результаты исследования по методике «ЭмИн» (Д.В. Люсина)

№	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	ОЭИ
1	21 низкий	19 средний	21 средний	17 высокий	12 средний	40 средний	50 высокий	42 средний	48 высокий	90 средний
2	21 низкий	5 оч.низ.	16 низкий	10 низкий	9 низкий	26 оч.низ.	35 низкий	37 низкий	24 оч.низ.	61 оч.низ.
3	23 средний	13 оч.низ.	18 средний	12 низкий	13 высокий	36 низкий	43 средний	41 средний	38 низкий	79 средний
4	35 оч.выс.	17 низкий	9 оч.низ.	7 оч.низ.	5 оч.низ.	52 высокий	21 оч.низ.	44 средний	29 оч.низ.	73 низкий
5	16 оч.низ.	16 низкий	13 оч.низ.	9 оч.низ.	5 оч.низ.	32 оч.низ.	27 оч.низ.	29 оч.низ.	30 оч.низ.	59 оч.низ.
6	23 средний	19 средний	14 низкий	9 оч.низ.	1 оч.низ.	42 средний	24 оч.низ.	37 низкий	29 оч.низ.	66 оч.низ.
7	22 низкий	17 низкий	14 низкий	17 высокий	3 оч.низ.	39 низкий	34 низкий	36 низкий	37 низкий	73 низкий
8	14 оч.низ.	15 низкий	6 оч.низ.	5 оч.низ.	7 низкий	29 оч.низ.	18 оч.низ.	20 оч.низ.	27 оч.низ.	47 оч.низ.
9	22 низкий	19 средний	16 низкий	15 средний	12 средний	41 средний	43 средний	38 низкий	46 средний	84 средний
10	12 оч.низ.	10 оч.низ.	9 оч.низ.	11 низкий	11 средний	22 оч.низ.	31 оч.низ.	21 оч.низ.	32 оч.низ.	53 оч.низ.
11	21 низкий	16 низкий	15 низкий	4 оч.низ.	7 низкий	37 низкий	26 оч.низ.	36 низкий	27 оч.низ.	63 оч.низ.
12	22 низкий	10 оч.низ.	17 средний	18 оч.выс.	5 оч.низ.	32 оч.низ.	40 средний	39 низкий	33 оч.низ.	72 низкий
13	25 средний	21 средний	19 средний	15 средний	12 средний	46 средний	46 средний	44 средний	48 высокий	92 средний
14	23 средний	24 высокий	22 высокий	14 средний	17 оч.выс.	47 высокий	53 высокий	45 средний	55 оч.выс.	100 высокий
15	27 высокий	19 средний	23 высокий	14 средний	9 низкий	46 средний	46 средний	50 высокий	42 средний	92 средний
16	24 средний	21 средний	20 средний	19 оч.выс.	15 высокий	45 средний	54 высокий	44 средний	55 оч.выс.	99 высокий
17	25 средний	21 средний	20 средний	21 оч.выс.	8 низкий	46 средний	49 высокий	45 средний	50 высокий	95 высокий
18	20 низкий	15 низкий	14 низкий	11 низкий	9 низкий	35 низкий	34 низкий	34 оч.низ.	35 низкий	69 оч.низ.
19	24 средний	23 высокий	22 высокий	13 средний	1 оч.низ.	47 высокий	36 низкий	46 средний	37 низкий	83 средний
20	36 оч.выс.	24 высокий	24 высокий	18 оч.выс.	21 оч.выс.	60 оч.выс.	63 оч.выс.	60 оч.выс.	63 оч.выс.	123 оч.выс.
21	20 низкий	23 высокий	23 высокий	15 средний	12 средний	43 средний	50 высокий	43 средний	50 высокий	93 высокий
22	25 средний	21 средний	25 высокий	20 оч.выс.	14 высокий	46 средний	59 оч.выс.	50 высокий	55 оч.выс.	105 оч.выс.
23	26 средний	20 средний	16 низкий	13 средний	10 средний	46 средний	39 средний	42 средний	43 средний	85 средний

