

РЕФЕРАТ

Отчет 75 с., 2 ч., 8 рис., 1 табл., 81 источников, 7 прил.

Ключевые слова: неопределенность, эмоциональный интеллект, реагирование, восприятие, эмоции, стресс, юношеский возраст, студенты.

Объектом исследования выступает реагирование на неопределенность.

Предметом исследования является реагирование на неопределенность у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Цель исследования выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта с уровнем реагирования на неопределенность у студентов техникума.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования реагирования на неопределенность.
2. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования эмоционального интеллекта.
3. Разработать программу эмпирического исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.
4. Эмпирическим путем изучить и провести анализ полученных результатов исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.
5. Разработать и провести обучающие занятия с элементами тренинга на повышение эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости.

В исследовании приняли участие 95 студентов обучающихся по программе средне специального образования в КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум». Возраст студентов от 16 до 18 лет.

Теоретико-методологическую основу проведенного исследования составили теоретический подход Д.В. Люсина к проблеме изучения

эмоционально интеллекта, а также теоретические подходы М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой и В. Греко, Д. Роджера к проблеме изучения реагирования на неопределенность.

Гипотеза исследования: можно предположить, что студенты техникума с высоким эмоциональным интеллектом спокойнее реагируют на ситуации неопределенности и положительно воспринимают их как новый жизненный опыт.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:

1) изучение и анализ психологической и методической литературы по проблеме исследования; обобщение и систематизация теоретических позиций, взглядов, теоретическое и практическое моделирование;

2) тестовые методики – опросник «ЭмИн» Люсина Д.В. для измерения эмоционального интеллекта; тест Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г. «Шкала реагирования на неопределенность»;

3) первичная статистическая обработка эмпирических данных включала в себя подсчет баллов по всем шкалам, используемых в исследовании методик, по всей выборке, упорядочивание результатов, оформление результатов в таблицы. Для нахождения взаимосвязи между шкалой реагирования на неопределенность и уровнем эмоционального интеллекта у студентов техникума, были использованы математические методы обработки данных, а именно корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона, расчет произведен в программе IBM SPSS Statistics V21.0.

В качестве инструмента повышения эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости для студентов техникума были разработаны и проведены занятия с элементами психологического тренинга.

Дополнительным инструментом профилактики и повышению стрессоустойчивости разработан информационный буклет-презентация для

последующего его размещения на странице психолога в разделе для студентов на сайте техникума.

Проведение занятий с элементами тренинга позволило улучшить эмоциональный интеллект, высокий уровень которого позволяет человеку легче понимать природу возникновения эмоций, легче справляться со стрессом.

Разработанный буклет-презентация поможет познакомить студентов с признаками проявления стресса на своих ощущениях, так же ознакомит их с способами снятия психоэмоционального напряжения при сильных негативных эмоциональных перегрузках.

Студенты в целом высоко проявили интерес к проведенным занятиям, благодаря участию в занятиях их самоощущение по пониманию собственных эмоций и эмоций других людей улучшилось.

Для студентов в условиях неопределенности высокий эмоциональный интеллект может дать опору на сохранение благоприятного самоощущения, понимания себя, своих чувств, в осознание и принятия своих сильных и слабых качеств, повысить свой уровень саморегуляции, что в свою очередь может помочь в планировании дальнейших действий.

Практическая значимость: результаты работы могут использоваться в практической работе психологами и преподавателями для повышения уровня успеваемости студентов в учебной деятельности. Студенты, с помощью полученных данных, смогут повысить и развить уровень эмоционального интеллекта, который сможет способствовать повышению психического благополучия, что положительно будет отражаться на успешности их учебной деятельности и жизни в целом, а также легче понимать эмоциональную окраску происходящих событий в ситуациях неопределенности. Высокий уровень эмоционального интеллекта может позволить человеку переосмыслить происходящие события в условиях неопределенности, легче принимать такие ситуации и относиться к ним как к новому жизненному опыту и новым возможностям.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	8
1.1 Понятие реагирования на неопределенность в трудах зарубежных и отечественных психологов.....	8
1.2 Понятие эмоционального интеллекта в трудах зарубежных и отечественных психологов.....	19
1.3 Реагирование на неопределенность и эмоциональный интеллект проявляющиеся у студентов техникума	25
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАГИРОВАНИЯ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	36
2.1 План исследования.....	36
2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.....	43
2.3 Разработка практических занятий для повышения эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости.....	56
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	65
ПРИЛОЖЕНИЕ А	78
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ В	89
ПРИЛОЖЕНИЕ Г.....	94
ПРИЛОЖЕНИЕ Д.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ Е.....	157
ПРИЛОЖЕНИЕ Ж	173

ВВЕДЕНИЕ

Неопределенность всегда присутствует в тех или иных жизненных аспектах человеческой жизни. У одних людей ситуации неопределенности вызывают панику и стресс, а другие люди к таким же происходящим ситуациям неопределенности относятся как к новым возможностям и новому жизненному опыту. В свою очередь эмоциональный интеллект дает человеку способность понимать себя, свои чувства, понимать эмоциональные реакции окружающих и при необходимости управлять эмоциональным откликом, как своим внутриличностным, так и у других людей. Развитый эмоциональный интеллект в ситуациях неопределенности может способствовать быстрее осознать происходящие события, свою внутреннюю реакцию на них, и более в спокойном состоянии найти решения для уменьшения количества неизвестных, что позволяет снизить неопределенность жизненных обстоятельств.

Актуальность исследуемой проблемы заключается в необходимости изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта с уровнем реагирования на неопределенность у студентов техникума, в связи с тем, что понимание себя, своих эмоций и эмоций окружающих, умение управлять ими при взаимодействиях с другими людьми, может повлиять на поведение во время неопределенных жизненных ситуаций, и может помочь более эффективно справляться со стрессом, возникающим в таких ситуациях, а так же снизить негативные последствия преодоления неопределенности для психологического и физического благополучия.

Изучением феномена эмоционального интеллекта в отечественной и зарубежной психологии занимаются: Д.В. Люсин, Е.П. Ильин, Е.А. Сергиенко, И.Н. Андреева, Д.В. Ушаков, Е.В. Сидоренко, и Д. Мэйер, П. Соловей, Р. Робертс, Д. Гоулман.

Изучением феномена реагирования на неопределенность в отечественной и зарубежной психологии занимаются: Н.В. Гордиенко,

Д.А. Леонтьев, Т.В. Корнилова, М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, А.В. Митрофанова, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая, Е.В. Битюцкая, Т.Ю. Базаров, А.А. Корнеев, Л.М. Митина, В.Е. Епишин и Э. Френкель-Брунsvик, Д. Канеман, В. Греко, Д. Роджер, Д. МакЛейн.

Теоретико-методологическую основу проведенного исследования составили теоретический подход Д.В. Люсина к проблеме изучения эмоционального интеллекта, а также теоретические подходы М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой и В. Греко, Д. Роджера к проблеме изучения реагирования на неопределенность.

Объектом исследования выступает реагирование на неопределенность.

Предметом исследования является реагирование на неопределенность у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Цель исследования выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта с уровнем реагирования на неопределенность у студентов техникума.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования реагирования на неопределенность.
2. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования эмоционального интеллекта.
3. Разработать программу эмпирического исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.
4. Эмпирическим путем изучить и провести анализ полученных результатов исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.
5. Разработать и провести обучающие занятия с элементами тренинга на повышение эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости.

Независимая переменная: эмоциональный интеллект.

Зависимая переменная: реагирование на неопределенность.

Гипотеза исследования: можно предположить, что студенты техникума с высоким эмоциональным интеллектом спокойнее реагируют на ситуации неопределенности и положительно воспринимают их как новый жизненный опыт.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в практической работе психологами и преподавателями для повышения уровня успеваемости студентов в учебной деятельности. Студенты, с помощью полученных данных, смогут повысить и развить уровень эмоционального интеллекта, который сможет способствовать повышению психического благополучия, что положительно будет отражаться на успешности их учебной деятельности и жизни в целом.

Научная новизна заключается в том, что большое количество исследований посвящено теме толерантности к неопределенности у взрослого населения. При этом толерантность к неопределенности отражает принятие или непринятие неопределенности, стремление к новизне или наоборот ясности, наличие или отсутствие дискомфорта. При этом изучение отдельных различий в отношении к неопределенности и стратегий справляться с неопределенностью у студентов изучено недостаточно. Анализ реагирования на неопределенность направлен на изучение способов взаимодействия с ситуацией стресса неопределенности и стратегий преодоления неопределенности.

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1 Понятие реагирования на неопределенность в трудах зарубежных и отечественных психологов

На протяжении всего жизненного пути человека возникают ситуации неопределенности. Неопределенность в житейском понимании людей определяется как неизвестность жизненных перспектив и дальнейшего развития жизни.

Для кого-то неопределенность воспринимается как будущий позитивный жизненный опыт, как интересная новая жизненная задача. А кто-то в ситуации неопределенности теряется, испытывает сильные негативные чувства, находится в сложном эмоциональном состоянии, состоянии угнетения, потери и отсутствия дальнейших жизненных перспектив.

Постоянное появление новых источников информации и ускоряющийся темп современной жизни, создает проблему появления ситуаций неопределенности в жизни человека. Неопределенность могут вызывать такие жизненные условия человека, в которых присутствует низкая степень предсказуемости¹.

К ситуациям, которые люди могут описывать как ситуации неопределенности можно отнести поступление или окончание образовательного учреждения, ситуации с поиском работы, так же неопределенность могут создавать межличностные отношения. Болезни самого человека или его близких людей тоже могут создавать ситуации неопределенности. В такие моменты жизни человек может испытывать

¹ Зайцева И.Б. Изучение различных аспектов фактора толерантности к неопределенности // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1(39). С. 159-165. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42969580&ysclid=m51v1gqgww53929720>.

беспокойство, тревожность, одиночество и страх².

Ситуации неопределенности на протяжении всей жизни будут периодически возникать у каждого человека. Таких ситуаций не избежать, они позволяют искать новые решения и соответственно получать новый жизненный опыт. Иногда для решения каких-то жизненных задач в ситуации неопределенности человеку приходится идти на риск, выйти из своей зоны комфорта. Перед ситуацией неопределенности может возникнуть страх, который в свою очередь приводит к стрессу.

Помимо прочих жизненных ситуаций, которые могут быть неопределенными в жизни человека, такие глобальные ситуации, как эпидемия COVID-19 и другие эпидемии, несущие угрозу одновременно большому числу населения, вызывающие панику среди людей, войны, различные экстремальные ситуации, не поддающиеся контролю, являются сильнейшим стрессовым фактором и соответственно так же создают неопределенность будущего.

В бизнес-среде существует аббревиатура VUCA состоящая из четырех первых заглавных букв каждого слова входящего в это понятие на английском языке и содержит в себе четыре термина: изменчивость, неопределенность, сложность и двусмысленность. Этот термин подразумевает под собой быстро изменяющуюся обстановку, которая не поддается планированию³.

Гордиенко Н. В. выделяет характерные черты ситуаций неопределенности такие, как «зависимость от событий, так как, в подавляющем большинстве случаев, их невозможно предвидеть с точной определенностью; неизвестность наличия и вероятности успеха альтернатив; невозможность анализа и измерения имеющейся ситуации с необходимой точностью; неопределенность или недостаточность информации, форм и оснований для принятия решений и выбора действия; высокая вероятность

² Андрияшина А.Д., Салихова Н.Р. Отношение к ситуации неопределенности: анализ феноменологических описаний аспирантов // Педагогическое образование: новые вызовы и цели : сб. ст. / Казань. 2021. С. 26-32. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47740588>.

³ Де Шауэр О. Неопределенность как характеристика современного мира: управленческий аспект // Universum: экономика и юриспруденция. 2022. № 6(93). С. 17-27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48684577>.

того, что ситуация приведет к невыгодному исходу или проигрышу»⁴.

Таким образом ситуации неопределенности — это чаще всего такая ситуация, которая в жизни человека появилась впервые, когда еще не сформирован жизненный опыт решения задач и выбор оптимальных действий в такой образовавшейся ситуации. Неопределенность может создавать и отсутствие какой-либо информации.

Стоит отметить, что ситуации неопределенности не всегда рассматриваются в негативном ключе. Д.А. Леонтьев отмечает, что «позитивное отношение к неопределенности возможно, и именно оно оказывается наиболее продуктивным для личностного развития и сопротивляемости стрессам. Суть такого отношения в том, чтобы отказаться от детской иллюзии стабильности и однозначности картины мира и вырабатывать более взрослую позицию принятия неопределенности, другой стороной которой выступает обнаружение новых возможностей. Неопределенность — это свойство жизни, хотя большинство людей испытывают по отношению к ней широкий спектр отрицательных эмоций — от дискомфорта до паники — и стараются ее в своей жизни минимизировать. Это нормально, это правильно, потому что любая деятельность связана с ограничением неопределенности; любая цель, любой выбор — это превращение неопределенности в частичную определенность»⁵.

Во время эпидемии COVID-19 многие привычные жизненные процессы и социальные взаимодействия перестраивались, и несмотря на большой человеческий стресс итогом выхода из эпидемии стали не только негативные и отрицательные моменты. За это время произошел рост интернет-продаж, стало популярна доставка продуктов и других товаров на дом, произошло большое развитие удаленных способов работы организаций, в том числе и в образовании. Онлайн образование как имеет свои недостатки, так и плюсы,

⁴ Гордиенко Н.В., Горячкина Д.С., Ляхова М.Н. Индивидуально-гендерные реакции личности как стратегии совладания в ситуации неопределенности // International Journal of Medicine and Psychology. 2020. Т. 3, № 2. С. 7-14. URL: <https://elibrary.ru/gsgyel>.

⁵ Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 40. С. 2. URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/555>.

которые позволяют получать образование, не привязываясь к определенной географической территории⁶.

Таким образом неопределенность можно рассматривать как новые возможности и рассматривать фактором развития новых способов социальных взаимодействий.

Корнилова Т. В. отмечает, что в «психологии с принципом неопределенности оказываются связанными исследование мышления и творчества (в регулятивном единстве интеллекта и аффекта), смыслообразования и самосознания личности (в регуляции свободных действий и свободы выбора)»⁷.

Д. Канеман описал внутренние и внешние атрибуты неопределенности.

Внешнюю неопределенность можно оценить как через распределительную, так и единичную оценку исхода ситуации неопределенности.

Внутренняя неопределенность может исходить из оценки незнания какой-либо информации, когда при этом другим людям она может быть известна и иногда может быть оценена как в аргументированном, так и в интроспективном режимах. Интроспективно — это через поиск ответа, который звучит знакомо, а аргументированно — это пытаюсь получить ответ из других знаний⁸.

В. Греко и Д. Роджер из Йоркского университета отмечают, что неопределенность — это фактор сильного стресса и делают акцент своего исследования на эмоциональной неопределенности.

При разработке опросника «Шкала реакции на неопределенность» В. Греко и Д. Роджер отмечают высокую степень корреляции эмоциональной

⁶ Демина С.П. Неопределенность как возможность // Менеджмент XXI века: социально-экономическая трансформация в условиях неопределенности : сб. ст. / Санкт-Петербург. 2020. С. 35-38. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44332714>.

⁷ Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. Т. 3, № 11. URL: <https://www.psystudy.ru/index.php/num/article/view/920>.

⁸ Kahneman D., Tversky A. Variants of uncertainty // Cognition. 1982. Vol. 11. № 2. P. 143-157. URL: [https://www.sci-hub.ru/10.1016/0010-0277\(82\)90023-3](https://www.sci-hub.ru/10.1016/0010-0277(82)90023-3).

неопределенности с тревожностью, с низкой самооценкой и отстраненностью. Когнитивная неопределенность сопряжена с поиском информации для снижения неопределенности. Стремление к переменам может быть связано с экстраверсией⁹.

М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, М.Г. Сорокова при процедуре адаптации «Шкалы реагирования на неопределенность» отмечают, что высокие негативные эмоциональные реакции отрицательно влияют на удовлетворенность жизнью, а когнитивные реакции на неопределенность и готовность к переменам наоборот положительно сопряжены с удовлетворенностью жизнью. При этом М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, М.Г. Сорокова так же отмечают, что «индивидуальные различия в совладании с неопределенностью хорошо коррелирует с физиологическими показателями стресса (частота сердцебиений, артериальное давление)»¹⁰.

А.В. Митрофанова выделила три типа критерия неопределенности.

Когнитивные критерии неопределенности сопряжены с пониманием самой ситуации неопределенности. Признаками здесь выступают опознавание и понимание об утрате контроля над будущими событиями, об утрате контроля над собой, о недостатке информации, о затруднении выбора и ответственности за принятие, об отсутствии цели и плана¹¹.

По эмоциональным критериям выделяются два чувства тревоги и страха, которые могут выступать индикатором, того, что человек попал в ситуацию неопределенности.

В поведенческие критерии неопределенности выделяются получение информации, рискованность выбора или отказ от выбора решения.

⁹ Greco V., Roger D. Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure // Personality and Individual Differences. 2001. Vol. 31, No. 4. P. 519–534. URL: [https://www.sci-hub.ru/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://www.sci-hub.ru/10.1016/S0191-8869(00)00156-2).

¹⁰ Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г. Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. С. 106–128. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2024_n2/Odintsova_Radchikova_Sorokova.

¹¹ Митрофанова А.В. Взаимодействие трех типов критериев неопределенности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие // Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов : сб. ст. / Ставрополь. 2023. С. 235–242. URL: https://ncfu.ru/upload/medialibrary/b50/23wj7tu6j4i5m639bcdc4vtjfvf72h5d/2023_PPF_01.pdf#page=235.

Неопределенность в психологии многими исследователями изучается в рамках концепции толерантности к неопределенности.

Термин толерантность к неопределенности начал использоваться в психологической науке после выхода научной статьи «Нетерпимость к двусмысленности как эмоциональная и перцептивная переменная» польско-австрийского психолога Эльзы Френкель-Брунsvик в 1948 году. Толерантность к неопределенности она определяет через переносимость двусмысленности¹².

Корнилова Т. В. при разработке нового опросника толерантности к неопределенности в 2010 году описывает измеряемое свойство толерантности к неопределенности «как проявление латентной переменной «принятие неопределенности», которая проявляется и на уровнях других личностных свойств, в первую очередь связанных с личностной регуляцией решений и действий в условиях неопределенности – готовности к риску и предпочтения интуитивного стиля в регуляции выбора»¹³.

Е.Н. Осин анализируя «психометрические показатели и факторную структуру шкалы общей толерантности к неопределенности Д. МакЛейна (MSTAT-I) в адаптации Е.Г. Луковицкой» отмечает, что люди с высокой толерантностью к неопределенности более позитивны и оптимистичны, быстрее принимают решения и начинают действовать, считают, что могут иметь контроль над своей жизнью и живут ожиданием успехов от будущего¹⁴.

Высокий уровень толерантности к неопределенности наблюдается у людей с высокой самооценкой и с позитивно развитой Я-концепцией. Так же высокую толерантность к неопределенности могут испытывать люди, у которых имеется творческая направленность своей личности и

¹² Frenkel-Brunswik E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable // Journal of Personality. 1949. Vol. 18. P. 108-143. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x?ysclid=m542vg3oel919501735>.

¹³ Корнилова Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности // Психологический журнал. 2010. Т. 31, № 1. С. 74-86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14280668>.

¹⁴ Осин Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна // Психологическая диагностика. 2010. №2. С.65-86. URL: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/5ah3vuasrd/direct/67229740>.

соответственно, они имеют высокий уровень креативности и являются авторами своей жизни¹⁵.

На отношения к неопределенности могут оказывать влияние смысложизненные ориентации человека с разной временной перспективой. Временная перспектива в данном случае влияет на отношение к неопределенности через отношение к изменениям как к новизне. На способность справляться с ситуациями неопределенности влияет вера самой личности в то, что сама личность имеет возможность влиять на свою жизнь. От наполнения жизни смыслами, наличием целеполагания и наличия планов на будущее у человека будет меняться способность справляться с ситуациями неопределенности.

У людей с короткой жизненной перспективой направленность на будущее выражена в меньшей степени, при этом будет чаще проявляться направленность в настоящее и прошлое, при этом формируются установки, на то, что влияние внешних обстоятельств сильнее, чем влияние на жизнь, самой личности.

Люди с протяженной временной перспективой легче принимают новизну жизни, у них сильнее развита вера в то, что сама личность управляет собственной жизнью, они планируют, а также ставят цели на будущее¹⁶.

Проследить реакцию человека на ситуацию неопределенности возможно через его эмоциональное реагирование на такие ситуации.

Ильин Е.П. рассматривает как эмоциональное реагирование отражается и проявляется через психофизиологическое состояние человека. Эмоциональное проявление возможно через усталость, страх, апатию или через состояние радости и удовлетворения от успеха. Физиологическое

¹⁵ Горохова Е.Г. Личностное развитие молодых людей в условиях неопределенности внешнего мира // Северо-Кавказский психологический вестник. 2021. № 19(3). С. 27-43. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnoe-razvitie-molodyh-lyudey-v-usloviyah-neopredelennosti-vneshnego-mira>.

¹⁶ Абакумова И.В., Годунов М.В., Комерова Н.Е. Отношение к неопределенности и смысложизненные ориентации студентов с разной временной перспективой // Известия Чеченского государственного педагогического университета. 2024. № 1 (1). С. 7-14. URL: https://chspu.ru/wp-content/uploads/2024/05/Журнал-Известия-Чеченского-государственного-педагогического-университета-Серия-2.-Психологические-и-философские-науки-№1-1-2024_compressed.pdf#page=8.

проявление может выражаться в изменении вегетативных и двигательных функций, например проявление усталости через состояние мышц¹⁷.

О своих эмоциональных реакциях и о том, что человек переживает в данном состоянии, человек может поделиться словесно, но также можно его эмоциональные реакции проследить и в мимике, голосе, через пантомимику и через психомоторику¹⁸.

Не стоит исключать и отрицательную эмоциональную реакцию в ситуации неопределенности, отрицательные эмоции играют не менее важную роль в жизни человека, чем положительные эмоции и являются первоначальным фактором определения отношения к жизненным ситуациям, а также могут стать основой формирования промежуточной стратегии понимания и поиска решений выхода из неопределенности¹⁹.

Битюцкая Е.В., Базаров Т.Ю., Корнеев А.А. проводя анализ опросника «Типы реагирования на ситуацию изменений» (ТРСИ) отмечают разницу в стилях реагирования на неопределенность у мужчин и женщин, связанной с большей эмоциональностью женщин, чем у мужчин. Женщины более тревожны в ситуациях неопределенности, мужчины чаще склоны к новизне, чем женщины, им легче действовать в условиях, в которых нет четко заданных правил, у мужчин больше развита способность к импровизации²⁰.

Митина Л. М. готовность к неопределенности рассматривает через готовность к риску в ситуации неопределенности. Риск — это альтернативный выбор из нескольких вариантов, когда возможен результат успеха или ошибки, и соответственно не удачи от выбора определенного решения.

¹⁷ Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с., С. 33.

¹⁸ Верхотурова Н.Ю. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования // Вестник российского университета дружбы народов: научный журнал. 2012. № 1. С. 94–99. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-reagirovanie-funktsii-komponenty-harakteristiki-problemy-i-perspektivy-issledovaniya>.

¹⁹ Одинцова М.А., Лубовский Д.В., Кузьмина Е.И. Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности // Социальная психология и общество. 2023. Том 14, № 4. С. 156–177. URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2023_n4/Odintsova_et_al.

²⁰ Битюцкая Е.В., Базаров Т.Ю., Корнеев А.А. Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18, № 2. С. 297-316. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-tipy-reagirovaniya-na-situatsiyu-izmeneniy-struktura-shkal-i-psihometricheskie-pokazateli>.

Митина Л. М. выделяет такие личностные черты и качества характера у индивида как «коммуникабельность, независимая позиция, сочетание смелости и способности реальной оценки обстановки, ответственность за свои поступки»²¹.

У человека в ситуации неопределенности стоит выбор из нескольких возможных решений, результат которых заранее не известен и никем не задан. На выбор решения может влиять отношение к неопределенности и принятие этой ситуации или отказ от нее. Принятие неопределенности может позволить человеку продолжить свое личностное развитие и идти дальше, искать пути развития и успешного разрешения этой ситуации. Если человек отвергает неопределенность, он не может идти по пути дальнейшего развития, ему необходима предсказуемость и понятность ситуации, в таком случае ситуация неопределенности будет только усложняться и вызывать у него сильную стрессовую реакцию²².

Люди, которые легче принимают ситуации неопределенности быстрее проходят процесс адаптации к переменам, у них более гибкое мышление и открытость к новизне. Гибкость мышления может проявляться в детальном анализе и размышлении, в рассмотрении различных вариантов возможных решений²³.

Снижение стрессогенных факторов может рассматриваться через способы их преодоления, а именно через совладающее поведение, такое целенаправленное поведение, осознанное человеком, благодаря которому ему легче справиться со стрессом и жизненной ситуацией его вызывающей²⁴.

²¹ Митина Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.: СПб.: Нестор-История, 2014. 376 с.

²² Удалова Л.В. Неопределенность: вызов современного мира // Вестник Тверского государственного технического университета. 2024. № 3 (38). 25-30. URL: <https://vestnik-ob.ru/files/66d9b365bfd851.20088168.66.pdf#page=25>.

²³ Митрофанова А.В., Макаревская Ю.Э. Влияние уровня толерантности к неопределенности на способность к прогнозированию // Гуманизация образования. 2024. № 3. С. 04-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-urovnya-tolerantnosti-k-neopredelennosti-na-sposobnost-k-prognozirovaniyu>.

²⁴ Новикова О.В. Особенности личностных характеристик и выбора стратегии совладания в ситуации социальной неопределенности и управление конфликтными ситуациями в юношеском // Управление и современность: междисциплинарный дискурс: сб. ст. / Волгоград. 2022. С. 173-179. URL: <https://docs.vlgr.ranepa.ru/podripc/elizd/Upravlenie%20i%20sovrem...%202022.pdf#page=173>.

Принятие решения в условиях неопределенности может исходить из двух стратегий поведения человека.

Стратегия использования, при которой человек выбирает уже ранее знакомые способы поведения, которые в прошлом принесли успех.

Стратегия исследования, при которой человек ищет новые способы пути решения, делая выбор между различными вариантами²⁵.

Для снижения стрессогенности в условиях неопределенности, положительному ее исходу и при готовности к изменениям могут быть использованы такие копинг-стратегии «Позитивное переформулирование и личностный рост» и «Активное совладание».

При неготовности к изменениям и пассивного ожидания окончания таких изменений чаще будут использоваться копинг-стратегии: «Мысленный уход от проблемы», «Поведенческий уход от проблемы», «Отрицание», «Сдерживание», «Концентрация на эмоциях и их активное выражение»²⁶.

Епишин В.Е., Каурова А.М., Лыгина Е.А. отмечают, что «выбор непродуктивных копинг-стратегий в ситуациях с неопределенностью может быть связано с более высокими показателями тревоги и депрессии»²⁷.

Положительное влияние на человека и на его готовность к жизненным переменам, будут оказывать его свойства личности, такие характеристики как экстраверсия, общительность, активность будут проявляться в оптимизме и уверенности в своих возможностях²⁸.

Таким образом, ситуации неопределенности являются неотъемлемой частью человеческой жизни. Несмотря на то, что, неопределенность может

²⁵ Принятие решения в условиях неопределенности: стратегии исследования и использования // Современная зарубежная психология. 2020. Том 9, № 2. С. 93–106. URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020_n2/Sayfulina_et_al.

²⁶ Карасев А.Д., Олиндер Н.В. Теоретические и практические аспекты выявления взаимосвязи копинг-стратегий и готовности к изменениям // Молодежная наука: тенденции развития. 2022. № 2. С. 11-19. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48496695>.

²⁷ Епишин В.Е., Каурова А.М., Лыгина Е.А. Стратегии совладания с неопределенностью как предиктор психологического благополучия у абитуриентов 2020 // Вестник Московского университета. 2022. № 1. С. 93-107. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovladaniya-s-neopredelennostyu-kak-prediktor-psihologicheskogo-blagopoluchiya-u-abiturientov-2020>.

²⁸ Батурина Н.В., Вяткина В.В. Влияние особенностей личности на готовность к жизненным переменам // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 2 (204). С. 477-484. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-osobennostey-lichnosti-na-gotovnost-k-zhiznennym-peremenam>.

выступать сильнейшим стрессовым фактором, развитие и рост способностей, и даже глобального развития человечества, в том числе, проходят через неопределенность и непривычность, которые несут в себе новизну жизни.

Психологическими ресурсами личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности могут выступать, как и готовность к риску, саморегуляция, продуктивные копинг-стратегии, жизнестойкость, оптимизм, так и принятие ситуации неопределенности как экзистенциального жизненного опыта. У человека, успешно преодолевшего ситуацию неопределенности, может повышаться уверенность в себе, если пути выхода из неопределенности зависели от его поступков, решений и поведения. Таким образом при соответствующем реагировании и отношении к неопределенности, она может выступать отправной точкой личностного развития человека.

Профилактическими мерами повышения психологического благополучия, которые в свою очередь помогут легче принять и пережить ситуацию неопределенности, можно выделить такие как:

1. Повышение уровня стрессоустойчивости.
2. Развитие позитивного мышления.
3. Умение фиксироваться на положительных аспектах окружающего мира и на светлых сторонах жизни²⁹.
4. Постоянно на протяжении всей жизни расширять свой кругозор.
5. Через планирование и целеполагание по возможности создавать сценарии определенности своей жизни.

Если ситуация неопределенности уже наступила, то может помочь улучшить психологическое состояние:

1. Принятие данной ситуации.
2. Решения краткосрочных задач, акцентирование над теми жизненными процессами, которые человек точно может контролировать. Это

²⁹ Чурина О.В. Психологическая работа по защите психического здоровья людей в условиях неопределенности // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. 2024. №10(124). URL: <https://7universum.com/ru/psy/archive/item/18289>.

придаст чувство контроля над своей жизнью.

3. Забота о своем физическом состоянии, о своем теле.

1.2 Понятие эмоционального интеллекта в трудах зарубежных и отечественных психологов

Д. Мэйер из Нью-Гэмпширского университета и П. Сэловей из Йельского университета в 1990 году выпустили статью в журнале «Воображение, познание и личность» с заголовком «Эмоциональный интеллект». С этого периода можно считать, что термин «эмоциональный интеллект» введен в научную психологию. Ученые в своем исследовании предположили, что в эмоциональной сфере у людей имеется когнитивная способность, которая позволяет им определять эмоции по мимике и лицу, определять эмоциональную окраску речи и управлять чувствами. При этом у каких-то людей такие способности развиты сильнее, чем у других.

Чуть позже Д. Мэйер и П. Сэловей в 1997 году предложили другое определение понятия «эмоциональный интеллект», а именно как «способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях: определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений».

Д. Майер выделяет пять исторических периодов исследования эмоционального интеллекта:

1. С 1900 г. по 1969 г. исследования эмоций и интеллекта происходят отдельно друг от друга.

2. С 1970 г. по 1989 г. происходит изучение взаимного влияния когнитивных и эмоциональных процессов.

3. С 1990 г. по 1993 г. эмоциональный интеллект выделяется как самостоятельный предмет в психологических исследованиях.

4. С 1994 г. по 1997 г. происходит активная популяризация эмоционального интеллекта за пределы научных исследований.

5. С 1998 года по настоящее время исследуется и уточняется сущность эмоционального интеллекта как психологического феномена»³⁰.

Д. Майер и Р. Робертс в своей исследовательской работе «Человеческие способности: эмоциональный интеллект» отмечают, что эмоциональный интеллект играет важную роль в социальных отношениях, является предиктором эффективности работы в профессиональной деятельности, а также оказывает значительное влияние на психическое и физическое благополучие личности. Анализирование связей между уровнем эмоционального интеллекта и жизненного успеха человека может дать понимание особенностей человеческого поведения и благодаря этому разрабатывать коррективы, для развития успешности человека³¹.

Значительную роль в популяризации феномена эмоционального интеллекта сыграла книга американского психолога Д. Гоулмана «Эмоциональный интеллект: почему он может иметь значение больше, чем IQ» впервые опубликованная в 1995 году. Д. Гоулман определяет эмоциональный интеллект как другой вид интеллекта, обособленный от привычного понимания уровня IQ, при этом не исключая взаимосвязь между ними и понимает его как еще одну из разновидностей способности мышления³².

Связь эмоций и интеллекта в отечественной психологии рассматривал Л.С. Выготский через взаимосвязь аффективных и интеллектуальных процессов. Изучая проблему умственной отсталости и сравнивая особенности слабоумного и нормального ребенка Л.С. Выготский определяет «идею единства аффективных и интеллектуальных процессов», так же Л.С. Выготский уточняет, что «осознать – значит в известной мере овладеть. Высшим психологическим функциям в такой же мере присуща иная интеллектуальная, как и иная аффективная природа. Все дело в том, что

³⁰ Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам / М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. 254 с., С 7.

³¹ Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: emotional intelligence // Annual Review of Psychology. 2008. Vol. 59. P. 507–536. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>.

³² Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ: АСТ МОСКВА; 2009. 478 с.

мышление и аффект представляют части единого целого – человеческого сознания. Вещи не меняются от того, что мы их мыслим, но аффект и связанные с ним функции изменяются в зависимости от того, что они сознаются. Они становятся в другое отношение к сознанию и к другому аффекту, и, следовательно, изменяется их отношение к целому и его единству»³³.

С.Л. Рубинштейн описывая процессы мышления и эмоций отмечает, что «суждение реального субъекта редко представляет собой только интеллектуальный акт в том «чистом» виде, в каком оно фигурирует в трактатах логики. Выражая отношение субъекта к объекту и другим людям, суждение обычно в большей или меньшей степени насыщено эмоциональностью» и подчеркивает, что «ни одна реальная, действительная эмоция не сводима к изолированно взятой, «чистой», т. е. абстрактной, эмоциональности или аффективности. Всякая реальная эмоция обычно включает в себя единство аффективного и интеллектуального, переживания и познания, так же как она включает в себя в той или иной мере и «волевые» моменты влечения, стремления, поскольку вообще в ней в той или иной мере выражается весь человек»³⁴.

А.Н. Леонтьев, рассматривая функцию эмоций в системе деятельности полагал, что эмоции и чувства отражают личностный смысл деятельности человека и отмечает, что «личностный смысл обнаруживает себя посредством внутренней сигнализации, которая и составляет содержание так называемых эмоциональных состояний. То есть, иначе говоря, эмоциональные механизмы — это механизмы, посредством которых обнаруживается личностный смысл и которые, сигнализируя, являются механизмами управления деятельностью. Эмоции зависят от личностного смысла, а не наоборот. Эмоции не в состоянии придать той или другой ситуации, скажем цели, личностный смысл. Только нужно не отвлекаться от одного обстоятельства: возникающие эмоциональные

³³ Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости. СПб.: Лань, 2017. 22 с. URL: <https://www.litres.ru/book/lev-vygotskiy-30932777/problema-umstvennoy-otstalosti-24438778/>.

³⁴ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2021. 720 с., С. 331.

процессы, в свою очередь, как бы вторично, делают свой вклад в деятельность. Если можно так выразиться, сам личностный смысл выступает как бы через систему эмоциональных меток, или переживаний. И в этом заключается, так сказать, активирующая функция, активирующая те или другие системы этих эмоциональных процессов»³⁵.

Изучением феномена эмоционального интеллекта в современной отечественной психологии занимаются: Д.В. Люсин, Е.П. Ильин, Е.А. Сергиенко, И.Н. Андреева, Д.В. Ушаков, Е.В. Сидоренко, Г.Г. Гарскова, М.А. Манойлова, И.И. Ветрова, Е.В. Ерохина³⁶.

И.Н. Андреева определяет эмоциональный интеллект как «совокупность ментальных способностей к идентификации, пониманию и управлению эмоциями»³⁷.

В отечественной психологии популярна концепция Д.В. Люсина, определяющего эмоциональный интеллект «как способность к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими. Представляется, что эмоциональный интеллект лучше трактовать именно как когнитивную способность и не включать в него личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являются компонентами эмоционального интеллекта»³⁸.

Таким образом эмоциональный интеллект состоит из следующих компонентов:

- способность осознавать свои эмоции и понимать их;
- идентифицировать эмоции других людей;
- умение эффективно управлять своими эмоциями и эмоциями других людей;

³⁵ Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. М.: Смысл, 2024. 511 с., С. 479.

³⁶ Наймушина Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3, №4. С. 63-70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-stanovleniya-ponyatiya-emotsionalnyy-intellekt-v-psihologicheskoy-nauke>.

³⁷ Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюк: УО «ПГУ», 2011. - 388 с., С 50.

³⁸ Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: «Институт психологии РАН», 2009. 351 с. URL: https://lib.ipran.ru/public/upload/papers/paper_21659690.pdf#page=264.

- способность снижать уровень негативных эмоций и эмоциональных состояний и поддерживать их, по возможности, на позитивном уровне.

Таким образом высокий уровень эмоционального интеллекта у человека подразумевает под собой следующие способности и может проявляться через такие психологические характеристики личности как:

1. Открытость к межличностному общению, умение слушать собеседника, слышать и понимать его. Наличие лидерских качеств, не конфликтность.

2. Наличие эмпатии. Способность распознавания эмоциональных состояний и эмоциональных сигналов у других людей. Умение создавать эмоциональный комфорт и взаимопонимание между участниками социальных групп.

3. Осознание и принятие своих недостатков и достоинств.

4. Умение снижать негативные последствия отрицательных эмоциональных состояний и умение поддерживать свое эмоциональное состояние на позитивном уровне.

Повышение психологического благополучия человека происходит не только за счет его внутри личностных состояний и субъективных ощущений, но и за счет развития межличностных компонентов и успешного формирования социальных коммуникаций, благодаря чему повышается самореализация человека в социуме³⁹.

Таким образом эмоциональный интеллект может выступать предиктором и защитным механизмом психического благополучия человека, потому что позволяет легче адаптироваться к новым внешним обстоятельствам, справляться с особенностями влияния внешней социальной обстановки. Эмоциональный интеллект не только облегчает понимание

³⁹ Ичитовкина Е.Г., Жернов С.В., Завадский А.Н. Эмоциональный интеллект как ресурс в обеспечении субъективного благополучия человека // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2023. Т. 22, № 2. С. 9-22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-resurs-v-obespechenii-subektivnogo-blagopoluchiya-cheloveka?ysclid=m5iahwnc68281658095>.

эмоций, но и помогает развивать мышление за счет изменения стиля мышления, так как человек начинает понимать мотивацию другого человека, понимать намерение поступков других людей.

За счет формирования эмоциональных реакций во время межличностных коммуникаций и общения происходит восприятие партнеров по коммуникации. Восприятие как собственных эмоциональных реакций, так и восприятие эмоций других партнеров по общению, и формирование такого перцептивного аспекта общения происходит за счет личностного опыта индивидов, участвующих в построении межличностного общения⁴⁰.

Чем больше индивид может понимать чувства других людей, проявлять внимание к эмоциональным состояниям других людей и отслеживать проявление их эмоций, тем более будет эффективна строится межличностная коммуникация.⁴¹

У людей с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще проявляется социальная ответственность за счет лучшего восприятия реакции других людей.

Также у людей с высоким уровнем эмоционального интеллекта выше уровень оптимизма и меньше уровень проявления депрессии за счет влияния эмоционального интеллекта на психологическое благополучие человека⁴².

Развитие и повышение уровня эмоционального интеллекта сопряжено с ростом такого психологического феномена как жизнестойкость.⁴³

Таким образом при развитом эмоциональном интеллекте можно

⁴⁰ Коваленко Е.А., Твелова И.А. Общение как психологический фактор развития эмоциональной сферы в юношеском возрасте // Современный взгляд на науку и образование : сб. ст. / М.: Перо, 2023. С. 38-40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54366424>.

⁴¹ Полянский А.И., Быковская Л.И. Эмоциональный интеллект и коммуникативные способности современных студентов // Горизонты гуманитарного знания. 2019 № 4. С. 81-95. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-kommunikativnyye-sposobnosti-sovremennyh-studentov>.

⁴² Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселева Т.С. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека // Вестник Костромского государственного университета. 2020. Т. 26, № 1. С. 46-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-effektivnosti-deyatelnosti-i-psihologicheskom-blagopoluchii-cheloveka>.