Продолжение таблицы 5.1

24	27 высокий	21 средний	23 высокий	15 средний	12 средний	48 высокий	50 высокий	50 высокий	48 высокий	98 высокий
25	26 средний	17 низкий	21 средний	18 оч.выс.	7 низкий	43 средний	46 средний	47 средний	42 средний	89 средний
26	26 средний	15 низкий	15 низкий	15 средний	10 средний	41 средний	40 средний	41 средний	40 средний	81 средний
27	27 высокий	19 средний	25 высокий	13 средний	11 средний	46 средний	49 высокий	52 высокий	43 средний	95 высокий
28	24 средний	20 средний	18 средний	13 средний	7 низкий	44 средний	38 низкий	42 средний	40 средний	82 средний
29	36 оч.выс.	19 средний	24 высокий	12 низкий	11 средний	55 оч.выс.	47 средний	60 оч.выс.	42 средний	102 высокий
30	26 средний	25 оч.выс.	14 низкий	15 средний	13 высокий	51 высокий	42 средний	40 средний	53 высокий	93 высокий
31	33 оч.выс.	29 оч.выс.	26 оч.выс.	21 оч.выс.	11 средний	62 оч.выс.	58 оч.выс.	59 оч.выс.	61 оч.выс.	120 оч.выс.
32	17 оч.низ.	17 низкий	13 оч.низ.	14 средний	10 средний	34 оч.низ.	37 низкий	30 оч.низ.	41 средний	71 оч.низ.
33	21 низкий	18 средний	18 средний	7 оч.низ.	10 средний	39 низкий	35 низкий	39 низкий	35 низкий	74 низкий
34	26 средний	17 низкий	9 оч.низ.	7 оч.низ.	11 средний	43 средний	27 оч.низ.	35 низкий	35 низкий	70 оч.низ.
35	29 высокий	21 средний	18 средний	19 оч.выс.	12 средний	50 высокий	49 высокий	47 средний	52 высокий	99 высокий
36	30 высокий	23 высокий	18 средний	12 низкий	9 низкий	53 оч.выс.	39 средний	48 высокий	44 средний	92 средний
37	23 средний	26 оч.выс.	22 высокий	13 средний	17 оч.выс.	49 высокий	52 высокий	45 средний	56 оч.выс.	101 высокий
38	21 низкий	23 высокий	20 средний	19 оч.выс.	10 средний	44 средний	49 высокий	41 средний	52 высокий	93 высокий
39	28 высокий	14 оч.низ.	5 оч.низ.	6 оч.низ.	7 низкий	42 средний	18 оч.низ.	33 оч.низ.	27 оч.низ.	60 оч.низ.
40	24 средний	12 оч.низ.	15 низкий	8 оч.низ.	12 средний	36 низкий	35 низкий	39 низкий	32 оч.низ.	71 оч.низ.
41	20 низкий	12 оч.низ.	13 оч.низ.	10 низкий	12 средний	32 оч.низ.	35 низкий	33 оч.низ.	34 низкий	67 оч.низ.
42	26 средний	20 средний	13 оч.низ.	15 средний	11 средний	46 средний	39 средний	39 низкий	46 средний	85 средний
43	25 средний	17 низкий	14 низкий	5 оч.низ.	10 средний	42 средний	29 оч.низ.	39 низкий	32 оч.низ.	71 оч.низ.
44	27 высокий	13 оч.низ.	25 высокий	19 оч.выс.	12 средний	40 средний	56 оч.выс.	52 высокий	44 средний	96 высокий
45	34 оч.выс.	26 оч.выс.	17 средний	17 высокий	14 высокий	60 оч.выс.	48 высокий	51 высокий	57 оч.выс.	108 оч.выс.
46	21 низкий	18 средний	20 средний	16 высокий	13 высокий	39 низкий	49 высокий	41 средний	47 средний	88 средний
47	17 оч.низ.	15 низкий	15 низкий	8 оч.низ.	4 оч.низ.	32 оч.низ.	27 оч.низ.	32 оч.низ.	27 оч.низ.	59 оч.низ.

Продолжение таблицы 5.1

48	28 высокий	12 оч.низ.	16 низкий	15 средний	13 высокий	40 средний	44 средний	44 средний	40 средний	84 средний
49	29 высокий	17 низкий	16 низкий	11 низкий	14 высокий	46 средний	41 средний	45 средний	42 средний	87 средний
50	9 оч.низ.	13 оч.низ.	20 средний	10 низкий	10 средний	22 оч.низ.	40 средний	29 оч.низ.	33 оч.низ.	62 оч.низ.
51	27 высокий	25 оч.выс.	21 средний	18 оч.выс.	15 высокий	52 высокий	54 высокий	48 высокий	58 оч.выс.	106 оч.выс.
52	19 оч.низ.	13 оч.низ.	15 низкий	10 низкий	7 низкий	32 оч.низ.	32 оч.низ.	34 оч.низ.	30 оч.низ.	64 оч.низ.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Таблица 6.1 – Результаты исследования по методике «Диагностика уровня эмпатии» (В.В. Бойко)

№	Рац. Канал		Эмоц. Канал		Интуит. канал		Установки		Проник.способ. в Э		Идентиф. в Э		ОЭ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1	низкий	2	низкий	3	средний	3	средний	4	средний	2	низкий	15	занижен.
2	3	средний	1	низкий	5	высокий	3	средний	2	низкий	4	средний	18	занижен.
3	2	низкий	5	высокий	0	низкий	3	средний	1	низкий	3	средний	14	оч.низк.
4	3	средний	5	высокий	6	высокий	2	низкий	5	высокий	5	высокий	26	средний
5	4	средний	3	средний	2	низкий	2	низкий	3	средний	3	средний	17	занижен.
6	6	высокий	4	средний	3	средний	5	высокий	3	средний	4	средний	25	средний
7	2	низкий	5	высокий	2	низкий	3	средний	2	низкий	4	средний	18	занижен.
8	0	низкий	4	средний	1	низкий	2	низкий	2	низкий	2	низкий	11	оч.низк.
9	2	низкий	3	средний	2	низкий	3	средний	4	средний	4	средний	18	занижен.
10	4	средний	2	низкий	1	низкий	5	высокий	0	низкий	3	средний	15	занижен.
11	5	высокий	5	высокий	0	низкий	3	средний	4	средний	3	средний	20	занижен.
12	1	низкий	2	низкий	1	низкий	2	низкий	2	низкий	0	низкий	8	оч.низк.
13	3	средний	4	средний	2	низкий	5	высокий	3	средний	5	высокий	22	средний
14	2	низкий	3	средний	2	низкий	4	средний	3	средний	2	низкий	16	занижен.
15	2	низкий	3	средний	4	средний	5	высокий	4	средний	4	средний	22	средний
16	3	средний	1	низкий	1	низкий	2	низкий	6	высокий	4	средний	17	занижен.
17	2	низкий	3	средний	0	низкий	2	низкий	3	средний	3	средний	13	оч.низк.
18	2	низкий	2	низкий	3	средний	4	средний	2	низкий	1	низкий	14	оч.низк.
19	3	средний	6	высокий	2	низкий	6	высокий	1	низкий	4	средний	22	средний
20	3	средний	2	низкий	3	средний	4	средний	3	средний	2	низкий	17	занижен.
21	3	средний	2	низкий	3	средний	4	средний	4	средний	2	низкий	18	занижен.
22	1	низкий	1	низкий	1	низкий	4	средний	3	средний	6	высокий	16	занижен.
23	3	средний	4	средний	5	высокий	4	средний	5	высокий	4	средний	25	средний
24	4	средний	3	средний	3	средний	4	средний	4	средний	6	высокий	24	средний
25	2	низкий	4	средний	5	высокий	2	низкий	3	средний	3	средний	19	занижен.
26	1	низкий	3	средний	4	средний	2	низкий	3	средний	3	средний	16	занижен.
27	4	средний	5	высокий	5	высокий	3	средний	6	высокий	5	высокий	28	средний
28	2	низкий	3	средний	5	высокий	2	низкий	3	средний	5	высокий	20	занижен.
29	6	высокий	4	средний	6	высокий	3	средний	4	средний	5	высокий	28	средний
30	4	средний	1	низкий	5	высокий	3	средний	5	высокий	4	средний	22	средний
31	2	низкий	2	низкий	2	низкий	4	средний	4	средний	4	средний	18	занижен.
32	1	низкий	3	средний	4	средний	0	низкий	3	средний	1	низкий	12	оч.низк.
33	3	средний	4	средний	5	высокий	5	высокий	2	низкий	2	низкий	21	занижен.
34	3	средний	3	средний	5	высокий	4	средний	3	средний	4	средний	22	средний
35	4	средний	4	средний	4	средний	3	средний	3	средний	3	средний	21	занижен.
36	4	средний	3	средний	6	высокий	3	средний	4	средний	3	средний	23	средний
37	3	средний	2	низкий	1	низкий	4	средний	3	средний	2	низкий	15	занижен.
38	5	высокий	3	средний	2	низкий	4	средний	3	средний	3	средний	20	занижен.
39	5	высокий	4	средний	3	средний	3	средний	1	низкий	5	высокий	21	занижен.
40	4	средний	5	высокий	1	низкий	4	средний	2	низкий	2	низкий	18	занижен.
41	3	средний	4	средний	3	средний	5	высокий	4	средний	1	низкий	20	занижен.

Продолжение таблицы 6.1

42	4	средний	4	средний	2	низкий	3	средний	5	высокий	5	высокий	23	средний
43	3	средний	4	средний	2	низкий	5	высокий	3	средний	1	низкий	18	занижен.
44	2	низкий	2	низкий	4	средний	3	средний	4	средний	2	низкий	17	занижен.
45	4	средний	2	низкий	4	средний	5	высокий	5	высокий	6	высокий	26	средний
46	4	средний	3	средний	5	высокий	6	высокий	5	высокий	5	высокий	28	средний
47	4	средний	4	средний	2	низкий	3	средний	2	низкий	3	средний	18	занижен.
48	3	средний	4	средний	2	низкий	5	высокий	2	низкий	4	средний	20	занижен.
49	2	низкий	4	средний	5	высокий	4	средний	2	низкий	4	средний	21	занижен.
50	4	средний	4	средний	5	высокий	2	низкий	3	средний	1	низкий	19	занижен.
51	3	средний	4	средний	5	высокий	6	высокий	5	высокий	6	высокий	29	средний
52	3	средний	3	средний	4	средний	3	средний	3	средний	3	средний	19	занижен.



Продолжение таблицы 7.1

Идентификация эмплит	Корреляция Пирсона	,477	,395	,108	,183	,031	,482	,137	,376	,251	,335	,299	,077	,242	,253	,344	1	,893	,176	,076	,042	,075	,081	,088
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,016	,445	,194	,825	,000	,332	,006	,073	,015	,031	,590	,084	,070	,013	,000	,000	,211	,594	,766	,597	,588	,538
ОЗ (общий уровень эмплит)	Корреляция Пирсона	,469	,318	,133	,075	,022	,467	,038	,385	,126	,265	,628	,340	,809	,461	,524	,893	1	,151	,066	,041	,095	,074	,074
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,022	,348	,598	,877	,000	,789	,005	,375	,067	,000	,014	,000	,001	,000	,000	,000	,286	,896	,773	,501	,805	,803
Отношения к новизне	Корреляция Пирсона	,278	,518	,340	,304	,342	,456	,407	,381	,510	,492	-,005	-,166	,082	,017	,358	,176	,151	,578	,565	,719	,582	,733	,733
	Знач. (двухсторонняя)	,046	,000	,014	,028	,013	,001	,003	,005	,000	,000	,974	,239	,563	,902	,009	,211	,288	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Отношения к сложным неопределённым ситуациям	Корреляция Пирсона	,310	,505	,444	,390	,375	,489	,502	,462	,555	,568	-,078	-,318	,031	,187	,255	,078	,058	,576	1	,813	,810	,727	,864
	Знач. (двухсторонняя)	,025	,000	,001	,004	,006	,000	,000	,001	,000	,000	,680	,022	,827	,183	,069	,694	,695	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Предпочитание неопределённости	Корреляция Пирсона	,296	,536	,377	,433	,467	,477	,523	,414	,624	,578	-,120	-,301	,041	,175	,266	,042	,041	,555	,613	1	,762	,859	,911
	Знач. (двухсторонняя)	,033	,000	,006	,001	,000	,000	,000	,002	,000	,000	,397	,030	,772	,215	,056	,766	,773	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Толерантность к неопределённости	Корреляция Пирсона	,285	,457	,345	,283	,329	,427	,396	,388	,468	,470	-,012	-,170	,035	,122	,251	,075	,095	,719	,810	,762	1	,582	,893
	Знач. (двухсторонняя)	,041	,001	,012	,042	,017	,002	,004	,004	,000	,000	,932	,227	,804	,390	,072	,597	,501	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Толерантность к неопределённости	Корреляция Пирсона	,329	,618	,470	,536	,523	,542	,629	,490	,730	,676	-,168	-,420	,056	,196	,318	,081	,035	,582	,727	,859	1	,886	,911
	Знач. (двухсторонняя)	,017	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,235	,002	,695	,163	,022	,568	,805	,000	,000	,000	,000	,000	,000
ОТН (общий уровень ТН)	Корреляция Пирсона	,345	,603	,457	,468	,478	,544	,574	,493	,671	,642	-,100	-,330	,051	,178	,320	,088	,074	,733	,864	,911	,893	,886	1
	Знач. (двухсторонняя)	,012	,000	,001	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,481	,017	,720	,206	,021	,536	,603	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