⁴³ Клементинская Е.А., Назарова У.А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория. 2022. № 1 (9). С. 9-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-uroven-zhiznestroykosti>.

говорить о развитой способности регулировать собственные эмоции, поведение и эмоциональную устойчивость при наличии внешних стрессоров, при этом, как и высокая самооценка, положительное самоотношение отдельной личности, позволяет успешно регулировать поведение самого индивида и успешно взаимодействовать с другими людьми.

Эмоциональный интеллект, при его высоком развитии, дает основу успешности жизнедеятельности человека, позволяет легче ориентироваться в пространстве постоянно меняющихся условий жизни, искусно лавировать и выходить из затруднительного положения, действовать гибко, приспосабливаться к обстоятельствам.

1.3 Реагирование на неопределенность и эмоциональный интеллект проявляющиеся у студентов техникума

Возрастная психология основана на периодизации возраста и определение основных особенностей каждого периода. В науке юношеский возраст выделяется как отдельный период, изучаемый психологии.

В 18 веке Ж.-Ж. Руссо выделил такие возрастные периоды юности:

- 16-17 лет - ранняя юность;
- 17-20 лет - собственно юность;
- 20-21 год - поздняя юность⁴⁴.

И.С. Кон в своей работе «Психология юношеского возраста» отмечает, что «возрастные категории обозначают не просто хронологический возраст и определенную ступень индивидуального развития (созревания), но и определенный социальный статус, специфическое для данного возрастного слоя общественное положение и деятельность»⁴⁵.

В современной психологической науке границы юношеского возраста находятся от 14-15 лет до 18-20 лет.

⁴⁴ Абдиева Г.И. Возрастные особенности юношеского периода // Архивариус. 2021. Т.7, №3 (57). С. 31–33. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-yunosheskogo-perioda>.

⁴⁵ Кон И.С. Психология юношеского возраста. М., 1977. С.8.

В этот период происходит активное развитие и формирование самосознания, формируется активная жизненная позиция и у человека происходит преобразование эмоциональной сферы⁴⁶.

Юность — это такой период в жизни человека, когда уже закачивается первичная социализация индивида, происходит гармонизация личностной сферы. В это время формы психического понятийного мышления завершают свой процесс формирования, человек вступает во взрослую жизнь и у юношей происходит профессиональное и социальное самоопределение⁴⁷.

С другой стороны, самоопределение жизненной позиции может быть лишь как иллюзия. В связи с тем, что для юности не всегда характерны согласованность жизненных и социальных условий с планами на будущее⁴⁸.

Юность можно считать одним из важных периодов в жизни социального общества, так как человек в это время получает новые навыки, также пробует свои возможности в новых социальных условиях, строятся жизненные планы на будущее, человек ищет варианты их реализации. Важность этого периода заключается в том, что при поиске возможных путей реализации планов на будущее происходит творческий процесс и проявляется креативность в подходе к решению жизненных задач, которые сочетают в себе инициативность и новые идеи⁴⁹.

У юношей происходит постоянное обращение к своему «Я», самосознание формируется за счет рефлексии, происходит анализ своего характера, их особенностей и своих способностей⁵⁰.

⁴⁶ Айдинова М.П. Самопонимание личности в юношеском возрасте // Вопросы устойчивого развития общества. 2022. № 6. С. 474-480. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48732776>.

⁴⁷ Власов В.С. Особенности ценностных ориентаций в юношеском возрасте // Педагогический журнал. 2024. Т. 14, № 3А. С. 268-274. URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2024-3/journal-pedagogy-2024-3a.pdf#page=278>.

⁴⁸ Мишанкина Н.А., Петрова Д.Б. Психологические механизмы процесса самоопределения в юношеском возрасте // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-protssessa-samoopredeleniya-v-yunosheskom-vozraste>.

⁴⁹ Савина И.С. Жизненные перспективы личности в контексте социальной активности в юношеском возрасте // Вестник науки и образования. 2021. № 7-1(110). С. 95-100. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennye-perspektivy-lichnosti-v-kontekste-sotsialnoy-aktivnosti-v-yunosheskom-vozraste>.

⁵⁰ Семенова А.В. Личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3, № 3. С. 74-83. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-harakteristiki-v-podrostkovom-i-yunosheskom-vozraste>.

В юношеском возрасте может проявляться неоправданный риск, а также неумение просчитывать последствия своих поступков, которые бывают не всегда оправданы⁵¹.

Юношам и девушкам необходимо научиться жить в ситуациях неопределенности, которые могут встречаться на их жизненном пути. Этот возрастной период является сензитивным в связи с тем, что в этом возрасте происходит расстановка приоритетов, происходит процесс выбора партнера, который будет спутником жизни, определение в будущей профессии⁵².

Проблемными ситуациями вызывающих неопределенность у студентов могут быть болезнь или смерть как своя, так и близких, сдача экзаменов, боязнь материальных трудностей⁵³.

Так же возможными неопределенными жизненными ситуациями в жизни студентов могут быть:

- у первокурсников — это новый способ обучения, новый коллектив;
- у студентов, проживающих в общежитии — это перестройка бытовых условий, новый город;
- новизна жизненных обстоятельств;
- не знание того, что будет дальше, как сложатся дальнейшие перспективы;
- отсутствие стратегии поведения в сложившихся обстоятельствах.

В период студенчества юношам необходимо решать много новых жизненных задач, опыта решения которых ранее не было, за счет чего могут создаваться ситуации неопределенности.

⁵¹ Абдиева Г.И. Юношеский возраст как период личностно-профессионального самоопределения и становления // Глобус. 2021. №2 (59). С. 26-28. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yunosheskiy-vozrast-kak-period-lichnostno-professionalnogo-samoopredeleniya-i-stanovleniya>.

⁵² Маракова А.А., Соколова А.Д. Особенности переживания ситуаций неопределенности в юношеском возрасте: теоретический экскурс // Смальята. 2023. № 3. С. 86-97. URL: <https://repo.nspu.ru/handle/nspu/4766>.

⁵³ Сокольская М.В., Богомолова О.Ю. Толерантность к неопределенности как фактор формирования психологической готовности к профессиональной деятельности в процессе обучения в вузе // Вестник МГПУ. 2024. № 18(1-2). С. 110–128. URL: <https://rik.mgpu.ru/wp-content/uploads/2024/05/sokolskaya-m-v-bogomolova-o-yu.pdf>.

Одной из важных ролей сохранения психологического благополучия в таких ситуациях может выступать уровень адаптации студента. Хотя еще результат успешности или неуспешности решения новых жизненных задач неизвестен, но у тех студентов, у которых уровень адаптации выше, им легче дается поиск решение выхода из ситуаций неопределенности, они свободнее чувствуют себя в построении новых социальных межличностных связей⁵⁴.

При определенном психологическом настрое, в ситуациях неопределенности можно открыть новые возможности. Юношей и девушек важно не оберегать от ситуации неопределенности, а готовить их к тому, что на протяжении всего жизненного пути человека возможны различные жизненные ситуации⁵⁵.

Толерантность к неопределенности можно развивать через обучение и тренировку, через развитие мышления, повышение гибкости мышления, повышения своего уровня стрессоустойчивости⁵⁶.

Условиями, которые помогут преодолевать ситуацию неопределенности, может выступать такие психологические характеристики личности, связанные с жизнестойкостью студентов, такие как наличие выносливости, эмоциональной устойчивости, которые, в свою очередь необходимо развивать у юношей и девушек⁵⁷.

В периоды неопределенности у юношей могут проявляться защитные психологические механизмы, которые могут отражаться на выборе копинг-стратегий.

Психологическая защита такая, как выраженность юмора может

⁵⁴ Лазюк И.В., Белоглазова Ю.А. Когнитивные стили и толерантность к неопределенности как факторы адаптации студентов к обучению в вузе // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9, № 4(33). С. 343-348. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnyye-stili-i-tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-factory-adaptatsii-studentov-k-obucheniyu-v-vuze>.

⁵⁵ Ушакова А.А. Проблема формирования образа будущего подростков и юношей в условиях неопределенности, быстрых социальных изменений // Психология в системе социально-производственных отношений : сб. ст. / Красноярск. 2022. С. 120-123. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50118218>.

⁵⁶ Бурка И., Анцибор Л. Введение в концепцию толерантности к неопределенности // In: Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale : colecție de articole / Centrul Editorial-Poligrafic al USM. / Chisinau. 2023. С. 25-29. URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/201163.

⁵⁷ Лешкевич Е.В. Стратегии поведения студентов в ситуации неопределенности Научные труды Республиканского института высшей школы. 2020. № 20-3. С. 170-176. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44046936_35210549.pdf.

повышать самоуважение и частично помочь отвлечься от проблем⁵⁸.

Для преодоления стресса в юношеском возрасте, юношами и девушками может выбираться эмоционально-ориентированные поведенческие стратегии, они помогают справляться с негативными чувствами и эмоциями. Выбор проблемно-ориентированной стратегии поведения помогает перестраивать реальную ситуацию и изменять ее⁵⁹.

В период юности человек становится более самостоятельным, считает уже себя практически взрослым, мнение родителей уже не имеет такой сильной позиции, молодые люди сами начинают принимать решения, у них расширяется свобода действий.

У девушек чаще в момент принятия решения проявляется такой стиль поведения, как сверхбдительность, что в ситуации стресса может подвести и решение может быть принято импульсивно. При принятии решения, юноши более сдержанные, спокойные, анализируют и обдумывают свои действия⁶⁰.

В ситуациях неопределенности важной характеристикой личности может выступать как умение самодистанцироваться, то есть умение отстраниться на какое-то время от эмоций и чувств и оценить ситуацию с разных точек зрения, что позволит более рационально спланировать свой план действий для преодоления ситуаций неопределенности⁶¹.

На то, как студенты принимают или отвергают ситуацию неопределенности может влиять уровень тревожности, а также уровень креативности.

У толерантных студентов к неопределенности уровень тревожности

⁵⁸ Кондрашихина О.А. Защитные механизмы и копинг-стратегии студентов с разным уровнем толерантности к неопределенности // Modern Science. 2021. № 3-2. С. 424-429. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44924774>.

⁵⁹ Кычакова Е.В., Кичеева А.О. Особенности совладающего поведения в подростковом и юношеском возрасте // Modern Science. 2021. № 5-1. С. 413-417. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45736949>.

⁶⁰ Нарук Д.Г., Маркевич О.В. Психологические аспекты принятия решений в юношеском возрасте // Материалы международного научного форума «Образование. Наука. Культура»: сб. ст. / Гжель. 2020. С. 343-344. URL: https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/66040/1/Нарук_Психологические_аспекты.pdf.

⁶¹ Пелепчук Л.О., Нестерова А.А. Экзистенциальная исполненность как фактор толерантности к неопределенности в юношеском возрасте // Социальная психология: вопросы теории и практики: Материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева: сб. ст. / Москва. 2021. С. 437-439. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47157914>.

будет ниже. При этом чем выше уровень креативности, тем легче принимаются ситуации неопределенности⁶².

У студентов высокий уровень толерантности напрямую связан с психологическим настроем и готовностью к будущей профессиональной деятельности.

Умение выйти за рамки привычных способов решения задач и предпочтение новизны в дальнейшем поможет легче справиться с новыми задачами в профессиональной деятельности⁶³.

Ситуации неопределенности отражаются на эмоциональной сфере юноши, а эмоциональный интеллект отражается на качестве межличностного общения и своей социальной роли в обществе⁶⁴.

В юношеском возрасте может наблюдаться неустойчивость эмоциональной сферы из-за того, что еще не закончены изменения гормональных и психических процессов в организме, а также изменения социальной окружающей обстановки⁶⁵.

И на психологическое состояние человека в период юности влияют гормональные физиологические процессы, происходящие в организме, которые могут объяснять эмоциональные реакции людей в этом возрасте, а также их поведение.

Но полностью поведение и эмоциональные реакции этим не обуславливаются, так же факторами, влияющими на эмоциональные реакции и поведение юношей, может быть и воспитание, а также личные индивидуальные психологические особенности личности. Часть эмоций и

⁶² Меньшикова Л.В., Лазюк И.В. Толерантность к неопределенности у студентов вуза и ее развитие в современной информационной среде // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2020. № 3. С. 452-458. URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2020/11/56-2020.-Menshikova-Lazyuk.pdf>.

⁶³ Кучерявенко И.А., Комисова О.С. Особенности психологической готовности студентов к профессиональной деятельности с разным отношением к ситуации неопределенности // Молодой ученый. 2020. № 27 (317). С. 150-152. URL: <https://moluch.ru/archive/317/72211/>.

⁶⁴ Ральникова И.А. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта у юношей и девушек // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2023. Т. 5, № 4. С. 88-96. URL: <http://bppsasu.ru/article/view/14497>.

⁶⁵ Капустина К.О., Азлецкая Е.Н. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте // Педагогика: история, перспективы. 2020. Том. 3, № 5. С. 113-119. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-lichnosti-v-yunosheskom-vozraste>.

чувств юноши связана с ожиданием будущего⁶⁶.

Одна и та же жизненная социальная ситуация будет у разных людей вызывать внутреннюю различную эмоциональную реакцию. Характеристики вызываемых эмоциональных реакций будут зависеть от личностного восприятия реальности человеком и происходящей ситуации. Так же сами эмоциональные реакции их сила проявления будут зависеть от уровня развития у человека когнитивных функций⁶⁷.

У юношей происходит активное формирование эмоциональной культуры, соответственно и эмоциональный интеллект тоже окончательно еще не сформирован и тоже продолжает развиваться⁶⁸.

Эмоциональный интеллект отражается на развитии гибкости мышления⁶⁹.

Особенностью развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте может являться, то, что у людей не хватает понятийного аппарата для описания своих эмоциональных состояний, они не могут описать того, что они чувствуют, а соответственно и сами до конца не распознают те эмоции и чувства, которые испытывают. В таких случаях эмоции и чувства, которые испытывает человек, как бы не могут отделиться от телесных ощущений⁷⁰.

Таким образом если эмоция не отделяется от телесных ощущений и не распознается, то и соответственно управлять своим эмоциональным состоянием становится значительно сложнее.

Эмпатия является компонентом эмоционального интеллекта, и

⁶⁶ Шестакова Ю.В. Психологические особенности эмоциональных состояний в юношеском возрасте // Студент и наука (гуманитарный цикл) : сб. ст. / Магнитогорск. 2021. С. 1344-1349. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46170823>.

⁶⁷ Наливкина А.В. Характеристики эмоционального реагирования людей в связи с уровнем эмоционального интеллекта и рефлексии // Северо-Кавказский психологический вестник. 2024. № 22(2). С. 92–101. URL: <https://skpv.sfedu.ru/index.php/skpv/article/view/620>.

⁶⁸ Валиулина Е.В. Компоненты эмоционального интеллекта в юношеском возрасте // Вестник Белгородского института развития образования. 2020. Т. 7, № 3(17). С. 85-93. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43988924_68515603.pdf.

⁶⁹ Дадашова С. Светлая сторона перемен // Elmi əsərlər, Scientific work. 2022. №2(39) С. 113-118. URL: [https://www.scientificworks.az/elmi_serler_pdf/elmi_eserler_2_\(39\)_2022/13.pdf](https://www.scientificworks.az/elmi_serler_pdf/elmi_eserler_2_(39)_2022/13.pdf).

⁷⁰ Солоднева Д.А. Специфика развития эмоционального интеллекта у студентов вуза // Ярославский педагогический вестник. 2022. № 2 (125). С. 150-157. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-studentov-vuza>.

сопряжена в юношеском возрасте с высокой потребностью в дружбе и любви. В юношеском возрасте, в отличие от предыдущего возрастного периода, важным становится не только быть принятым другими людьми и социальными группами, теперь для человека так же важным становится познание индивидуальности других людей и их внутреннего мира⁷¹.

Процесс обучения это в первую очередь процесс межличностного общения с другими студентами, и между студентом и преподавателями. Как и в обыденной жизни, так и в профессиональной, и учебной деятельности, у людей с высоким уровнем эмоционального интеллекта будут легче строиться коммуникативные связи и групповые межличностные процессы, за счет снижения и понимания эмоциональных переживаний, рационального мышления на фоне опознавания собственных и чужих эмоций и высокого уровня саморегуляции и стрессоустойчивости. Межличностный эмоциональный интеллект помогает сглаживать конфликтные ситуации, влияет на более продуктивную мотивацию и совместную деятельность в коллективах.

Высокий уровень эмоционального интеллекта у студентов выступает предиктором успешной учебной успеваемости, у них обнаруживается способность легче справляться с негативными эмоциями перед публичными выступлениями как перед группой, так и во время ответов на экзамене⁷².

При рассмотрении интеллекта в целом, как абстрактного понятия, говорят в основном о способностях человека. А когда говорят об эмоциональном интеллекте, то речь идет о внутреннем мире человека и о том, как происходят процессы взаимодействия человека с внешним миром.

Когнитивная сторона эмоционального интеллекта отражает степень согласованности представлений как о самом себе, так и о другом человеке.

У студентов с высоким уровнем эмоционального интеллекта

⁷¹ Проскурин Н.Н. Особенности развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте // Modern Science. 2020. № 12-3. С. 147-153. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44405040>.

⁷² Елькина И.Ю. Эмоциональный интеллект студентов-психологов и его взаимосвязь с самооценкой // Вестник Воронежского государственного университета. 2020. № 4. С. 49-52. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44336975_97129495.pdf.

способность к рефлексии также находится на высоком уровне, им легче дается оценка происходящих жизненных событий и их интерпретация.

Самооценка у них находится на адекватном уровне, в учебе также больше добиваются успехов.

Регулятивная функция эмоционального интеллекта у студентов проявляется через способность контролировать свои эмоции, не поддаваться нахлынувшим чувствам, умением снять эмоциональное и физическое напряжение в стрессовые периоды⁷³.

Эмоциональный интеллект можно развивать только в процессе социальных взаимодействий и этот процесс начинается с самого раннего детства.

Современный мир цифровизации сказывается на эмоциональном интеллекте отрицательно. Молодежь все чаще проводит общение в цифровом мире, в социальных сетях и погружена в мир цифровой жизни, при этом меньше происходит живое общение между молодежью, за счет этого социальный опыт взаимодействия снижается и снижается понимание эмоций других людей.

Эмоции проявляются у любого человека, и эмоциональный интеллект необходим ежедневно, в повседневной обычной жизни, так как поход в магазин за продуктами не обходится без проявления эмоций, или поездка в общественном транспорте⁷⁴.

Роль учителя в образовательном учреждении является важным аспектом в развитии эмоционального интеллекта студентов. В связи с тем, что одной из различных целей обучения в образовательных учреждениях, в том числе, кроме других, является социализация. Однако, в процессе социализации человека, могут выявляться конфликты и различия между людьми. При этом

⁷³ Ростовцева П.П. Развитие навыков XXI в.: Эмоциональный интеллект и эффективность обучения в вузе // Мир науки, культуры, образования. 2021. №4 (89) С. 225-227. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-navykov-xxi-v-emotsionalnyy-intellekt-i-effektivnost-obucheniya-v-vuze>.

⁷⁴ Лепшокова А.А., Семенова Ф.О. Психологические особенности эмоционального интеллекта и его роль в различных сферах жизнедеятельности человека // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сб. ст. / Карачаевск. 2019. С. 89-93. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41235264_39351022.pdf.

студенты в процессе социализации должны уметь находить решение проблем совместного сосуществования в коллективе и обучаться разрешению конфликтов мирным и конструктивным путем. Юноша — это человек, который, еще не став взрослым, уже перестал быть ребенком. Учитель может влиять на создание благоприятного климата для качественного образования⁷⁵

Мнения ученых на сегодняшний день в вопросе какой возраст является сензитивным для развития эмоционального интеллекта разделены на три подхода:

1. Ранее детство - такого мнения придерживаются Е.А. Сергиенко, Д. Готман, Т.Ю. Кудряшова, В.К. Загвоздкин, И.И. Ветрова.

2. Подросткового возраста - И.Н. Андреева, Г.М. Бреслав, Ю.В. Давыдова.

3. И третья точка зрения, что основа эмоционального интеллекта развивается изначально в периоде детства, но развивать его можно на протяжении всей жизни, в том числе и у взрослых, такого мнения придерживаются Д. Гоулман, Д.В. Люсин, М.А. Манойлова, О.И. Власова.