\*\* - Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* - Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Таблица 8.1 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,077	4,193	1	50	,046	8,389	,164

Независимая переменная - это МП (понимание чужих эмоций).

Таблица 8.2 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,096	5,304	1	50	,025	22,406	,415

Независимая переменная - это МП (понимание чужих эмоций).

Таблица 8.3 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,088	4,807	1	50	,033	24,766	,519

Независимая переменная - это МП (понимание чужих эмоций).

Таблица 8.4 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,081	4,416	1	50	,041	29,584	,518

Независимая переменная - это МП (понимание чужих эмоций).

Таблица 8.5 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,108	6,057	1	50	,017	25,977	,580

Независимая переменная - это МП (понимание чужих эмоций).

Таблица 8.6 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий показатель ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,119	6,738	1	50	,012	55,561	1,098

Независимая переменная - это МП (понимание чужих эмоций).

Таблица 8.7 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,268	18,334	1	50	,000	5,917	,354

Независимая переменная - это МУ (управление чужими эмоциями).

Таблица 8.8 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,255	17,128	1	50	,000	18,175	,783

Независимая переменная - это МУ (управление чужими эмоциями).

Таблица 8.9 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,287	20,141	1	50	,000	17,529	1,086

Независимая переменная - это МУ (управление чужими эмоциями).

Таблица 8.10 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,209	13,219	1	50	,001	24,588	,961

Независимая переменная - это МУ (управление чужими эмоциями).

Таблица 8.11 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,382	30,842	1	50	,000	17,033	1,262

Независимая переменная - это МУ (управление чужими эмоциями).

Таблица 8.12 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий показатель ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,364	28,571	1	50	,000	41,621	2,223

Независимая переменная - это МУ (управление чужими эмоциями).

Таблица 8.13 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,116	6,547	1	50	,014	8,429	,225

Независимая переменная - это ВП (понимание своих эмоций).

Таблица 8.14 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,197	12,244	1	50	,001	20,818	,666

Независимая переменная - это ВП (понимание своих эмоций).

Таблица 8.15 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,142	8,301	1	50	,006	24,379	,741

Независимая переменная - это ВП (понимание своих эмоций).

Таблица 8.16 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,119	6,736	1	50	,012	29,849	,701

Независимая переменная - это ВП (понимание своих эмоций).

Таблица 8.17 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,221	14,189	1	50	,000	23,776	,930

Независимая переменная - это ВП (понимание своих эмоций).

Таблица 8.18 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий показатель ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,209	13,200	1	50	,001	53,626	1,631

Независимая переменная - это ВП (понимание своих эмоций).

Таблица 8.19 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,092	5,094	1	50	,028	9,398	,223

Независимая переменная - это ВУ (управление своими эмоциями).

Таблица 8.20 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,152	8,991	1	50	,004	23,815	,649

Независимая переменная - это ВУ (управление своими эмоциями).

Таблица 8.21 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,187	11,523	1	50	,001	24,818	,941

Независимая переменная - это ВУ (управление своими эмоциями).

Таблица 8.22 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,080	4,356	1	50	,042	33,611	,638

Независимая переменная - это ВУ (управление своими эмоциями).

Таблица 8.23 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,287	20,160	1	50	,000	24,420	1,175

Независимая переменная - это ВУ (управление своими эмоциями).

Таблица 8.24 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий показатель ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,210	13,306	1	50	,001	58,031	1,813

Независимая переменная - это ВУ (управление своими эмоциями).

Таблица 8.25 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,117	6,608	1	50	,013	9,419	,286

Независимая переменная - это ВЭ (контроль экспрессии).

Таблица 8.26 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,141	8,182	1	50	,006	25,114	,711

Независимая переменная - это ВЭ (контроль экспрессии).

Таблица 8.27 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,218	13,944	1	50	,000	25,397	1,158

Независимая переменная - это ВЭ (контроль экспрессии).

Таблица 8.28 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,108	6,085	1	50	,017	33,373	,847

Независимая переменная - это ВЭ (контроль экспрессии).

Таблица 8.29 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,274	18,850	1	50	,000	26,557	1,308

Независимая переменная - это ВЭ (контроль экспрессии).

Таблица 8.30 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий показатель ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,228	14,789	1	50	,000	59,930	2,155

Независимая переменная - это ВЭ (контроль экспрессии).

Таблица 8.31 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,208	13,130	1	50	,001	5,196	,169

Независимая переменная - это МЭИ (межличностный ЭИ).

Таблица 8.32 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,220	14,090	1	50	,000	15,721	,395

Независимая переменная - это МЭИ (межличностный ЭИ).