Формирование способности к пониманию эмоциями и управления ими происходит через формирование навыков, знаний с помощью методов когнитивно-поведенческой терапии. Важным процессом развития эмоционального интеллекта является проработка собственной эмоциональной сферы человека, которая возможна, через методы арт-терапии и проработку прошлого индивидуального опыта человека, за счет снижения негативного эмоционального напряжения, формированием навыков и умений с ним справляться и за счет изменения эмоциональных реакций на похожие жизненные ситуации, которые могут и в будущем повторяться у человека⁷⁶.

Таким образом развитие эмоционального интеллекта можно развивать

⁷⁵ Gavilanez M.L.M., Alvarado R.C., Yance C.N. La mediación de conflictos escolares. Incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional // Revista Conrado. 2019. Vol. 15, № 69. P. 399–404. URL: <https://conrado.ucf.edu/cu/index.php/conrado/article/view/1091/1100>.

⁷⁶ Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-1. С. 300-304. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>.

через целенаправленное влияние следующими методами:

- групповой тренинг;
- индивидуальное психологическое консультирование;
- самостоятельное развитие эмоционального интеллекта, через изучение книг и статей.

Таким образом ситуации неопределенности в юношеском возрасте могут быть связаны еще с недостаточностью информации и еще только формирующегося жизненного опыта. Переживание неопределенности может сопровождаться эмоциональными переживаниями, во время которых могут проявляться, например такие эмоции как страх, тревога, а также интерес и любопытство. В ситуациях неопределенности часто приходится принимать решения и выбирать пути выхода из ситуации неопределенности из нескольких вариантов действий. Для этого юношам и девушкам необходимо развитость мышления, самосознания, наличие собственных взглядов и убеждений, и жизненных ценностей, а также понимание самого себя, своих чувств и переживаний, а особенно причин их вызывающих.

Развивая эмоциональный интеллект, студенты лучше смогут понимать себя и окружающих, легче проживать ситуации стресса, в том числе и тех, которые вызваны ситуацией неопределенности. Спокойное реагирование на неопределенность и наличие эмоциональной устойчивости может позволить юношам и девушкам избежать импульсивных и не обдуманных решений.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАГИРОВАНИЯ НА НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМА С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

2.1 План исследования

Эмоциональный интеллект это способность человека понимать эмоции, как свои, так и чужие, а также это умение управлять своим эмоциональным состоянием и управлять эмоциями других людей. Такие навыки дают возможность человеку определять в каких ситуациях уместно проявление эмоций, а также сами эмоции могут являться индикатором отношения личности к происходящей ситуации, если они могут определиться и осознаваться человеком.

Ситуации неопределенности могут являться сильным стрессовым фактором, за счет своей неожиданности и неопределенности дальнейшего развития события. Эффективность преодоления стресса неопределенности зависит от личности, производящей оценку такого события.

Таким образом, актуальность исследуемой проблемы заключается в необходимости изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта с уровнем реагирования на неопределенность у студентов техникума, в связи с тем, что понимание себя, своих эмоций и эмоций окружающих, умение управлять ими при взаимодействиях с другими людьми, может повлиять на поведение во время неопределенных жизненных ситуаций, и может помочь более эффективно справляться со стрессом, возникающим в таких ситуациях, а также снизить негативные последствия преодоления неопределенности для психологического и физического благополучия.

Объектом исследования выступает реагирование на неопределенность.

Предметом исследования является реагирование на неопределенность у студентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Цель исследования выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта с уровнем реагирования на неопределенность у студентов техникума.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования реагирования на неопределенность.
2. Изучить и проанализировать психологическую литературу по проблеме исследования эмоционального интеллекта.
3. Разработать программу эмпирического исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.
4. Эмпирическим путем изучить и провести анализ полученных результатов исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта.
5. Разработать и провести обучающие занятия с элементами тренинга на повышение эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости.

Независимая переменная: эмоциональный интеллект.

Зависимая переменная: реагирование на неопределенность.

Гипотеза исследования: можно предположить, что студенты техникума с высоким эмоциональным интеллектом спокойнее реагируют на ситуации неопределенности и положительно воспринимают их как новый жизненный опыт.

Теоретико-методологическую основу проведенного исследования составили теоретический подход Д.В. Люсина к проблеме изучения эмоционального интеллекта, а также теоретические подходы М.А. Одинцовой, Н.П. Радчиковой и В. Греко, Д. Роджера к проблеме изучения реагирования на неопределенность.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в практической работе психологами и преподавателями для

повышения уровня успеваемости студентов в учебной деятельности. Студенты, с помощью полученных данных, смогут повысить и развить уровень эмоционального интеллекта, который сможет способствовать повышению психического благополучия, что положительно будет отражаться на успешности их учебной деятельности и жизни в целом.

Операционализация понятий

Неопределенный – «точно не установленный или не вполне отчетливый; неточный, неясный».

Неопределенность – «неопределенное положение».

Реагировать – «отзываться каким-нибудь образом на раздражение, воздействие извне или проявлять свое отношение к чему-нибудь»⁷⁷

Эмоциональный интеллект — «это феномен, объединяющий искусство управлять своими эмоциональными состояниями, так и эмоциями окружающих людей»⁷⁸.

Организация и проведение исследования

В процедуре эмпирического психологического исследования выделяются три этапа проведения исследования:

- 1) подготовительный;
- 2) основной;
- 3) заключительный.

Первый этап: (октябрь 2024) – изучение и анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования реагирования на неопределенность и по проблеме эмоционального интеллекта в период юности; определение основных научных атрибутов исследования: объекта, предмета, цели, задач, гипотезы; постановка проблемы, разработка программы и отбор методов исследования, планирование процесса исследования (включая планирование последовательности действий, разнесение их по

⁷⁷ Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100000 слов, терминов и фразеологических выражений / под ред. проф. Л. И. Скворцова. М: Мир и Образование, 2019. 1376 с.

⁷⁸ Банная С.А., Лашко С.В. Эмоциональный интеллект - ключ к успешному взаимодействию с другими людьми // Инновационное развитие предпринимательской деятельности региона : сб. ст. / Брянск. 2020. С. 292-300. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42761412_36291329.html.

времени).

Второй этап (ноябрь 2024) – подбор адекватного исследовательского инструментария, разрешение организационных вопросов, сбор эмпирического материала по теме выпускной квалификационной работы, первичная обработка данных (количественная и качественная).

Третий этап (декабрь 2024) – анализ, обобщение, интерпретация и систематизация полученных теоретических и эмпирических данных; формулировка выводов по эмпирической и теоретической части; оформление выпускной квалификационной работы.

Эмпирическая база исследования

В исследовании приняли участие 95 студентов обучающихся по программе средне специального образования в КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум».

Возраст студентов от 16 до 18 лет, 74 мальчика и 21 девочка.

Для решения поставленных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы исследования:

1) изучение и анализ психологической и методической литературы по проблеме исследования; обобщение и систематизация, сравнение теоретических позиций, взглядов, оценок существующей и перспективной; теоретическое и практическое моделирование;

2) тестовые методики:

- опросник «ЭмИн» Люсина Д.В. для измерения эмоционального интеллекта⁷⁹;

- тест Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г. «Шкала реагирования на неопределенность»⁸⁰;

3) первичная статистическая обработка эмпирических данных

⁷⁹ Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭмИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3-22. URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_26114976.pdf.

⁸⁰ Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г. Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13, № 2. С. 106–128. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2024_n2/Odintsova_Radchikova_Sorokova.

включала в себя подсчет баллов по всем шкалам, используемых в исследовании методик, по всей выборке, упорядочивание результатов, оформление результатов в таблицы. Для нахождения взаимосвязи между шкалой реагирования на неопределенность и уровнем эмоционального интеллекта у студентов техникума, были использованы математические методы обработки данных, а именно корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона, расчет произведен в программе IBM SPSS Statistics V21.0.

Выбор методик осуществлен по критериям квалификационного соответствия: релевантность методики диагностической задаче; статус валидного и надежного инструмента; публикационный рейтинг в научных изданиях; репутация в профессиональном сообществе; возможность сравнительной оценки популяционных тестовых норм.

Описание выбранных методик для проведения эмпирического исследования:

1. Опросник ЭМИн Д.В. Люсина для измерения эмоционального интеллекта (см. Приложение А).

В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может:

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

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может:

- контролировать интенсивность эмоций, прежде всего, приглушать чрезмерно сильные эмоции;

- контролировать внешнее выражение эмоций;
- вызвать произвольно при необходимости ту или иную эмоцию⁸¹.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, они должны быть связаны друг с другом.

Опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, испытуемый должен выразить степень своего согласия с утверждением, используя ответы «совсем не согласен», «скорее, не согласен», «скорее, согласен», «полностью согласен». Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые те в свою очередь объединяются в четыре шкалы более общего порядка.

Основные шкалы и субшкалы опросника ЭМИн:

1. Шкала МЭИ (межличностный ЭИ) - способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
2. Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ) - способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
3. Шкала ПЭ (понимание эмоций) - способность к пониманию своих и чужих эмоций.
4. Шкала УЭ (управление эмоциями) - способность к управлению своими и чужими эмоциями.
5. 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.

⁸¹ Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. 351 с. URL: https://lib.ipran.ru/public/upload/papers/paper_21659690.pdf#page=264.

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

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

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

9. Субшкала ВЭ (контроль экспрессии) - способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

2. Тест Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г. «Шкала реагирования на неопределенность» (см. Приложение Б).

«Методика адаптирована для подростков.

Тест содержит 25 вопросов и включает субшкалы:

1. Эмоциональная реакция на неопределенность, субшкала измеряет эмоциональные реакции на неопределенность.

2. Когнитивная реакция на неопределенность, субшкала характеризует подготовку и планирование посредством снижения количества неизвестных и, следовательно, снижения уровня неопределенности.

3. Готовность к переменам и неопределенности, субшкала отражает позитивное отношение к неопределенности, что может оказаться полезным в качестве еще одного подхода к пониманию того, как справляться с неопределенностью»⁸².

Отвечая на вопросы, испытуемый должен выбрать тот вариант ответа, который больше всего подходит для него, когда испытуемый сталкивается с

⁸² Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г. Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13, № 2. С. 106–128. URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2024_n2/Odintsova_Radchikova_Sorokova.

ситуацией неопределенности, используя пятибалльную шкалу («никогда», «редко», «иногда», «часто», «всегда»).

2.2 Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта

Общий результат эмпирического исследования по двум методикам представлен в таблице (см. Приложение В).

Результаты теста по основным шкалам по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина для измерения эмоционального интеллекта, представлены на рисунке 1.

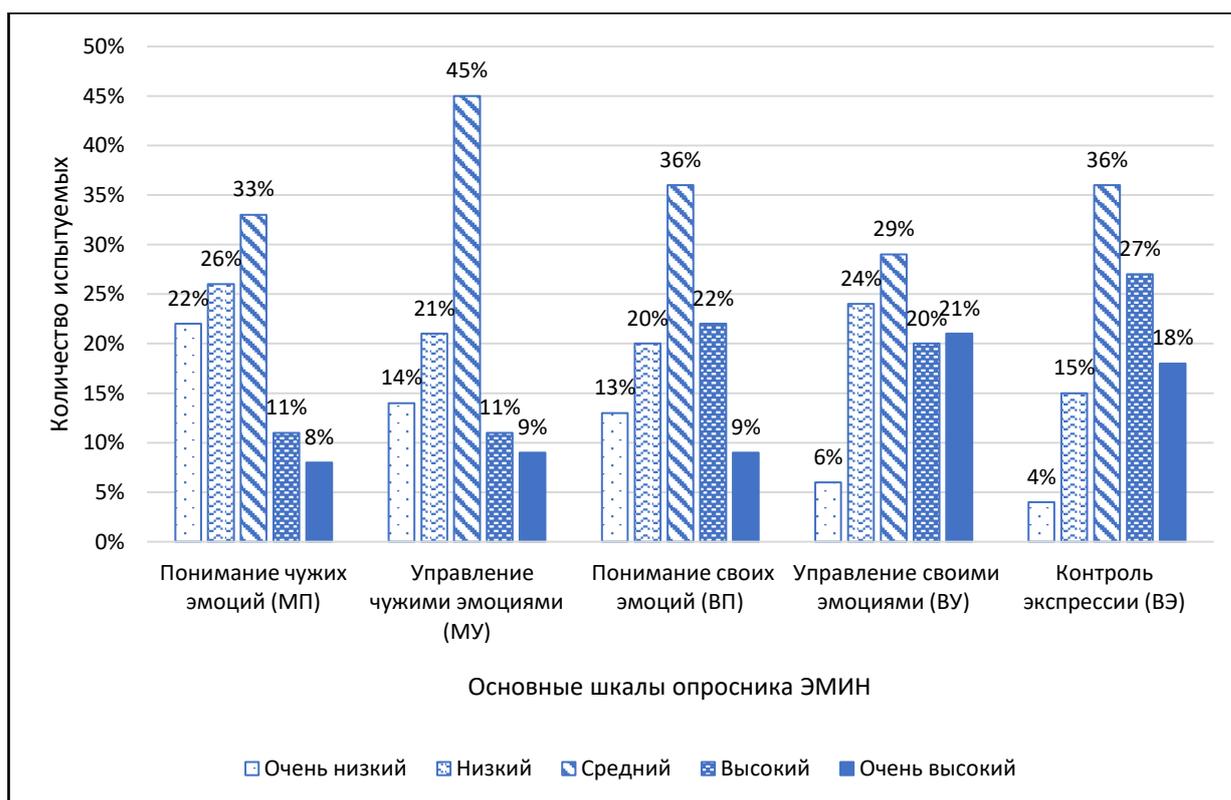


Рисунок 1 – Результаты теста по основным шкалам по методике ЭМИн

Анализ данных, отраженных на рисунке 1 показывает:

По шкале понимание чужих эмоций (МП) у:

- 22% (21 человек) имеет очень низкий уровень проявления;

- 26% (25 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 33% (31 человек) имеет средний уровень проявления;
- 11% (10 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 8% (8 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 22,9 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности понимания чужих эмоций, т.е. способность понимать эмоциональное состояние у другого человека применительно к какой-либо ситуации по его внешним психофизиологическим проявлениям, например по мимике, или тембру и громкости голоса и чувствовать внутреннее психологическое состояние, находится у группы на среднем уровне.

По шкале управление чужими эмоциями (МУ) у:

- 14% (13 человек) имеет очень низкий уровень проявления;
- 21% (20 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 45% (43 человека) имеет средний уровень проявления;
- 11% (10 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 9% (9 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 18,7 баллов - что указывает на средний уровень проявления выраженности такого показателя, как управление чужими эмоциями, т.е. способность у студентов оказывать воздействие и вызывать и эмоциональный отклик у других людей, а также, например, смягчать интенсивность негативных эмоциональных состояний, находится у группы на среднем уровне.

По шкале понимание своих эмоций (ВП) у:

- 13% (12 человек) имеет очень низкий уровень проявления;
- 20% (19 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 36% (34 человека) имеет средний уровень проявления;
- 22% (21 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 9% (9 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 19 баллов - что указывает на средний уровень проявления у студентов выраженности понимания своих эмоций и находится у группы на среднем уровне, т.е. студенты хоть и в большинстве случаев, но не всегда, могут осознать противоречивость чувств, понять что их вызвало, т.е. идентифицировать точные причины, которые их вызывают. Так же к пониманию эмоций относиться умение описывать свое эмоциональное состояние словесно.

По шкале управление своими эмоциями (ВУ) у:

- 6% (6 человек) имеет очень низкий уровень проявления;
- 24% (23 человека) имеет низкий уровень проявления;
- 29% (27 человек) имеет средний уровень проявления;
- 20% (19 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 21% (20 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 14,4 баллов - что указывает на средний уровень проявления выраженности управления своими эмоциями, т.е. студенты хоть и не постоянно, но все-таки умеют контролировать свое эмоциональное состояние, справляться с тревожными состояниями, при необходимости вызывать у себя приятные эмоции.

По шкале контроль экспрессии (ВЭ) у:

- 4% (4 человека) имеет очень низкий уровень проявления;
- 15% (14 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 36% (34 человека) имеет средний уровень проявления;
- 27% (26 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 18% (17 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 12,1 баллов - что указывает на средний уровень проявления выраженности контроля экспрессии, т.е. способность контролировать внешние проявления своих эмоций находится у группы на среднем уровне.

Результаты теста полученные по субшкалам по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина, представлены на рисунке 2.

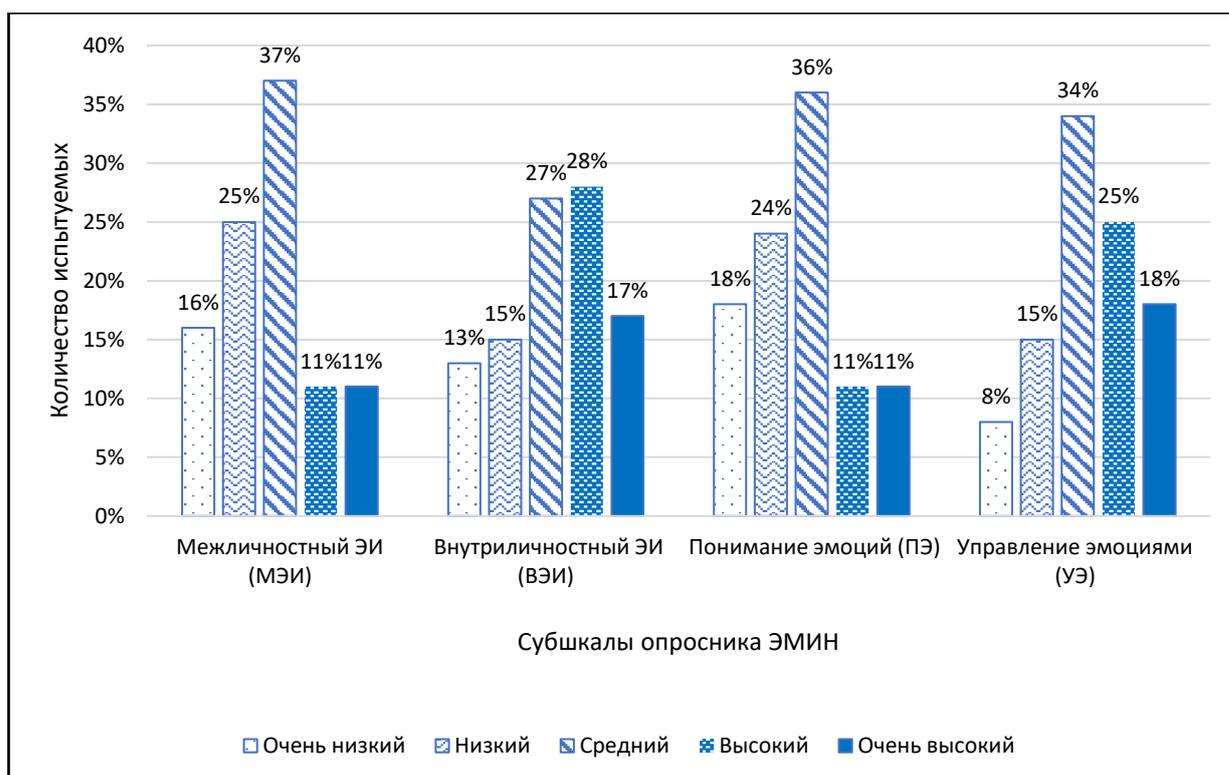


Рисунок 2 – Результаты теста по субшкалам по опроснику ЭМИн
Д.В. Люсина

Анализ данных, отраженных на рисунке 2 показывает следующие результаты.

По шкале межличностный эмоциональный интеллект (МЭИ) у:

- 16% (15 человек) имеет очень низкий уровень проявления;
- 25% (24 человека) имеет низкий уровень проявления;
- 37% (35 человек) имеет средний уровень проявления;
- 11% (11 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 11% (10 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 41,5 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности межличностного эмоционального интеллекта, т.е. способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими находится у группы на среднем уровне.

По шкале внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) у:

- 13% (12 человек) имеет очень низкий уровень проявления;

- 15% (14 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 27% (26 человек) имеет средний уровень проявления;
- 28% (27 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 17% (16 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 45,6 баллов - что указывает на средний уровень проявления выраженности внутриличностного эмоционального интеллекта, т.е. способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими находится у группы на среднем уровне.

По шкале понимание эмоций (ПЭ) у:

- 18% (17 человек) имеет очень низкий уровень проявления;
- 24% (23 человека) имеет низкий уровень проявления;
- 36% (34 человека) имеет средний уровень проявления;
- 11% (10 человек) имеет высокий уровень проявления;
- 11% (11 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 41,9 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности понимания эмоций, т.е. способность к пониманию своих и чужих эмоций находится у группы на среднем уровне.

По шкале управление эмоциями (УЭ) у:

- 8% (8 человек) имеет очень низкий уровень проявления;
- 15% (14 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 34% (32 человека) имеет средний уровень проявления;
- 25% (24 человека) имеет высокий уровень проявления;
- 18% (17 человек) имеет очень высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 45,2 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности управления эмоциями, т.е. способность к управлению своими и чужими эмоциями находится у группы на среднем уровне.

Общий уровень эмоционального интеллекта по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина представлен на рисунке 3.

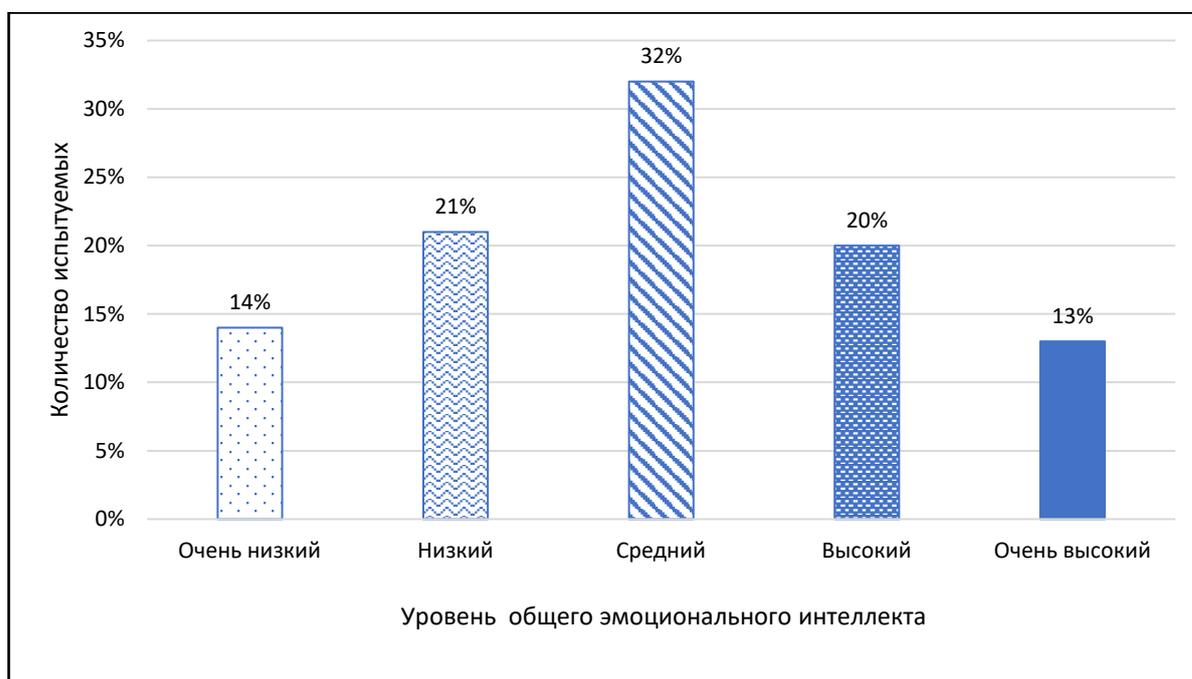


Рисунок 3 – Общий результат исследования уровня эмоционального интеллекта по опроснику Д.В. Люсина

По итогам проведенного тестирования для определения уровня эмоционального интеллекта по опроснику Д.В. Люсина выявлено, что:

- 14% (13 человек) имеет очень низкий уровень эмоционального интеллекта;
- 21% (20 человек) - низкий уровень эмоционального интеллекта;
- 32% (31 человек) - средний уровень эмоционального интеллекта;
- 20% (19 человек) - высокий уровень эмоционального интеллекта;
- 13% (12 человек) - очень высокий уровень эмоционального интеллекта.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 87,1 баллов - что указывает на средний уровень эмоционального интеллекта.

Общий анализ результатов тестирования эмоционального интеллекта у студентов дает понять, что у большинства студентов межличностный

эмоциональный интеллект ниже, чем внутриличностный, а понимание чужих эмоций и управление ими дается студентам сложнее, чем понимание и управление своими эмоциями.

Результаты теста по шкале реагирования на неопределенность Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г. по всем трем шкалам представлены на рисунке 4.

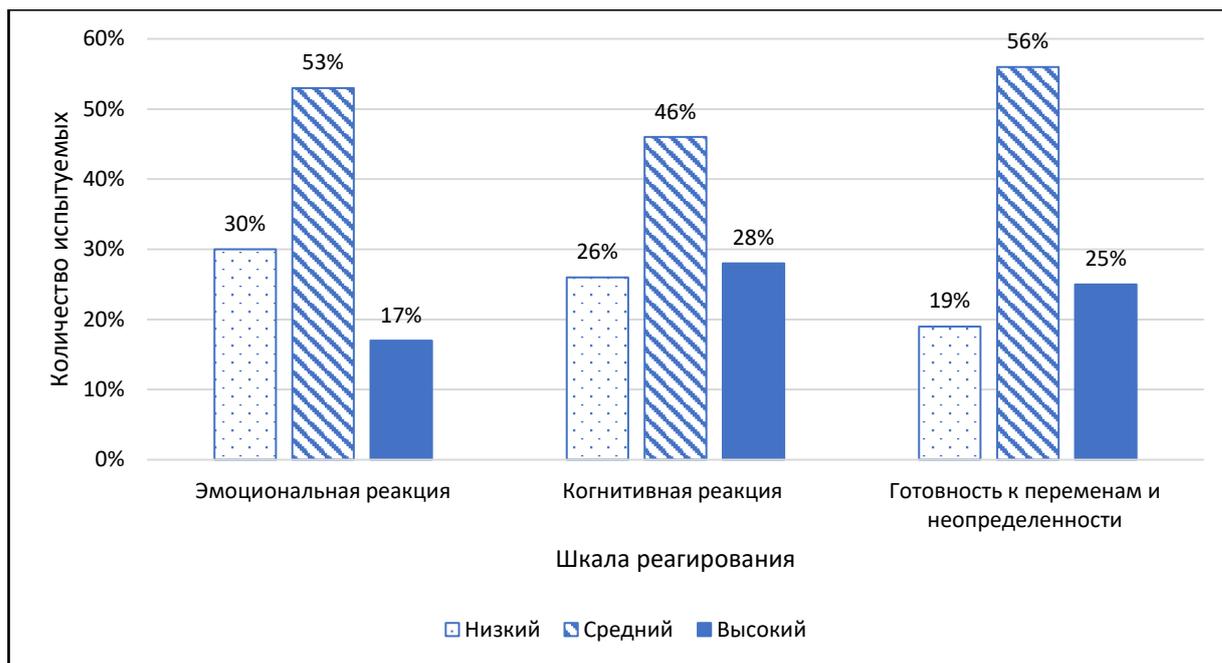


Рисунок 4 – Результат исследования теста по шкале реагирования на неопределенность Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г.

Анализ данных, отраженных на рисунке 4 показывает следующие результаты.

По шкале эмоциональная реакция на неопределенность у:

- 30% (29 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 53% (50 человек) имеет средний уровень проявления;
- 17% (16 человек) имеет высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 25,7 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности эмоциональной

реакции на неопределенность, т.е. эмоциональный отклик в условиях неопределенности находится у группы на среднем уровне.

По шкале когнитивная реакция на неопределенность у:

- 26% (25 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 46% (44 человека) имеет средний уровень проявления;
- 28% (26 человек) имеет высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 22,6 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности когнитивной реакции на неопределенность, т.е. планирование и контроль собственной жизни, посредством поиска недостающей информации для снижения уровня неопределенности, находится у группы на среднем уровне.

По шкале готовность к переменам и неопределенности у:

- 19% (18 человек) имеет низкий уровень проявления;
- 56% (53 человека) имеет средний уровень проявления;
- 25% (24 человека) имеет высокий уровень проявления.

В среднем у группы испытуемых показатель составляет 30,3 балла - что указывает на средний уровень проявления выраженности готовности к переменам и неопределенности, т.е. положительное отношение к переменам и новому жизненному опыту находится у группы на среднем уровне.

Для нахождения взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и уровнем реагирования на неопределенность были использованы математические методы обработки данных, а именно корреляционный анализ с расчетом коэффициентов корреляции Пирсона.

Подробные показатели корреляционного анализа представлены в таблице (см. Приложение Г).

Результат корреляционного анализа по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой эмоционального реагирования на неопределенность представлен на рисунке 5.



Рисунок 5 - Корреляционные по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой эмоционального реагирования на неопределенность

В результате анализа статистических значений были выявлены отрицательные взаимосвязи:

- между уровнем эмоциональной реакции на неопределенность и уровнем межличностного эмоционального интеллекта ($r = -0,395$, $p = 0,000$);
- между уровнем эмоциональной реакции на неопределенность и уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта ($r = -0,628$, $p = 0,000$);
- между уровнем эмоциональной реакции на неопределенность и уровнем понимания эмоций ($r = -0,548$, $p = 0,000$);
- между уровнем эмоциональной реакции на неопределенность и уровнем управления эмоциями ($r = -0,579$, $p = 0,000$).

Анализ связей по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой эмоционального реагирования на неопределенность свидетельствует о том, что высокий уровень эмоционального интеллекта дает возможность студентам снизить уровень своего эмоционального отклика и спокойнее, а

значит и объективнее оценить происходящую ситуацию, понять свои чувства, увидеть и почувствовать, что в этот момент чувствуют другие люди.

Результат корреляционного анализа по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой когнитивных реакций на неопределенность на рисунке 6.

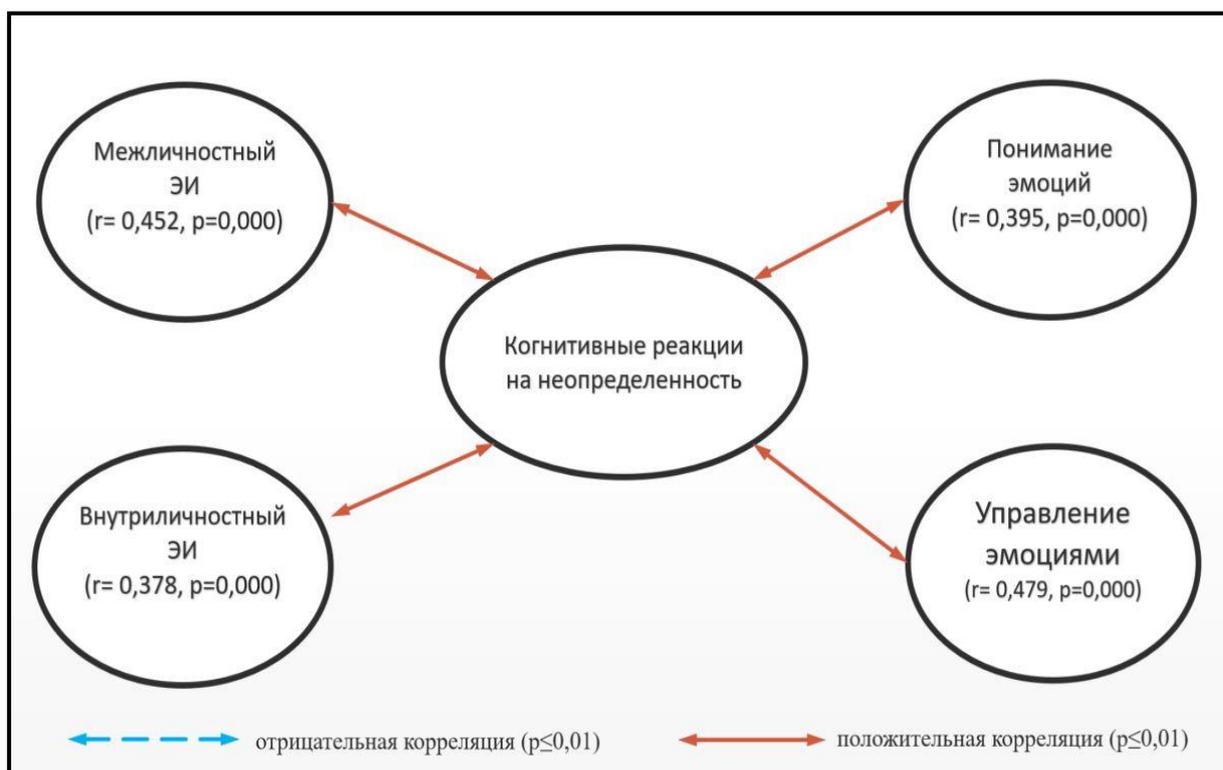


Рисунок 6 - Корреляционные связи между основными шкалами эмоционального интеллекта и шкалой когнитивных реакций на неопределенность

Выявлена положительная корреляция:

- между уровнем когнитивных реакций на неопределенность и уровнем межличностного эмоционального интеллекта ($r= 0,452, p=0,000$);
- между уровнем когнитивных реакций на неопределенность и уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта ($r= 0,378, p=0,000$);
- между уровнем когнитивных реакций на неопределенность и уровнем понимания эмоций ($r= 0,395, p=0,000$);

- между уровнем когнитивных реакций на неопределенность и уровнем управления эмоциями ($r= 0,479, p=0,000$).

Анализ связей по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой когнитивных реакций на неопределенность свидетельствует, о том, что при высоком уровне эмоционального интеллекта, студентам легче понимать и справляться с проявляющимися различными эмоциями, людям легче абстрагироваться от происходящего события, как бы временно отстраняясь от него, что позволяет оценивать ситуацию шире, и легче находить пути выхода из неопределенности.

Результат корреляционного анализа по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой готовность к переменам на рисунке 7.

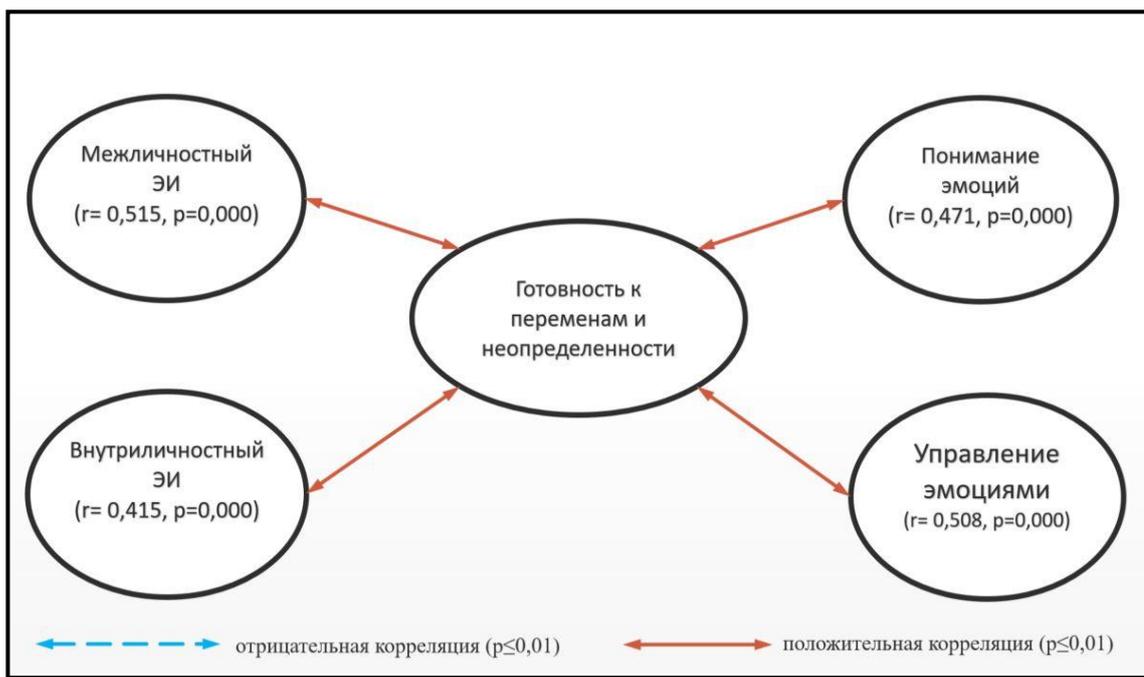


Рисунок 7 - Корреляционные связи по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой готовность к переменам

Выявлена положительная корреляция:

- между готовностью к переменам и неопределенности и уровнем межличностного эмоционального интеллекта ($r= 0,515, p=0,000$);

- между готовностью к переменам и неопределенности и уровнем внутриличностного эмоционального интеллекта ($r= 0,415$, $p=0,000$);
- между готовностью к переменам и неопределенности и уровнем понимания эмоций ($r= 0,471$, $p=0,000$);
- между готовностью к переменам и неопределенности и уровнем управления эмоциями ($r= 0,508$, $p=0,000$).

Анализ связей по основным шкалам эмоционального интеллекта и шкалой готовности к переменам свидетельствует о том, что при высоком уровне эмоционального интеллекта, студенты ощущают себя психологически благополучными, за счет понимания происходящего.

Готовность к неопределенности отражает позитивное отношение человека к ситуациям неопределенности, то есть к ситуациям, характеризующимся новизной, сложностью, неясностью, многомерностью, неконгруэнтностью, двусмысленностью и прочими факторами объективной и субъективной неопределённости. При позитивном отношении к жизни в целом, ситуации неопределенности также могут быть выступать новой точкой личностного роста. Позитивные эмоции позволяют проживать насыщенную жизнь эмоциями и впечатлениями, при высоком эмоциональном интеллекте, эмоциональная устойчивость будет выше, чем при низком эмоциональном интеллекте, за счет этого ситуации неопределенности несут в себе положительную новизну будущего.

В результате анализа общего уровня эмоционального интеллекта по опроснику ЭМИн Д.В. Люсина и субшкалами «Шкалы реагирования на неопределенность» Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г. выявленные статистические значения представлены на рисунке 8.

В результате анализа статистических значений была выявлена отрицательная взаимосвязь между уровнем эмоциональной реакции на неопределенность и уровнем эмоционального интеллекта ($r= -0,599$, $p=0,000000001$), что свидетельствует о том, что при повышении уровня эмоционального интеллекта, эмоциональные реакции будут

стабилизироваться и носить спокойный характер. Так же это объясняется тем, что по шкале эмоциональные реакции на неопределенность, чем больше баллов, тем сильнее отрицательное эмоциональное переживание, а по опроснику ЭИИ Д.В. Люсина, чем больше баллов, тем выше эмоциональный интеллект.

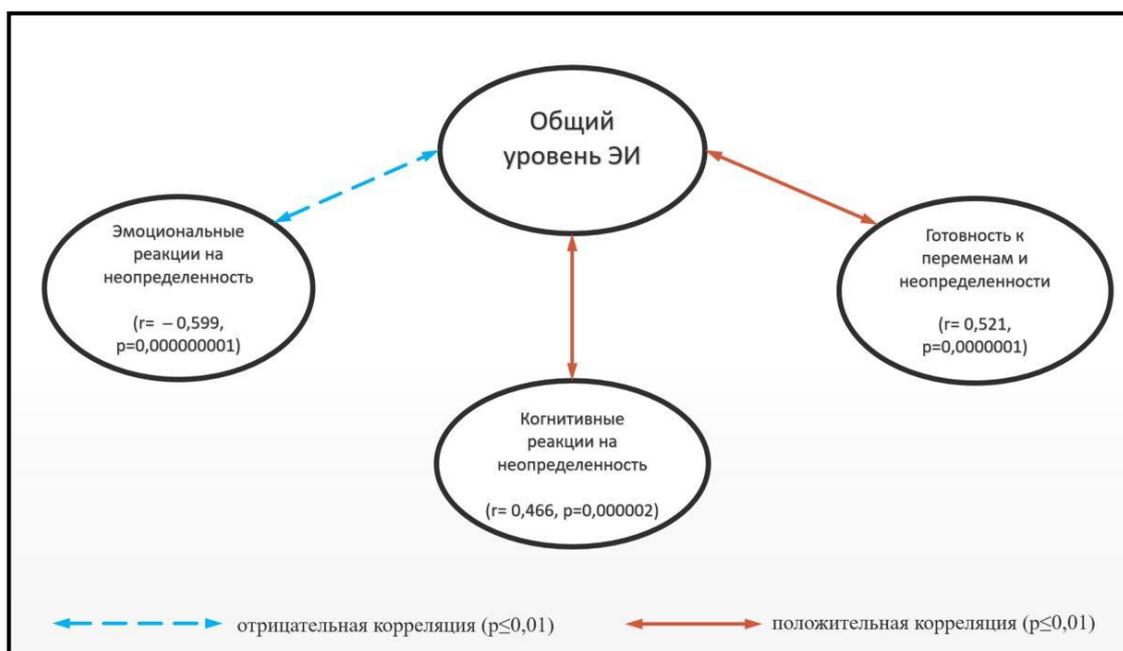


Рисунок 8 - Корреляционные взаимосвязи между общим уровнем эмоционального интеллекта и шкалами реагирования на неопределенность

Выявлена положительная корреляция между уровнем эмоционального интеллекта и когнитивной реакцией на неопределенность, ($r= 0,466$, $p=0,000002$), что свидетельствует о том, что при повышении уровня эмоционального интеллекта, человек легче проходит этапы подготовки и планирования посредством снижения количества неизвестных и, следовательно, снижения уровня неопределенности.