Таблица 8.33 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,228	14,733	1	50	,000	15,071	,525

Независимая переменная - это МЭИ (межличностный ЭИ).

Таблица 8.34 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,183	11,169	1	50	,002	21,437	,488

Независимая переменная - это МЭИ (межличностный ЭИ).

Таблица 8.35 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,294	20,792	1	50	,000	14,551	,601

Независимая переменная - это МЭИ (межличностный ЭИ).

Таблица 8.36 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,296	21,014	1	50	,000	35,988	1,089

Независимая переменная - это МЭИ (межличностный ЭИ).

Таблица 8.37 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,166	9,929	1	50	,003	7,285	,124

Независимая переменная - это ВЭИ (внутриличностный ЭИ).

Таблица 8.38 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,252	16,887	1	50	,000	18,224	,347

Независимая переменная - это ВЭИ (внутриличностный ЭИ).

Таблица 8.39 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,274	18,835	1	50	,000	17,965	,472

Независимая переменная - это ВЭИ (внутриличностный ЭИ).

Таблица 8.40 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,157	9,289	1	50	,004	26,908	,371

Независимая переменная - это ВЭИ (внутриличностный ЭИ).

Таблица 8.41 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,396	32,754	1	50	,000	16,566	,572

Независимая переменная - это ВЭИ (внутриличностный ЭИ).

Таблица 8.42 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,330	24,611	1	50	,000	43,474	,943

Независимая переменная - это ВЭИ (внутриличностный ЭИ).

Таблица 8.43 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,145	8,493	1	50	,005	6,233	,147

Независимая переменная - это ПЭ (понимание эмоций).

Таблица 8.44 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,213	13,571	1	50	,001	15,581	,405

Независимая переменная - это ПЭ (понимание эмоций).

Таблица 8.45 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,172	10,373	1	50	,002	17,532	,476

Независимая переменная - это ПЭ (понимание эмоций).

Таблица 8.46 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,151	8,859	1	50	,004	22,899	,462

Независимая переменная - это ПЭ (понимание эмоций).

Таблица 8.47 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,240	15,804	1	50	,000	16,447	,567

Независимая переменная - это ПЭ (понимание эмоций).

Таблица 8.48 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,243	16,037	1	50	,000	39,346	1,028

Независимая переменная - это ПЭ (понимание эмоций).

Таблица 8.49 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,261	17,618	1	50	,000	5,487	,165

Независимая переменная - это УЭ (управление эмоциями).

Таблица 8.50 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,308	22,286	1	50	,000	15,471	,407

Независимая переменная - это УЭ (управление эмоциями).

Таблица 8.51 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,389	31,872	1	50	,000	12,386	,597

Независимая переменная - это УЭ (управление эмоциями).

Таблица 8.52 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,219	14,006	1	50	,000	22,710	,464

Независимая переменная - это УЭ (управление эмоциями).

Таблица 8.53 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,533	56,963	1	50	,000	10,634	,704

Независимая переменная - это УЭ (управление эмоциями).

Таблица 8.54 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,450	40,977	1	50	,000	33,343	1,169

Независимая переменная - это УЭ (управление эмоциями).

Таблица 8.55 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,242	15,937	1	50	,000	4,519	,094

Независимая переменная - это ОЭИ (общий уровень эмоционального интеллекта).

Таблица 8.56 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,312	22,646	1	50	,000	12,231	,243

Независимая переменная - это ОЭИ (общий уровень эмоционального интеллекта).

Таблица 8.57 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,331	24,767	1	50	,000	10,075	,327

Независимая переменная - это ОЭИ (общий уровень эмоционального интеллекта).

Таблица 8.58 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Предпочитание неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,221	14,157	1	50	,000	19,039	,277

Независимая переменная - это ОЭИ (общий уровень эмоционального интеллекта).

Таблица 8.59 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,457	42,027	1	50	,000	7,786	,387

Независимая переменная - это ОЭИ (общий уровень эмоционального интеллекта).

Таблица 8.60 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,413	35,121	1	50	,000	26,825	,664

Независимая переменная - это ОЭИ (общий уровень эмоционального интеллекта).

Таблица 8.61 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к сложным задачам

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,101	5,615	1	50	,022	38,860	-1,975

Независимая переменная - это Эмоциональный канал эмпатии.

Таблица 8.62 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к неопределенным ситуациям

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,091	4,984	1	50	,030	45,270	-2,447

Независимая переменная - это Эмоциональный канал эмпатии.

Таблица 8.63 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,176	10,707	1	50	,002	51,207	-3,440

Независимая переменная - это Эмоциональный канал эмпатии.

Таблица 8.64 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОТН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,109	6,107	1	50	,017	97,963	-4,877

Независимая переменная - это Эмоциональный канал эмпатии.

Таблица 8.65 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Отношение к новизне

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,128	7,332	1	50	,009	9,433	,902

Независимая переменная - это Проникающая способность в эмпатии.

Таблица 8.66 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: Толерантность к неопределенности

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,101	5,631	1	50	,022	32,211	2,399

Независимая переменная - это Проникающая способность в эмпатии.

Таблица 8.67 – Сводка для модели и оценки параметров

Зависимая переменная: ОН (общий уровень ТН)

Уравнение	Сводка для модели					Оценки параметров	
	R-квадрат	F	ст.св.1	ст.св.2	Значимость	Константа	b1
Линейная	,102	5,691	1	50	,021	67,965	4,350

Независимая переменная - это Проникающая способность в эмпатии.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Тренинг на развитие эмоциональной грамотности «Хозяин эмоций»

Теоретико-методологической основой работы по развитию эмоционального интеллекта в старшем школьном возрасте является культурно-исторический деятельностный подход, разрабатываемый в трудах отечественных ученых Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, П.Я. Гальперина, Д.Б. Эльконина и др.