Так же выявлена положительная корреляция между уровнем эмоционального интеллекта и готовностью к переменам и неопределенности ($r= 0,521$, $p=0,0000001$), что свидетельствует о том, что при повышении уровня эмоционального интеллекта, позитивное отношение к неопределенности

находится на более высоком уровне и отношение к неопределенности будет чаще восприниматься как новый позитивный опыт.

Таким образом результаты корреляции говорят об одновременном повышении уровня эмоционального интеллекта и более высоком уровне реагирования на неопределенность, которые позволяют снизить негативные последствия для психологического благополучия человека.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что можно предположить, что студенты техникума с высоким эмоциональным интеллектом спокойнее реагируют на ситуации неопределенности и положительно воспринимают их как новый жизненный опыт подтвердилась.

Это свидетельствует о том, что для студентов в условиях неопределенности высокий эмоциональный интеллект может дать опору на сохранение благоприятного самоощущения, понимания себя, своих чувств, в осознание и принятия своих сильных и слабых качеств поможет повысить свой уровень саморегуляции, что в свою очередь положительно отразится на планировании дальнейших действий.

У студентов с низким эмоциональным интеллектом, соответственно, низкая способность к осознанию роли собственных эмоциональных реакций, состояний и чувств в их жизни. В условиях неопределенности им сложнее контролировать свое эмоциональное состояние, может возникнуть не верная трактовка и понимание ответственности за происходящее вокруг, будет казаться что всё и все против них, может возникать чувство что «никто не понимает меня», так как возникает сложность в построении коммуникаций.

2.3 Разработка практических занятий для повышения эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости

В целях повышения эмоционального интеллекта и профилактики стрессоустойчивости для студентов техникума были разработаны занятия с элементами психологического тренинга.

Участие в занятиях принимали 10 студентов добровольцев, из них 1 девочка и 9 мальчиков, возрастом от 16 до 17 лет.

Общее количество занятий 3 дня по 1 часу.

Периодичность проведения занятий 1 раз в неделю.

Содержание программы занятий с элементами тренинга было подготовлено по следующим темам (см. Приложение Д):

- 1 день Понимание своих эмоций;
- 2 день Распознавание эмоций у других людей;
- 3 день Стресс.

Цели занятий:

1. Освоение способов управление своим эмоциональным состоянием для повышения личной эффективности и развитие способностей к пониманию эмоций других людей.

2. Расширение знаний о стрессе, его причинах и способов профилактики стресса.

Задачи занятий:

1. Создание благоприятного эмоционального настроения.

2. Побуждать участников к появлению стойкого интереса к собственному эмоциональному миру и к другому человеку, как к носителю эмоциональной энергии.

3. Формировать навыки контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с окружающими.

В качестве дополнительного инструмента профилактики и повышения стрессоустойчивости был разработан информационный буклет-презентация на тему «10 признаков стресса и 10 способов профилактики и повышения стрессоустойчивости», для последующего его размещения на странице психолога, в разделе для студентов, на сайте техникума (см. Приложение Е).

Режим доступа по интернет ссылке URL: <https://rubteh.ru/docs/psiholog/stud/Презентация%20стресс.pdf> или через QR код представленный в буклете.

Цель разработки буклета-презентации: познакомить студентов с влиянием стресса на организм и психику человека, а также способами восстановления после эмоциональных перегрузок и способов повышения стрессоустойчивости.

Буклет-презентация состоит из двух разделов

Первый раздел дает информацию 10 признаков наличия стресса⁸³:

1. Тревожность, волнение и страх.
2. Раздражительность, гнев или агрессивность.
3. Грусть, повышенная плаксивость.
4. Вялость, апатия, повышенная утомляемость.
5. Нарушение внимания, трудность на чем-то сосредоточиться.
6. Учащение дыхания или затруднение дыхания.
7. Повышение артериального давление, учащение пульса.
8. Головные боли и боли в области сердца.
9. Сильное напряжение мышц, спазмы.
10. Нарушение аппетита, возможно, как отсутствие или наоборот

повышенный аппетит.

Второй раздел дает информацию о 10 способах профилактики и повышения стрессоустойчивости⁸⁴:

1. Позитивное мышление, аутотренинг и позитивные аффирмации.
2. Правильное планирование своего режима дня.
3. Релаксация.
4. Ароматерапия.
5. Рисование и арттерапия.
6. Хобби.
7. Прогулки на свежем воздухе.

⁸³ Галкина Н. Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. С. 403-407. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36511048_70320107.pdf.

⁸⁴ Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие. Елабуга: ЕИ КФУ, 2015. 142 с. URL: https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf.

8. Занятия спортом.
9. Общение с домашними питомцами.
10. Веселое времяпрепровождение.

В качестве обратной связи студентам, принимавшим участие в занятиях, было предложено заполнить анкету с вопросами о том насколько им понравилось участие в занятиях (см. Приложение Ж).

Оценка занятий в анкете производится по десятибалльной шкале, средние балы по группе представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результат обработки анкеты обратной связи

Вопросы анкеты обратной связи	Средний балл по группе	Изменение в баллах	Изменени е в %
Насколько мне было интересно принимать участие в занятиях в целом за весь период	8,3		
Насколько мне была интересна и полезна информация на тему «Понимания своих эмоций»	8,2		
Насколько мне была интересна и полезна информация на тему «Понимание эмоций у других людей»	8,4		
Насколько мне была интересна информация на тему «Профилактика стрессоустойчивости»	7,9		
Мой уровень понимания собственных эмоций до начала занятий	6,3		
Мой уровень понимания собственных эмоций после участия в занятиях	7,3	1,0	15,9
Мой уровень понимания эмоций у других людей до начала занятий	5,8		
Мой уровень понимания эмоций у других людей после участия в занятиях	7,1	1,3	22,4

Студенты в целом высоко оценивают свой проявленный интерес к проведенным занятиям, благодаря участию в занятиях их самоощущение по пониманию собственных эмоций улучшилось на 1 балл, что соответствует 15,9 % от предыдущего уровня самоощущения понимания собственных эмоций.

Уровень самоощущения понимания эмоций других людей у студентов, принимавших участие в занятиях так же, увеличился на 1,3 балла, что соответствует 22,4 % от предыдущего уровня самоощущения понимания эмоций у других людей у самих студентов до участия в занятиях.

Таким образом развитие эмоционального интеллекта с помощью занятий с элементами психологического тренинга дает положительную эффективность, дает студентам большее представление о себе, о своих эмоциональных внутренних состояниях, легче становится налаживать коммуникации с окружающими людьми и строить дальнейшие эффективное взаимодействие с ними. Так же развитие эмоционального интеллекта позволяет эффективнее отслеживать свое психологическое состояние во время стрессовых ситуаций, одним из вариантов которых так же могут быть ситуации неопределенности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Неопределенность в жизни студентов в юношеском возрасте может встречаться чаще, чем у людей другого возраста, из-за несформированности жизненного опыта, построения планов на будущее. Неопределенность у студентов может быть вызвана тем, что некоторая информация еще не известна из-за малого жизненного опыта, как у взрослых людей. И в то же время неопределенность может представлять положительные изменения будущего.

Люди с развитым эмоциональным интеллектом легко адаптируются к новым условиям, справляются с трудными ситуациями и давлением внешней среды, обычно удовлетворены жизнью. В связи с этим эмоциональный интеллект расценивается как сильный защитный механизм психического здоровья.

Для практического изучения особенностей реагирования на неопределенность у студентов техникума с разным уровнем эмоционального интеллекта была разработана программа исследования. В исследовании приняли участие 95 студентов обучающихся по программе среднего специального образования в КГБПОУ «Рубцовский аграрно-промышленный техникум». Возраст студентов от 16 до 18 лет, 74 мальчика и 21 девочка.

У большинства студентов межличностный эмоциональный интеллект развит меньше, чем внутриличностный, что свидетельствует о том, что понимание собственных эмоций дается юношам и девушкам легче, чем распознавание и понимание эмоций у других людей.

Одной из особенностей не достаточного уровня развития эмоционального интеллекта у студентов может быть не достаточная развитость понятийного аппарата в описании своего эмоционального состояния, а следовательно и не всегда эмоции могут осознаваться и тогда причина дискомфорта в эмоциональной сфере может быть не идентифицирована. В период юношества развивается сфера межличностного

общения, происходит много новых знакомств, смена привычного ритма жизни, в этот период важным становится умения находить точки взаимопонимания между людьми, видеть их эмоциональные реакции, понимать, что чувствует другой человек и причины вызывающие эти чувства, благодаря чему успешность коммуникаций значительно повышается.

Высокий уровень эмоционального интеллекта дает возможность студентам снизить уровень своего эмоционального отклика и спокойнее, а значит и объективнее оценить происходящую ситуацию, понять свои чувства, увидеть и почувствовать, что в этот момент чувствуют другие люди.

При высоком уровне эмоционального интеллекта, студентам легче понимать и справляться с проявляющимися различными эмоциями, людям легче абстрагироваться от происходящего события, как бы временно отстраняясь от него, что позволяет оценивать ситуацию шире, и легче находить пути выхода из неопределенности.

Готовность к неопределенности отражает позитивное отношение человека к ситуациям неопределенности, то есть к ситуациям, характеризующимся новизной, сложностью, неясностью, многомерностью, неконгруэнтностью, двусмысленностью и прочими факторами объективной и субъективной неопределённости. При позитивном отношении к жизни в целом, ситуации неопределенности также могут быть выступать новой точкой личностного роста. Позитивные эмоции позволяют проживать насыщенную жизнь эмоциями и впечатлениями, при высоком эмоциональном интеллекте, эмоциональная устойчивость будет выше, чем при низком эмоциональном интеллекте, за счет этого ситуации неопределенности несут в себе положительную новизну будущего.

При высоком уровне эмоционального интеллекта, студенты ощущают себя психологически благополучными, за счет понимания происходящего.

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, о том, что можно предположить, что студенты техникума с высоким эмоциональным

интеллектом спокойнее реагируют на ситуации неопределенности и положительно воспринимают их как новый жизненный опыт подтвердилась.

Это свидетельствует о том, что для студентов в условиях неопределенности высокий эмоциональный интеллект может дать опору на сохранение благоприятного самоощущения, понимания себя, своих чувств, в осознание и принятия своих сильных и слабых качеств поможет повысить свой уровень саморегуляции, что в свою очередь положительно отразится на планировании дальнейших действий.

У студентов с низким эмоциональным интеллектом, соответственно, низкая способность к осознанию роли собственных эмоциональных реакций, состояний и чувств в их жизни. В условиях неопределенности им сложнее контролировать свое эмоциональное состояние, может возникнуть не верная трактовка и понимание ответственности за происходящее вокруг, будет казаться что всё и все против них, может возникать чувство что «никто не понимает меня», так как возникает сложность в построении коммуникаций.

Проведение занятий с элементами тренинга позволило улучшить эмоциональный интеллект, высокий уровень которого позволяет человеку легче понимать природу возникновения эмоций, легче справляться со стрессом.

Разработанный буклет-презентация поможет познакомить студентов с признаками проявления стресса на своих ощущениях, так же ознакомит их с способами снятия психоэмоционального напряжения при сильных негативных эмоциональных перегрузках.

Студенты в целом высоко проявили интерес к проведенным занятиям, благодаря участию в занятиях их самоощущение по пониманию собственных эмоций и эмоций других людей улучшилось.

Рекомендации и перспективы дальнейшей разработки темы могут заключаться в дальнейшей разработке психологического тренинга на управления эмоциями, как своих, так и других людей, так же для повышения стрессоустойчивости может быть разработан психологический тренинг на

снижение эмоционального напряжения и повышения уровня стрессоустойчивости.

Результаты работы могут использоваться в практической работе психологами и преподавателями для повышения уровня успеваемости студентов в учебной деятельности. Студенты, с помощью полученных данных, смогут повысить и развить уровень эмоционального интеллекта, который сможет способствовать повышению психического благополучия, что положительно будет отражаться на успешности их учебной деятельности и жизни в целом, а также легче понимать эмоциональную окраску происходящих событий в ситуациях неопределенности. Высокий уровень эмоционального интеллекта может позволить человеку переосмыслить происходящие события в условиях неопределенности, легче принимать такие ситуации и относиться к ним как к новому жизненному опыту и новым возможностям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абакумова, И.В. Отношение к неопределенности и смысложизненные ориентации студентов с разной временной перспективой / И.В. Абакумова, М.В. Годунов, Н.Е. Комерова. - Текст : электронный // Известия Чеченского государственного педагогического университета. Серия 2. Психологические и философские науки. - 2024. - № 1 (1). - С. 7-14. - URL: https://chspu.ru/wp-content/uploads/2024/05/Журнал-Известия-Чеченского-государственного-педагогического-университета-Серия-2.-Психологические-и-философские-науки-№1-1-2024_compressed.pdf#page=8.
2. Абдиева, Г.И. Возрастные особенности юношеского периода / Г.И. Абдиева. - Текст : электронный // Архивариус. — 2021. — Т.7, №3 (57). — С. 31–33. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-yunosheskogo-perioda>.
3. Абдиева, Г.И. Юношеский возраст как период личностно-профессионального самоопределения и становления / Г.И. Абдиева. - Текст : электронный // Глобус. - 2021. - №2 (59). - С. 26-28. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yunosheskiy-vozzrast-kak-period-lichnostno-professionalnogo-samoopredeleniya-i-stanovleniya>.
4. Айдинова, М.П. Самопонимание личности в юношеском возрасте / М.П. Айдинова. - Текст : электронный // Вопросы устойчивого развития общества. — 2022. — № 6. — С. 474-480. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48732776>.
5. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. - Новополюцк : УО «ПГУ», 2011. - 388 с., С 50. - Текст : непосредственный.
6. Андрияшина, А.Д. Отношение к ситуации неопределенности: анализ феноменологических описаний аспирантов / А.Д. Андрияшина, Н.Р. Салихова. - Текст : электронный // Педагогическое образование: новые вызовы и цели : VII Международный форум по педагогическому

образованию : сб. ст. / Казанский федеральный ун-т. - Казань, 2021. – С. 26-32.
- URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47740588>.

7. Банная, С.А. Эмоциональный интеллект - ключ к успешному взаимодействию с другими людьми / С.А. Банная, С.В. Лашко - Текст : электронный // Инновационное развитие предпринимательской деятельности региона : сб. ст. / Брянский ин-т управления и бизнеса. – Брянск, 2020. – С. 292-300. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42761412_36291329.html.

8. Батурина, Н.В. Влияние особенностей личности на готовность к жизненным переменам / Н.В. Батурина, В.В. Вяткина. - Текст : электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2022. - № 2 (204). - С. 477-484. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-osobennostey-lichnosti-na-gotovnost-k-zhiznennym-peremenam>.

9. Бильданова, В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.- Текст : электронный. URL: https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf.

10. Битюцкая, Е.В. Опросник «Типы реагирования на ситуацию изменений»: структура шкал и психометрические показатели / Е.В. Битюцкая, Т.Ю. Базаров, А.А. Корнеев. - Текст : электронный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т, 18. № 2. - С. 297-316. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/oprosnik-tipy-reagirovaniya-na-situatsiyu-izmeneniy-struktura-shkal-i-psihometricheskie-pokazateli>.

11. Бурка, И. Введение в концепцию толерантности к неопределенности / И. Бурка, Л. Анцибор. - Текст : электронный // In: Integrare prin cercetare și inovare.: Științe sociale : colecție de articole / Centrul Editorial-Poligrafic al USM. - Chisinau, 2023. - С. 25-29. - URL: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/201163.

12. Валиуллина, Е.В. Компоненты эмоционального интеллекта в юношеском возрасте / Е.В. Валиуллина - Текст : электронный // Вестник Белгородского института развития образования. – 2020. – Т. 7, № 3(17). – С. 85-93. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_43988924_68515603.pdf.

13. Верхотурова, Н.Ю. Эмоциональное реагирование: функции, компоненты, характеристики, проблемы и перспективы исследования / Н.Ю. Верхотурова. - Текст : электронный // Вестник российского университета дружбы народов: научный журнал. Серия Психология и педагогика. – 2012. – № 1. – С. 94–99. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnoe-reagirovanie-funksii-komponenty-harakteristiki-problemy-i-perspektivy-issledovaniya>.

14. Власов, В.С. Особенности ценностных ориентаций в юношеском возрасте / В.С. Власов. - Текст : электронный // Педагогический журнал. - 2024. - Т. 14, № 3А. - С. 268-274. - URL: <http://publishing-vak.ru/file/archive-pedagogy-2024-3/journal-pedagogy-2024-3a.pdf#page=278>.

15. Выготский, Л.С. Проблема умственной отсталости / Л.С. Выготский. — Санкт-Петербург : Лань, 2017. — 22 с.- Текст : электронный / URL: <https://www.litres.ru/book/lev-vygotskiy-30932777/problema-umstvennoy-otstalosti-24438778/>.

16. Галкина, Н. Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях / Н. Ю. Галкина – Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-2. – С. 403-407. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36511048_70320107.pdf.

17. Гордиенко, Н.В. Индивидуально-гендерные реакции личности как стратегии совладания в ситуации неопределённости / Н.В. Гордиенко, Д.С. Горячкина, М.Н. Ляхова. - Текст : электронный // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 7-14. - URL: <https://elibrary.ru/gsgyel>.

18. Горохова, Е.Г. Личностное развитие молодых людей в условиях неопределенности внешнего мира / Е.Г. Горохова. - Текст : электронный //

Северо-Кавказский психологический вестник. – 2021. - № 19(3). - С. 27-43. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnoe-razvitie-molodyh-lyudey-v-usloviyah-neopredelennosti-vneshnego-mira>.

19. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.- Текст : непосредственный.

20. Дадашова, С. Светлая сторона перемен / С. Дадашова. - Текст : электронный // Elmi əsərlər, Scientific work. – 2022. - №2(39) - С. 113-118. - URL: [https://www.scientificworks.az/elmi eserler_pdf/elmi_eserler_2_\(39\)_2022/13.pdf](https://www.scientificworks.az/elmi eserler_pdf/elmi_eserler_2_(39)_2022/13.pdf).

21. Де Шауэр, О. Неопределенность как характеристика современного мира: управленческий аспект / О. Де Шауэр. - Текст : электронный // Universum: экономика и юриспруденция. – 2022. – № 6(93). – С. 17-27. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48684577>.

22. Демина, С.П. Неопределенность как возможность / С. П. Демина. - Текст : электронный // Менеджмент XXI века: социально-экономическая трансформация в условиях неопределенности : сб. ст. / Российский гос. педагогический ун-т. им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2020. – С. 35-38. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44332714>.

23. Елькина, И.Ю. Эмоциональный интеллект студентов-психологов и его взаимосвязь с самооценкой / И.Ю. Елькина - Текст : электронный // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2020. – № 4. – С. 49-52. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44336975_97129495.pdf.