Продуктивными методами развития эмоционального интеллекта являются: игра; арттерапия, в особенности, музыка- и библиотерапия; психогимнастика; поведенческая терапия и дискуссионные методы.

Большое разнообразие средств работы с психоэмоциональной сферой личности дает нам возможность составить насыщенную программу для подростков и предположить, что развитие эмоционального интеллекта в данном возрасте будет эффективно, если применить специально разработанный тренинг.

Возрастная категория участников: представленный тренинг может проводиться в группе старшеклассников (15-18 лет).

Продолжительность занятий составляет два месяца. Тренинг состоит из 8 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю. Длительность одного занятия составляет 45 минут.

Цель тренинга:

1. Установить значимость эмоционального интеллекта для подростка и способствовать его формированию.
2. Способствовать установлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций.
3. Развивать способность диагностировать и преодолевать конфликты, возникающие в процессе общения с учителями, родителями, сверстниками.

4. Формировать умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом.

5. Научиться распознавать и осознавать свои и чужие эмоции.

#### Программа тренинга «Хозяин эмоций»

Эмоциональный интеллект признается во всем мире все большим числом исследователей. Важность, и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как факторов, способствующих личностному и профессиональному росту индивида и влияющих на его успешность в жизни, также неоспоримы. Через развитие эмоционального интеллекта, происходит повышение уровня толерантности к неопределенности, которую можно считать ресурсом, способствующим разрешению конфликтов развития юности.

Тренинг начинается организационном моментом, в который входят: знакомство, объявление содержание тренинга, опрос ожиданий участников, введение правил поведения, «разогревающие» игры, основные упражнения и игры, рефлексия, подведение итогов.

Таблица 9.1 – Структура тренинга «Хозяин эмоций»

№ занятия	цель	время проведения	материалы, оборудование
ЗАНЯТИЕ 1	Познакомить всех участников тренинга. Познакомить участников с видами эмоций, научить их распознавать.	45 мин.	Бумага, ручка; изображения людей в разных эмоциональных состояниях.
ЗАНЯТИЕ 2	Формирование способностей выражать чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в недеструктивной форме.	45 мин.	_____
ЗАНЯТИЕ 3	Развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля.	45 мин.	_____

Продолжение таблицы 9.1

ЗАНЯТИЕ 4	Развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия.	45 мин.	Карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага.
ЗАНЯТИЕ 5	Развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности.	45 мин.	Карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага.
ЗАНЯТИЕ 6	Развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности.	45 мин.	_____
ЗАНЯТИЕ 7	Раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.	45 мин.	_____
ЗАНЯТИЕ 8	Раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.	45 мин.	Бумага для каждого члена группы, краски, кисти, карандаши.

### Занятие 1

Цель: знакомство, формирование представлений об эмоциональном интеллекте.

Упражнение 1. «Кратко о себе» (10 мин.)

Цель: Знакомство, развитие внутригрупповой работоспособности.

Оборудование: Бумага, ручка.

Описание: Все участники тренинга садятся в круг. Тренер предлагает задуматься всем участникам о том, что в них, в их характере является самым важным, самым существенным. Далее нужно попробовать найти этому краткую форму выражения, можно в стихотворной форме. Например: «Лед и пламень», «То, как зверь, она завоет, то заплачет как дитя», «Тиха, печальна, молчалива..» и т.д. Когда все участники подумали, то по очереди, начиная с участника, сидящего справа от ведущего, начинает представляться группе.

«Сначала назовите свое имя, а затем скажите несколько слов о себе, о своей сути. То, что вы только что придумали».

Упражнение 2. «Что такое эмоции?» (15 мин.)

Цель: знакомство с понятиями эмоций, чувств и интеллекта; знакомство с понятием «эмоциональный интеллект».

Участникам задаются следующие вопросы для обсуждения:

Что такое эмоции? Какое место они занимают в нашей жизни? Для чего нужны эмоции и нужны ли вообще?

Что такое чувства? Чем отличаются чувства от эмоций?

Что такое интеллект? Существует ли связь интеллекта и эмоций? Какова эта связь? После обсуждения вопросов, тренер делает краткое теоретическое сообщение о том, что такое эмоциональный интеллект и какова его структура.

*Эмоции – психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей, предметов, явлений и событий. Выделяют пять основных функций эмоций. 1- Оценка значимости происходящего. Эмоция дает возможность оценить силу раздражителя, его влияние на человека, оценить критическую или конфликтную ситуацию. 2- Побуждение, мотивация к тем или иным действиям с целью удовлетворить свои потребности или желания. Эмоциональные состояния проявляются на физиологическом уровне (адреналин). 3- Регуляция деятельности, оценка удавшихся или неудавшихся действий. 4- Предвосхищение, способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход. 5 – Экспрессивная – выражение эмоций в виде мимики, движений, жестов, звуков. Эмоции обладают несколькими характеристиками, такими как возбуждение или сила (аффект, зависть), а также «заряженность» эмоции («положительные» и «отрицательные» эмоции). Виды эмоциональных состояний: настроение – отражение эмоционального состояния человека (плохое, хорошее). Может сохраняться или меняться. Тревога – эмоциональное состояние, характеризующееся чувством неопределенности, плохими предчувствиями, восприятием безопасных ситуаций как содержащих угрозу. Фрустрация – (неудача) – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неосуществления значимой для человека цели неудовлетворения значимой потребности. Если не устранить причины фрустрации, то человек может*

*впасть в депрессивное состояние, испытывать проблемы с памятью, мышлением. Негативный эффект фрустрации проявляется часто в агрессивном поведении, злости, утрате самоконтроля. Стресс – (напряжение) реакция организма на экстремальное, сильное воздействие, физическое или психологическое, а также возникающее в ответ на данное воздействие состояния нервной системы или организма в целом. Эмоциональный интеллект – продукт личной и социальной компетентности. Личная компетентность полностью сосредоточена на вас, вашем внутреннем мире, умении его понимать и управлять им, социальная – на том, как вы ведете себя с другими людьми, сосредоточена на внешнем мире.*

*Три информационных канала, по которым мы воспринимаем сообщение собеседника: невербальный, паравербальный, вербальный. 55% смысла сообщения передается на невербальном уровне – через выражения лица, визуальный контакт, позу, жесты. 38% передается на паравербальном уровне, с помощью интонаций. 7% - с помощью смысла произносимых слов, то есть вербально.*

### Упражнение 3. «Распознавание эмоций» (15 мин.)

Цель: самоанализ способностей участников группы к узнаванию и называнию эмоций.

Оборудование: изображения людей в разных эмоциональных состояниях; бумага и ручка для каждого участника тренинга.

Тренер демонстрирует участникам группы изображения людей в разных эмоциональных состояниях.

Инструкция: «Внимательно посмотрите на изображение и запишите в своих листочках «названия» эмоций или чувств, которые, по вашему мнению, испытывает человек на картинке».

Затем все изображения обсуждаются в группе. Анализируются причины ошибок в определении эмоций.

Рефлексия (5 мин.).

## Занятие 2

Цель: развитие группой перцепции; формирование способностей выражать чувства, убеждения и мысли и защищать свои права в недеструктивной форме.

Упражнение 1. «Имя-движение» (10 мин.)

Цель: Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе и знакомство ее участников.

Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Упражнение 2. «Мои недостатки» (30 мин.).

Цель: выражать чувства, убеждения и мысли, защищать свои права в неструктивной форме.

По центру круга ставится стул, на который в порядке очередности садится каждый участник тренинга. Каждый участник, сидя на стуле, называет три своих недостатка. Участники тренинга начинают упрекать сидящего на стуле за его недостатки, а он активно оправдывается и защищается. Обмен чувствами и мыслями после упражнения обязателен.

Рефлексия (10 мин.).

### Занятие 3

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля.

Упражнение 1. «Сороконожка». (10 мин.)

Цель: улучшение командного взаимодействия.

Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Упражнение 2. «Горячий стул». (30 мин.)

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самоконтроля, анализ чувства доверия.

Бросается жребий. Тот, кому выпадает жребий, становится хозяином «горячего стула». Все члены группы в течение 10 минут задают ему любые вопросы, на которые он должен отвечать откровенно.

Желательно, чтобы в упражнении все участники побывали на «горячем стуле». Затем тренер предлагает каждому записать свои чувства на листочках (чувства которые они испытывали в ходе упражнения, задавая вопросы и отвечая на них). Листочки собираются, и тренер зачитывает все чувства, не называя авторов. Далее идет групповое обсуждение.

Рефлексия (5 мин.).

## Занятие 4

Цель: развитие аутентичности участников, развитие навыков самопонимания и самоконтроля, развитие чувства доверия.

Упражнение 1. «Доверяющее падение». (20 мин.)

Цель: анализ способностей участников группы контролировать собственные эмоции; анализ чувства доверия, как экзистенциальной ценности личности.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центре круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения. Обсуждается, какие именно эмоции испытывал человек (страх, тревогу, недоверие) и как все-таки пришел к доверию.

Тренер проводит параллель между понятиями доверия и безусловного принятия и их значимости в установлении тесных, доверительных, близких отношений с другими людьми.

Упражнение 2. «Угадай эмоцию». (20 мин)

Цель: развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека.

Оборудование: карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага.

Группа делится на пары или тройки (работа может проходить индивидуально). Участникам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств.

Инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими».

После того как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе.

Далее дается обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу».

Боль	Вина	Уныние	Оптимизм	Веселье
Страх	Счастье	Меланхолия	Презрение	Радость
Горе	Ненависть	Печаль	Ревность	Отвращение
Любовь	Злость	Ярость	Гнев	Агрессия
Страсть	Симпатия	Нежность	Депрессия	Восхищение
Стыд	Смущение	Интерес	Удивление	Смятение
Тревога	Предвосхищение	Наслаждение	Удовольствие	Возбуждение

Обычно у всех участников получаются разные пары, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер дает определения каждого понятия и анализируется вместе с группой наиболее близкие/противоположные понятия.

Рефлексия (5 мин.).

## Занятие 5

Цель: развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности.

Упражнение 1. «Моя главная идея» (10 мин.)

Цель: личностный самоанализ, развитие самопонимания.

Каждый участник пробует выделить, что в его характере кажется ему самым важным, существенным, и облечь эту «главную идею своей личности» в краткую формулу (например: «Лед и пламень», «Как бы чего не вышло» и пр.). Группа садиться полукругом. Каждый участник представляется группе, сначала называя свое имя в тональности, отвечающей «главной идее» (бурно, резко, настойчиво или же мирно, застенчиво, смущенно), а затем приводит соответствующее высказывание. Группа обсуждает, чьи представления произвели наиболее впечатление или же были самыми неожиданными, расширяющими знание о данном человеке в новом русле.

Упражнение 2. «Лишнее слово» (30 мин.)