24. Епишин, В.Е. Стратегии совладания с неопределенностью как предиктор психологического благополучия у абитуриентов 2020 / В.Е. Епишин, А.М. Каурова, Е.А. Лыгина. - Текст : электронный // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2022. - № 1. - С. 93-107. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-sovladaniya-s-neopredelennostyu-kak-prediktor-psihologicheskogo-blagopoluchiya-u-abiturientov-2020>.

25. Зайцева, И.Б. Изучение различных аспектов фактора толерантности к неопределенности / И.Б. Зайцева. - Текст : электронный //

Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1(39). – С. 159-165. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42969580&ysclid=m51v1gqgww53929720>.

26. Зорина, Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта / Н.Н. Зорина - Текст : электронный // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-1. – С. 300-304. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta>.

27. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2001. - 752 с., С. 33.- Текст : непосредственный.

28. Ичитовкина, Е.Г. Эмоциональный интеллект как ресурс в обеспечении субъективного благополучия человека / Е.Г. Ичитовкина, С.В. Жернов, А.Н. Завадский. - Текст : электронный // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». - 2023. - Т. 22. № 2. - С. 9-22. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-kak-resurs-v-obespechenii-subektivnogo-blagopoluchiya-cheloveka?ysclid=m5iahwnc68281658095>.

29. Капустина, К.О. Эмоциональная устойчивость личности в юношеском возрасте / К.О. Капустина, Е.Н. Азлецкая. - Текст : электронный // Педагогика: история, перспективы. - 2020. - Том. 3. № 5. - С. 113-119. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-lichnosti-v-yunosheskom-vozraste>.

30. Карасев, А.Д. Теоретические и практические аспекты выявления взаимосвязи копинг-стратегий и готовности к изменениям / А.Д. Карасев, Н.В. Олиндер. - Текст : электронный // Молодежная наука: тенденции развития. – 2022. – № 2. – С. 11-19. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48496695>.

31. Клементинская, Е.А. Влияние эмоционального интеллекта на уровень жизнестойкости / Е.А. Клементинская, У.А. Назарова. - Текст : электронный // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). - 2022. - № 1 (9). - С. 9-27. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-emotsionalnogo-intellekta-na-uroven-zhiznestoykosti>.

32. Коваленко, Е.А. Общение как психологический фактор развития эмоциональной сферы в юношеском возрасте / Е.А. Коваленко, И.А. Твелова. - Текст : электронный // Современный взгляд на науку и образование : сб. ст. / Издательство «Перо». - Москва, 2023. - С. 38-40. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54366424>.

33. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. -М., - 1977. - С.8- Текст : непосредственный.

34. Кондрашихина, О.А. Защитные механизмы и копинг-стратегии студентов с разным уровнем толерантности к неопределенности / О.А. Кондрашихина. - Текст : электронный // Modern Science. – 2021. – № 3-2. – С. 424-429. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44924774>.

35. Корнилова, Т.В. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности / Т.В. Корнилова. - Текст : электронный // Психологический журнал. – 2010. – Т. 31, № 1. – С. 74-86. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=14280668>.

36. Корнилова, Т.В. Принцип неопределенности в психологии: основания и проблемы / Т.В. Корнилова. - Текст : электронный // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. – Т. 3, № 11. - URL: <https://www.psystudy.ru/index.php/num/article/view/920>.

37. Кучерявенко, И.А. Особенности психологической готовности студентов к профессиональной деятельности с разным отношением к ситуации неопределенности / И.А. Кучерявенко, О.С. Комисова. - Текст : электронный // Молодой ученый. — 2020. — № 27 (317). — С. 150-152. - URL: <https://moluch.ru/archive/317/72211/>.

38. Кычакова, Е.В. Особенности совладающего поведения в подростковом и юношеском возрасте / Е.В. Кычакова, А.О. Кичеева. - Текст : электронный // Modern Science. – 2021. – № 5-1. – С. 413-417. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45736949>.

39. Лазюк, И.В. Когнитивные стили и толерантность к неопределенности как факторы адаптации студентов к обучению в вузе /

И.В. Лазюк, Ю.А. Белоглазова. - Текст : электронный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2020. – Т 9, № 4(33). – С. 343-348. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnye-stili-i-tolerantnost-k-neopredelennosti-kak-factory-adaptatsii-studentov-k-obucheniyu-v-vuze>.

40. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии. 6-е изд / А.Н. Леонтьев. – Изд-во : Смысл, 2024. – 511 с., С. 479 - Текст : непосредственный.

41. Леонтьев, Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности / Д.А. Леонтьев. - Текст : электронный // Психологические исследования. – 2015. – Т. 8, № 40. – С. 2. - URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/article/view/555>.

42. Лепшокова, А.А. Психологические особенности эмоционального интеллекта и его роль в различных сферах жизнедеятельности человека / А.А. Лепшокова, Ф.О. Семенова - Текст : электронный // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сб. ст. / Карачаево-Черкесский гос. ун-т имени У.Д. Алиева. – Карачаевск, 2019. – С. 89-93. - URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41235264_39351022.pdf.

43. Лешкевич, Е.В. Стратегии поведения студентов в ситуации неопределенности / Е.В. Лешкевич. - Текст : электронный // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2020. – № 20-3. – С. 170-176. - URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_44046936_35210549.pdf.

44. Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин. - Текст : электронный // Психологическая диагностика. -2006. - № 4. - С. 3-22. - URL: https://lib.ipran.ru/upload/papers/paper_26114976.pdf.

45. Маракова, А.А. Особенности переживания ситуаций неопределенности в юношеском возрасте: теоретический экскурс / А.А. Маракова, А.Д. Соколова. - Текст : электронный // Смальта. - 2023. - № 3. - С. 86-97. - URL: <https://repo.nspu.ru/handle/nspu/4766>.

46. Меньшикова, Л.В. Толерантность к неопределенности у студентов вуза и ее развитие в современной информационной среде / Л.В. Меньшикова, И.В. Лазюк. - Текст : электронный // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. - 2020. - № 3. – С. 452-458. - URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2020/11/56-2020.-Menshikova-Lazyuk.pdf>.

47. Митина, Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования / Л.М. Митина. — М. : СПб. : Нестор-История, 2014. — 376 с.- Текст : непосредственный.

48. Митрофанова, А.В. Взаимодействие трех типов критериев неопределенности: когнитивные, эмоциональные и поведенческие / А.В. Митрофанова. - Текст : электронный // Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов : материалы VII Международной научно-практической конференции : сб. ст. – Ставрополь, 2023. – С. 235-242. - URL: https://ncfu.ru/upload/medialibrary/b50/23wj7tu6j4i5m639bcdc4vtjfvf72h5d/2023_PPF_01.pdf#page=235.

49. Митрофанова, А.В. Влияние уровня толерантности к неопределенности на способность к прогнозированию / А.В. Митрофанова, Ю.Э. Макаревская. - Текст : электронный // Гуманизация образования. - 2024. - № 3. - С. 04-17. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-urovnya-tolerantnosti-k-neopredelennosti-na-sposobnost-k-prognozirovaniyu>.

50. Мишанкина, Н.А. Психологические механизмы процесса самоопределения в юношеском возрасте / Н.А. Мишанкина, Д.Б. Петрова. - Текст : электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-mehanizmy-protssesa-samoopredeleniya-v-yunosheskom-vozhraсте>.

51. Наймушина, Л.М. История становления понятия «эмоциональный интеллект» в психологической науке / Л.М. Наймушина - Текст : электронный // Педагогика: история, перспективы. - 2020. – Том, 3. №4. - С. 63-

70. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-stanovleniya-ponyatiya-emotsionalnyy-intellekt-v-psihologicheskoy-nauke>.

52. Наливкина, А.В. Характеристики эмоционального реагирования людей в связи с уровнем эмоционального интеллекта и рефлексии / А.В. Наливкина. - Текст : электронный // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2024. -№ 22(2). – С. 92–101. - URL: <https://skpv.sfedu.ru/index.php/skpv/article/view/620>.

53. Нарук, Д.Г. Психологические аспекты принятия решений в юношеском возрасте / Д.Г. Нарук, О.В. Маркевич. - Текст : электронный // Материалы международного научного форума «Образование. Наука. Культура» : сб. ст. / ГГУ – Гжель, 2020. – С. 343-344. - URL: https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/66040/1/Нарук_Психологические_аспекты.pdf.

54. Новикова, О.В. Особенности личностных характеристик и выбора стратегии совладания в ситуации социальной неопределенности и управление конфликтными ситуациями в юношеском возрасте / О.В. Новикова. - Текст : электронный // Управление и современность: междисциплинарный дискурс: сб. ст. / Волгоградский ин-т управления. – Волгоград, 2022. – С. 173-179. - URL: <https://docs.vlgr.ranepa.ru/podr/ipc/elizd/Upravlenie%20i%20sovrem...%202022.pdf#page=173>.

55. Одинцова, М.А. Психологические ресурсы личности при проживании жизненных ситуаций разной степени неопределенности / М.А. Одинцова, Д.В. Лубовский, Е.И. Кузьмина. - Текст : электронный // Социальная психология и общество. - 2023. - Том 14, № 4. - С. 156–177. - URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2023_n4/Odintsova_et_al.

56. Одинцова, М.А. Шкала реагирования на неопределенность: инструмент оценки взаимодействия подростков с многомерным стрессом / М.А. Одинцова, Н.П. Радчикова, М.Г. Сорокова. - Текст : электронный // Клиническая и специальная психология. - 2024. - Том 13, № 2. - С. 106–128. -

URL: https://psyjournals.ru/journals/cpse/archive/2024_n2/Odintsova_Radchikova_Sorokova.

57. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка: Ок. 100000 слов, терминов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов; Под ред. проф. Л.И. Скворцова. —Москва : Мир и Образование, 2019. — 1376 с. — Текст : непосредственный.

58. Осин, Е.Н. Факторная структура русскоязычной версии шкалы общей толерантности к неопределенности Д. Маклейна / Е.Н. Осин. - Текст : электронный // Психологическая диагностика. – 2010. – №2. – С.65-86. - URL: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/5ah3vuasrd/direct/67229740>.

59. Пелепчук, Л.О. Экзистенциальная исполненность как фактор толерантности к неопределенности в юношеском возрасте / Л.О. Пелепчук, А.А. Нестерова. - Текст : электронный // Социальная психология: вопросы теории и практики : Материалы VI Международной научно-практической конференции памяти М.Ю. Кондратьева : сб. ст. / Московский гос. психолого-педагогический ун-т. – Москва, 2021. – С. 437-439. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47157914>.

60. Полянский, А.И. Эмоциональный интеллект и коммуникативные способности современных студентов / А.И. Полянский, Л.И. Быковская. - Текст : электронный // Горизонты гуманитарного знания. - 2019 - № 4. - С. 81-95. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-intellekt-i-kommunikativnye-sposobnosti-sovremennyh-studentov>.

61. Принятие решения в условиях неопределенности: стратегии исследования и использования / К.Э. Сайфулина, Г.Л. Козунова, В.А. Медведев [и др.]. - Текст : электронный // Современная зарубежная психология. - 2020. - Том 9. № 2. - С. 93–106. - URL: https://psyjournals.ru/journals/jmfp/archive/2020_n2/Sayfulina_et_al.

62. Проскурин, Н.Н. Особенности развития эмоционального интеллекта в юношеском возрасте / Н.Н. Проскурин. - Текст : электронный // Modern Science. – 2020. – № 12-3. – С. 147-153. - URL:

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44405040>.

63. Ральникова, И.А. Взаимосвязь толерантности к неопределенности и эмоционального интеллекта у юношей и девушек / И.А. Ральникова. - Текст : электронный // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. - 2023. - Т. 5, № 4. - С. 88-96. - URL: <http://bppsasu.ru/article/view/14497>.

64. Ростовцева, П.П. Развитие навыков XXI в.: Эмоциональный интеллект и эффективность обучения в вузе / П.П. Ростовцева - Текст : электронный // Мир науки, культуры, образования. – 2021. - №4 (89) - С. 225-227. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-navykov-xxi-v-emotsionalnyu-intellekt-i-effektivnost-obucheniya-v-vuze>.

65. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - Изд-во : Питер, 2021. – 720 с., С. 331. - Текст : непосредственный.

66. Савина, И.С. Жизненные перспективы личности в контексте социальной активности в юношеском возрасте / И.С. Савина. - Текст : электронный // Вестник науки и образования. – 2021. – № 7-1(110). – С. 95-100. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennye-perspektivy-lichnosti-v-kontekste-sotsialnoy-aktivnosti-v-yunosheskom-vozraste>.

67. Семенова, А.В. Личностные характеристики в подростковом и юношеском возрасте / А.В. Семенова. - Текст : электронный // Педагогика: история, перспективы. - 2020. - Том. 3, № 3. - С. 74-83. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-harakteristiki-v-podrostkovom-i-yunosheskom-vozraste>.

68. Сергиенко, Е.А. Роль эмоционального интеллекта в эффективности деятельности и психологическом благополучии человека / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева. - Текст : электронный // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. - 2020. - Т. 26, № 1. - С. 46-53. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-effektivnosti-deyatelnosti-i-psihologicheskogo-blagopoluchii-cheloveka>.

69. Сокольская, М.В. Толерантность к неопределенности как фактор формирования психологической готовности к профессиональной деятельности в процессе обучения в вузе / М.В. Сокольская, О.Ю. Богомолова. - Текст : электронный // Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология». – 2024. - № 18(1-2). – С. 110–128. - URL: <https://rik.mgpu.ru/wp-content/uploads/2024/05/sokolskaya-m-v-bogomolova-o-yu.pdf>.

70. Солоднева, Д.А. Специфика развития эмоционального интеллекта у студентов вуза / Д.А. Солоднева. - Текст : электронный // Ярославский педагогический вестник. - 2022. - № 2 (125). - С. 150-157. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-studentov-vuza>.

71. Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с. Текст : электронный - URL: https://lib.ipran.ru/public/upload/papers/paper_21659690.pdf#page=264.

72. Удалова, Л.В. Неопределенность: вызов современного мира / Л.В. Удалова. - Текст : электронный // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия Науки об обществе и гуманитарные науки. - 2024. - № 3 (38). - С. 25-30. - URL: <https://vestnik-ob.ru/files/66d9b365bfd851.20088168.66.pdf#page=25>.

73. Ушакова, А.А. Проблема формирования образа будущего подростков и юношей в условиях неопределенности, быстрых социальных изменений / А.А. Ушакова. - Текст : электронный // Психология в системе социально-производственных отношений : сб. ст. / ФГБОУ ВО «Сибирский гос. ун-т науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева». - Красноярск, 2022. – С. 120-123. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50118218>.

74. Чурина, О.В. Психологическая работа по защите психического здоровья людей в условиях неопределенности / О.В. Чурина. - Текст : электронный // Universum: психология и образование : электрон. научн. журн. - 2024. - №10(124). - URL:

<https://7universum.com/ru/psy/archive/item/18289>.

75. Шестакова, Ю.В. Психологические особенности эмоциональных состояний в юношеском возрасте / Ю.В. Шестакова. - Текст : электронный // Студент и наука (гуманитарный цикл) : сб. ст. / Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г.И. Носова.– Магнитогорск, 2021. – С. 1344-1349. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46170823>.

76. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева [и др.]. - Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2019.— 254 с., С 7.- Текст : непосредственный.

77. Frenkel-Brunswik, E. Intolerance of Ambiguity as an Emotional and Perceptual Variable / E. Frenkel-Brunswik // Journal of Personality. - 1949. - Vol. 18. - P. 108-143. - Текст : электронный // URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x?ysclid=m542vg3oel919501735>.

78. Gavilanez, M.L.M. La mediación de conflictos escolares. Incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional / M.L.M. Gavilanez, R.C. Alvarado, C.N. Yance // Revista Conrado. - 2019. - Vol. 15. № 69. - P. 399–404. - Текст : электронный // URL: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1091/1100>.

79. Greco, V. Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure / V. Greco, D. Roger // Personality and Individual Differences. - 2001. - Vol. 31, No. 4. - P. 519–534. - Текст : электронный // URL: [https://www.sci-hub.ru/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://www.sci-hub.ru/10.1016/S0191-8869(00)00156-2).

80. Kahneman, D. Variants of uncertainty / D. Kahneman, A. Tversky // Cognition. - 1982. - Vol. 11. № 2. - P. 143-157. - Текст : электронный // URL: [https://www.sci-hub.ru/10.1016/0010-0277\(82\)90023-3](https://www.sci-hub.ru/10.1016/0010-0277(82)90023-3).

81. Mayer, J.D. Human abilities: emotional intelligence / J.D. Mayer, R.D. Roberts, S.G. Barsade // Annual Review of Psychology. - 2008. - Vol. 59. - P. 507–536. - Текст : электронный // URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник ЭМИн Д.В. Люсина для измерения эмоционального интеллекта

ОПРОСНИК НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ЭМИН: НОВЫЕ ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Д. В. Люсин

Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн разрабатывался в течение нескольких последних лет. Ранние этапы его разработки уже были описаны ранее (Люсин, Марютина, Степанова, 2004; Lyusin, 2006), окончательная версия была опубликована в 2006 г. (Люсин, 2006). В той публикации излагался теоретический контекст, в который вписан опросник ЭМИн, и проводился его психометрический анализ на основе ответов 218 испытуемых. Цель настоящей статьи состоит в том, чтобы сообщить новые данные о психометрических свойствах опросника, полученные в последнее время и основанные на более крупной выборке в 745 человек.

Теоретические основания опросника ЭМИн подробно обсуждались в предыдущей публикации. Кратко необходимо отметить только, что я исходил из определения эмоционального интеллекта (далее – ЭИ) как способности к пониманию и управлению эмоциями, как своими собственными, так и чужими. Представляется, что эмоциональный интеллект лучше трактовать именно как когнитивную способность и не включать в него (как это делается в некоторых моделях) личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являются компонентами ЭИ. Здесь уместна аналогия с личностными чертами, которые могут влиять на результаты тестов общего интеллекта (например, настойчивость, оптимизм), но тем не менее не входят в структуру интеллектуальных способностей.

Необходимо также отметить, что существует два основных подхода к измерению эмоционального интеллекта, вокруг которых в современной литературе разворачиваются дискуссии. Один из них – так называемые «объективные» тесты, состоящие из заданий, похожих на задания традиционных интеллектуальных тестов. Основная трудность этого подхода состоит в отсутствии убедительных оснований для определения правильного ответа. Например, на основании чего

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 07-06-00250а.

264

Рисунок А.1 – Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

можно судить, какую эмоцию испытывает персонаж рассказа или человек, изображенный на фотографии? Для ответа на вопросы подобного рода предлагается использовать следующие подходы:

- оценки экспертов (но многие авторы считают, что нет убедительного критерия для отбора экспертов в этой области),
- оценки большинства испытуемых (но это противоречит самой идее тестов интеллекта и способностей, особенно в случае трудных заданий, с которыми должна справляться меньшая часть выборки),
- мнение разработчиков тестовых заданий, например, актеров, имитирующих эмоции при создании тестового материала, или художников, создающих изображения с теми или иными эмоциями (но возникает сомнение, что актеры или художники достаточно точно изображают эмоции, кроме того, высока вероятность, что они их утрируют и стереотипизируют, что снижает экологическую валидность тестового материала).

Проблема выбора правильного ответа остается не решенной, при этом разные способы ее решения на материале одно и того же теста нередко дают результаты, плохо согласующиеся друг с другом (Roberts, Zeidner, Matthews, 2001).

Другой методический подход к измерению ЭИ состоит в использовании опросников. Главный его недостаток – опора на самоотчет, что входит в противоречие с попыткой измерять ЭИ как один из видов интеллектуальных способностей. Одна из проблем использования опросников на ЭИ состоит в том, что они, как правило, слабо коррелируют с интеллектуальными тестами и значительно более тесно – с личностными опросниками. В связи с этим критиками высказывается предположение, что опросники на ЭИ измеряют не что иное, как некоторую комбинацию личностных черт.

Более подробный анализ психометрических свойств методик, представляющих два эти подхода к измерению ЭИ, показывает, что они слабо коррелируют друг с другом, а паттерны их корреляций с методиками, измеряющими другие конструкты, совпадают недостаточно (Робертс и др., 2004). Следовательно, можно предположить, что эти два типа методик измеряют либо вообще довольно разные конструкты, либо, в лучшем случае, разные стороны ЭИ. Представляется, что в сложившейся ситуации оптимальным является использование в практической и исследовательской работе одновременно разных методических подходов для оценки ЭИ.