Цель: анализ собственного эмоционального опыта; развитие эмоциональной осведомленности.

Участникам предлагаются бланки.

Оборудование: карточки с эмоциями и чувствами, ручки, бумага.

Инструкция: «Исключите из каждой тройки то слово, которое, по вашему мнению, является лишним (в меньшей степени связанное с двумя другими) исходя из вашего личного эмоционального опыта».

При анализе упражнения важно обращать внимание на то, по каким причинам исключается третье слово: личностная значимость, выделение категорий (2 слова чувства, а 3 эмоция и т.д.).

Карточка:

Боль, страх, горе.

Любовь, радость, счастье.

Ненависть, злость, ярость.

Печаль, уныние, меланхолия.

Страх, злость, боль.

Оптимизм, веселье, радость.

Отвращение, ненависть, страх.

Наслаждение, удовольствие, радость.

Симпатия, любовь, счастье.

Агрессия, злость, страх.

Интерес, удивление, предвосхищение.

Обычно у всех участников получаются разные ответы, в зависимости от личного эмоционального опыта, установок и др. Полученные пары обсуждаются в группе. Тренер дает определения каждого понятия и анализирует вместе с группой «почему именно такое слово оказалось лишним?».

Рефлексия (5 мин.).

## Занятие 6

Цель: развитие эмоционального опыта и эмоциональной осведомленности.

Упражнение 1. «Печаль, горе, депрессия» (15 мин.)

Цель: знакомство с категориями печали, горя и депрессии; развитие эмоциональной осведомленности.

Инструкция: «Вспомните о самом ярком переживании печали или горя»

Каждый участник группы рассказывает свою историю.

Тренер задает вопросы: Для чего человеку необходима печаль? Какие личностные изменения происходят у человека в процессе горевания? Как помочь человеку в горе?

Теоретическое сообщение о природе печали, особенностях горевания и депрессии в рамках экзистенциальной психологии. Материал подбирается в зависимости от возрастной категории участников.

Упражнение 2. «Что во мне?» (25 мин.)

Цель: выявить конфликтные зоны эмоциональной жизни личности.

Инструкция: «Представьте себе, что вы психический сосуд, в котором находятся разные вещества, жидкости и элементы. В каждом из вас, их более 10. Они разного цвета, разной консистенции, одних больше, других меньше. Назовите их и опишите».

Задание выполняется письменно. Каждый называет эти вещества, а тренер задает вопросы:

- Какова их природа?
- Когда они родились?
- Какая из перечисленных вещей самая старая?
- Какая самая необходимая/ненужная?
- Какие чувства она вызывает у вас/у др. людей?

Рефлексия (5 мин.).

## Занятие 7

Цель: раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.

Упражнение 1. «Рассчитаться» (10 мин.)

Цель: подготовка группы для следующего упражнения на провокацию эмоций, концентрация внимания на партнерах, осознание единства группы.

Нужно встать «стайкой» и рассчитаться по номерам, не сговариваясь о порядке, не глядя друг на друга, просто ощущая, что сейчас моя очередь назвать следующий номер. Требуется равновесие сознания, достигаемое образом от «Я», ожиданием своего места в общем пространстве и времени.

Упражнение получается не сразу, но когда получается, каждый участник ощущает себя частичкой целого, возникает общий положительный настрой.

Упражнение 2. «Доверяющий бег» (15 мин.)

Цель: самоиндукция, провоцирование эмоций, развитие импульсивности, тренировка способности «отдаваться обстоятельствам «здесь и сейчас».

Группа делится на пары: ведущий и ведомый держатся за руки. Далее всем парам задается общий темп броуновского движения. При этом ведомые должны двигаться с закрытыми глазами, доверяя ведущему, который отвечает за то, чтобы его ведомый ни с кем не столкнулся.

Удивление, страх, воодушевление возникают даже при движении в самом медленном 1-м темпе, а в 3-ем ведомые не могут удержаться от выкриков и смеха. Эмоциональный шлейф остается еще долгое время.

### Упражнение 3. На снятие мышечных зажимов (15 мин.)

Цель: устранение эмоциональных блоков; снятие мышечного напряжения.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение.

Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажима (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделывать гримасы – удивления, радости и пр.).

По результатам данного упражнения, в зависимости от эмоциональной благополучности группы, возможна дальнейшая работа с мышечными зажимами с помощью методов арт-терапии, метода «расстоновок», телесно-ориентированной терапии.

Рефлексия (5 мин).

## Занятие 8

Цель: раскрытие эмоционального потенциала участников; развитие эмоциональной креативности.

Упражнение 1. «Возьми и передай» (15 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения; развитие навыка невербального общения.

Участники становятся в шеренгу друг за другом, то есть спиной к входящему. Водящий кладет руку на плече первому человеку, тот поворачивается и принимает «подарок». Это может быть невербальное изображение животного, предмета и т.д. Человек, получивший подарок передает его таким же способом следующему в шеренге и отворачивается. Таким образом, все передают друг другу этот воображаемый предмет, и результат получается как в «испорченном телефоне».

Упражнение 2. «Рисунок» (25 мин.)

Цель: сохранение энергетического потенциала группы; передача позитивных эмоций; подведение итогов тренинга.

Оборудование: бумага для каждого члена группы, красками, кисти, карандаши.

Каждый участник подписывает свой лист бумаги и оставляет на своем стуле. Другие участники красками или карандашами в любой абстрактной форме оставляют ему свои пожелания, позитивные эмоции, настроение и т.д.

В результате у каждого участника тренинга остается «эмоционально-заряженная» картина в память о тренинге.

Рефлексия (5 мин.).