Необходимо отметить, что опросники на эмоциональный интеллект, включая и ЭМИн, измеряют не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а **представления** людей о своем эмоцио-

нальном интеллекте. Очевидно, что представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своем ЭИ, с одной стороны, дает важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его ЭИ. Здесь уместно вспомнить результаты исследований А. Бандуры, показывающие, что самооэффективность (т. е. представления о своей эффективности) связана с реальной эффективностью деятельности. Следовательно, и представления человека о своем ЭИ, его уверенность (или неуверенность) в своей компетентности в данной области, до некоторой степени отражают его ЭИ.

Согласно теоретической модели, лежащей в основе опросника ЭМИн (Люсин, 2004), в его структуре можно выделить, с одной стороны, внутриличностный и межличностный ЭИ (по направленности на свои или чужие эмоции), с другой стороны, способности к пониманию и управлению эмоциями. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых дает четыре вида ЭИ (таблица 1).

Таблица 1
Априорная структура эмоционального интеллекта,
положенная в основу опросника ЭМИн

	Межличностный ЭИ	Внутриличностный ЭИ
Понимание эмоций	Понимание чужих эмоций	Понимание своих эмоций
Управление эмоциями	Управление чужими эмоциями	Управление своими эмоциями

Таблица 2
Структура опросника ЭМИн

	МЭИ: межличностный ЭИ	ВЭИ: внутриличностный ЭИ
ПЭ: понимание эмоций	МП: понимание чужих эмоций	ВП: понимание своих эмоций
УЭ: управление эмоциями	МУ: управление чужими эмоциями	ВУ: управление своими эмоциями ВЭ: контроль экспрессии

Для создания опросника ЭМИн были разработаны утверждения на каждый вид ЭИ. В исследованиях с использованием предварительных версий опросника приняли участие несколько сотен испытуемых. Серия факторно-аналитических процедур показала, что более или менее устойчиво выделяется пять факторов, в целом соответствующих предложенной структуре. В окончательном виде опросник ЭМИн состоит из 46 утверждений, по отношению к которым испытуемый должен выразить степень своего согласия, используя 4-балльную

266

Рисунок А.3 – Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

шкалу (совсем не согласен, скорее не согласен, скорее согласен, полностью согласен, см. Приложение). Эти утверждения объединяются в пять субшкал, которые, в свою очередь, объединяются в четыре шкалы более общего порядка (таблица 2).

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.

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.

Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путем простого суммирования соответствующих субшкал:

$$\text{МЭИ} = \text{МП} + \text{МУ}$$

$$\text{ВЭИ} = \text{ВП} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

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

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

$$\text{УЭ} = \text{МУ} + \text{ВУ} + \text{ВЭ}$$

267

Рисунок А.3 – Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

Lyusin D. Emotional Intelligence as a Mixed Construct: Its Relation to Personality and Gender // Journal of Russian and East European Psychology. November – December 2006. V. 44. № 6. P. 54–68.

Roberts R. D., Zeidner M., Matthews G. Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions // Emotion. 2001. V. 1. P. 196–231.

**ПРИЛОЖЕНИЕ:
ТЕКСТ ОПРОСНИКА ЭМИН**

№	Утверждение	Суб-шка-ла	Ключ
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он/она пытается это скрыть	мп	+
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	му	–
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	мп	+
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	ву	+
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	му	–
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю все, что думаю	вэ	–
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	вп	+
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	вп	–
9	Я умею улучшить настроение окружающих	му	+
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	вэ	–
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	мп	+
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	ву	–
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	мп	+
14	Когда я злюсь, я знаю, почему	вп	+
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	му	+
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	вэ	–
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии	му	+
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	вп	–
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	вэ	+

276

Рисунок А.3 – Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	мп	+
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице	вэ	+
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	вп	-
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	вэ	+
24	Если надо, я могу разозлить человека	му	+
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	ву	+
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	вп	+
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	мп	+
28	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	ву	+
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	мп	+
30	Я не умею управлять эмоциями других людей	му	-
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	вп	-
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	мп	+
33	Мне трудно справиться с плохим настроением	ву	-
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	мп	+
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	вп	-
36	Мне удастся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	му	+
37	Я умею контролировать свои эмоции	ву	+
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	мп	-
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	вэ	-
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь	му	-
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	вп	-
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	мп	-
43	Я не умею преодолевать страх	ву	-
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	му	-
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	вп	-
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	мп	-

277

Рисунок А.3 – Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

Бланк для ответов

Пол _____ Возраст _____ Род занятий (профиль учебы) _____

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

№ утверждения	Со-всем не со-гласен	Ско-рее не со-гласен	Ско-рее согла-сен	Полно-стью согла-сен	№ утверждения	Со-всем не со-гласен	Ско-рее не со-гласен	Ско-рее согла-сен	Полно-стью согла-сен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

Рисунок А.3 – Опросник ЭМИн Д.В.Люсина

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Тест Одинцовой М.А., Радчиковой Н.П., Сороковой М.Г. «Шкала реагирования на неопределенность»

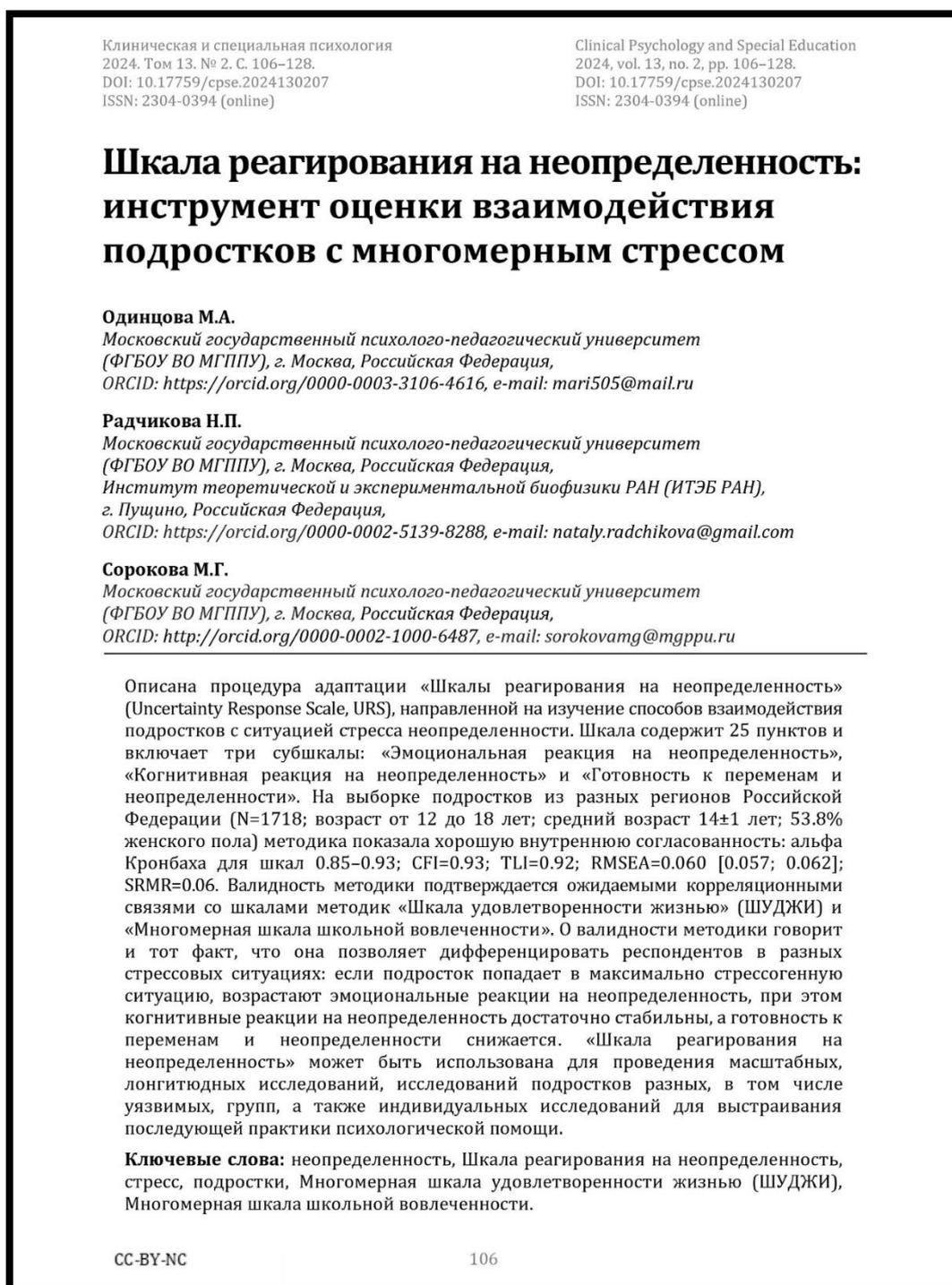


Рисунок Б.1 – Тест шкалы реагирования на неопределенность

Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г.
Шкала реагирования на неопределенность:
инструмент оценки взаимодействия подростков
с многомерным стрессом.
Клиническая и специальная психология.
2024. Том 13. № 2. С. 106–128.

Odintsova M.A., Radchikova N.P., Sorokova M.G.
Uncertainty Response Scale: The Assessment
Tool for Adolescent Interaction with
Multidimensional Stress.
Clinical Psychology and Special Education.
2024, vol. 13, no. 2, pp. 106–128.

неопределенные ситуации в качестве возможностей, а не угроз. Она состоит из 19 пунктов и 4 субшкал: Отношение к неопределенности, Творческие способности, Самоэффективность в решении проблем и Управление стрессом [23].

В России также существует несколько версий методик, позволяющих изучить отношение к неопределенности, но все они адаптированы только для взрослых. Так на основе работы А.А. Фернхэма [17] Т.В. Корниловой [3] был адаптирован «Новый опросник толерантности к неопределенности», включающий 33 пункта и 3 составные субшкалы: Толерантность к неопределенности, Интолерантность к неопределенности и Межличностная интолерантность к неопределенности. Несколько позднее Т.В. Корнилова и М.А. Чумакова апробировали опросник «Шкалы толерантности и интолерантности к неопределенности» [4], который включает 13 пунктов и 2 шкалы: Интолерантность к неопределенности и Толерантность к неопределенности. Также была адаптирована «Шкала интолерантности к неопределенности» [9] на выборке пациентов, страдающих неизлечимыми заболеваниями. Получено 27 пунктов и 5 субшкал: 1) Неопределенность расстраивает и приводит к неспособности действовать; 2) Неопределенность не дает расслабиться; 3) Неопределенность мешает планированию и продуктивности в жизни; 4) Неопределенность вызывает стресс, и ее следует избегать; 5) Быть в состоянии неопределенности — это быть неидеальным и неорганизованным. Кроме субшкал вычисляется и общий уровень интолерантности к неопределенности. Осуществлена попытка перепроверить внутреннюю структуру «Нового опросника толерантности к неопределенности» на юношеской выборке [2], однако она продемонстрировала неудовлетворительное соответствие данным.

Как видим, отношение к неопределенности — диспозиционная характеристика, где на одном полюсе интолерантность, на другом — толерантность. Результаты систематических обзоров говорят о том, что интолерантность к неопределенности имеет устойчивые умеренные трансдиагностические ассоциации с симптомами тревоги, депрессии и расстройствами пищевого поведения [24], тревоги и беспокойства у детей и подростков [26].

Такой широкий интерес к категории и инструментарию, позволяющему измерить толерантность/интолерантность к неопределенности, порождает множество дискуссий. Например, в систематическом обзоре существующих шкал толерантности к неопределенности [27] обнаружено, что толерантность к неопределенности — это сложное, динамичное и зависящее от *контекста* состояние, а не неизменная черта личности. Продолжаются дискуссии и относительно целесообразности использования самого термина «толерантность». Подмечено, что «терпеть» означает «позволять» чему-то плохому, неприятному существовать, «происходить», или что-то вредное или неприятное нужно «переживать, не причинив вреда». Это означает, что в условиях неопределенности максимум, что может сделать человек, — это оставаться незатронутым негативными событиями [20]. Наиболее важным считается не только то, как люди относятся к неопределенности, но и как они *действуют* в ответ на неопределенность. При этом вопрос о том, являются ли реакции толерантными или нетолерантными, нужно рассматривать с учетом конкретного стимула неопределенности, а также личной уязвимости [28].

В этом плане наиболее проработанной эмпирически и экспериментально является «Шкала реагирования на неопределенность» В. Греко и Д. Роджера (Uncertainty Response Scale, URS) направленная на изучение способов взаимодействия с ситуацией

Рисунок Б.1 – Тест шкала реагирования на неопределенность

Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г.
Шкала реагирования на неопределенность:
инструмент оценки взаимодействия подростков
с многомерным стрессом.
Клиническая и специальная психология.
2024. Том 13. № 2. С. 106–128.

Odintsova M.A., Radchikova N.P., Sorokova M.G.
Uncertainty Response Scale: The Assessment
Tool for Adolescent Interaction with
Multidimensional Stress.
Clinical Psychology and Special Education.
2024, vol. 13, no. 2, pp. 106–128.

стресса неопределенности как в широком контексте [18], так и в контексте болезни [19], и предназначенная для изучения индивидуальных различий в стратегиях преодоления неопределенности, а не степени толерантности/интолерантности. Изначально Шкала состояла из 48 пунктов и 3 субшкал. Субшкала «Эмоциональное реагирование на неопределенность» отличается от толерантности к неопределенности тем, что она измеряет эмоциональные реакции на неопределенность, а не общее принятие или непринятие ее. Субшкала «Когнитивное реагирование на неопределенность» характеризует подготовку и планирование посредством снижения количества неизвестных и, следовательно, снижения уровня неопределенности. Субшкала «Готовность к переменам и неопределенности», отражает позитивное отношение к неопределенности, что может оказаться полезным в качестве еще одного подхода к пониманию того, как справляться с неопределенностью. Данная методика достаточно надежно определяет индивидуальные различия в совладании с неопределенностью и хорошо коррелирует с физиологическими показателями стресса (частота сердцебиений, артериальное давление) [18]. Шкала реагирования на неопределенность адаптирована в Португалии на разных выборках взрослых, сокращена до 25 пунктов, сохранив при этом структуру и хорошие психометрические качества [22]. По сравнению с другими инструментами данная шкала была опубликована совсем недавно, поэтому еще не получила широкого применения и не была адаптирована для подростков. Это первое исследование, которое посвящено такой проверке. Таким образом, целью данной работы является адаптация «Шкалы реагирования на неопределенность» для российских подростков с учетом возраста, пола и контекста.

Метод

Участники исследования

В исследовании приняли участие 1718 подростков из разных регионов Российской Федерации (преимущественно Самарская, Волгоградская, Свердловская области и Чувашская Республика) в возрасте от 12 до 18 лет (53.84% женского пола). Средний возраст составил 14 ± 1 лет (медиана $Me=14$ лет). Среди них подростки в возрасте 12–13 лет ($N=673/39.17\%$), в возрасте 14–15 лет ($N=718/41.79\%$) и в возрасте 16–18 лет ($N=327/19.03\%$).

Методики

Подростки отвечали на вопросы сокращенной версии «Шкалы реагирования на неопределенность» в адаптации М. Lucas Casanova et al. [22]. Пункты были переведены с английского и скорректированы с учетом специфики русского языка группой экспертов (5 человек). Один пункт «Мне нравится, чтобы все было на своих местах как на работе, так и дома» был переформулирован с учетом возраста: «Мне нравится, чтобы все было на своих местах как в школе, так и дома». Шкалы методики со всеми пунктами (англоязычная и русскоязычная версии) и полный текст с ключами представлены в Приложении 1. Для проверки внешней валидности использовались Многомерная шкала удовлетворенности жизнью (ШУДЖИ) [8] и Многомерная шкала школьной вовлеченности [10]. Подростки также заполняли анкету, в которой указывали пол, возраст, регион проживания, описание трудной жизненной ситуации (ТЖС), с которой они сталкивались. ТЖС оценивалась по шкале от 1 до 10 по характеристикам: значимость, трудность, напряженность, непредсказуемость, бесконтрольность, неразрешимость,

Рисунок Б.1 – Тест шкала реагирования на неопределенность

Одинцова М.А., Радчикова Н.П., Сорокова М.Г.
Шкала реагирования на неопределенность:
инструмент оценки взаимодействия подростков
с многомерным стрессом.
Клиническая и специальная психология.
2024. Том 13. № 2. С. 106–128.

Odintsova M.A., Radchikova N.P., Sorokova M.G.
Uncertainty Response Scale: The Assessment
Tool for Adolescent Interaction with
Multidimensional Stress.
Clinical Psychology and Special Education.
2024, vol. 13, no. 2, pp. 106–128.

Текст методики Шкала реагирования на неопределенность

Инструкция:

Пожалуйста, выбери тот вариант ответа, который больше всего подходит для тебя, когда ты сталкиваешься с ситуацией неопределенности:

- Никогда — 1 балл
- Редко — 2 балла
- Иногда — 3 балла
- Часто — 4 балла
- Всегда — 5 баллов

1. Внезапные перемены выбивают меня из колеи.
2. При принятии решения я боюсь совершить ошибку.
3. Когда будущее неопределенно, я ожидаю худшего.
4. Столкновение с неопределенностью заставляет меня нервничать.
5. Я беспокоюсь в неопределенной ситуации.
6. Мысли о неопределенности вызывают у меня чувство подавленности.
7. Меня пугает неопределенность.
8. Когда ситуация непонятна для меня, я испытываю тревогу.
9. Когда я не уверен, что делать, я чувствую себя потерянным.
10. Я волнуюсь, когда что-то меняется.
11. Когда ситуация неясна, я злюсь.
12. Я чувствую себя лучше, когда сделал все возможное, чтобы тщательно спланировать свое будущее.
13. Мне нравится держать все под контролем.
14. Мне нравится точно знать, что делать дальше.
15. Я стараюсь четко спланировать свою жизнь и карьеру.
16. Мне нравится, чтобы все было на своих местах как в школе, так и дома.
17. Мне нравится заранее планировать все детали, а не оставлять все на волю случая.
18. Для меня возможность перемен является захватывающей и стимулирующей.
19. Мне интересно получать новый опыт.
20. Я отношусь к новому опыту как к вызову.
21. Для меня новый опыт — повод научиться чему-то новому.
22. Новый опыт может быть полезен.
23. Меня вдохновляют новые впечатления.
24. Я думаю, что разнообразие придает остроту жизни.
25. Я легко адаптируюсь к переменам (изменениям).

Ключ:

Эмоциональные реакции на неопределенность: B1+B2+B3+B4+B5+B6+B7+B8+B9+B10+B11

Когнитивные реакции на неопределенность: B12+B13+B14+B15+B16+B17

Готовность к переменам и неопределенности: B18+B19+B20+B21+B22+B23+B24+B25

Рисунок Б.1 – Тест шкала реагирования на неопределенность

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Общий результат эмпирического исследования по двум методикам

Таблица В.1 - Общий результат эмпирического исследования

Номер испытуемого	Возраст	Пол	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ОЭИ	ЭР	КР	ГКП
1	16	1	57	52	55	54	31	26	24	18	10	109	20	30	37
2	16	1	45	49	47	47	25	20	22	11	16	94	33	26	31
3	17	1	42	47	41	48	21	21	20	16	11	89	18	30	33
4	18	2	42	34	40	36	24	18	16	12	6	76	39	23	27
5	17	2	46	32	39	39	25	21	14	10	8	78	46	29	36
6	16	1	38	44	36	46	21	17	15	15	14	82	29	19	28
7	19	1	35	44	38	41	21	14	17	15	12	79	36	29	39
8	17	2	35	35	35	35	19	16	16	11	8	70	16	17	26
9	16	2	44	42	40	46	24	20	16	13	13	86	47	9	17
10	18	2	43	54	48	49	21	22	27	14	13	97	27	15	25
11	17	2	39	38	41	36	24	15	17	11	10	77	29	23	30
12	17	1	44	54	44	54	19	25	25	17	12	98	13	28	39
13	18	1	43	41	46	38	23	20	23	8	10	84	24	13	25
14	17	1	37	39	35	41	20	17	15	13	11	76	44	29	35
15	16	2	42	38	38	42	24	18	14	16	8	80	33	25	34

Продолжение таблицы В.1

Номер испытуемого	Возраст	Пол	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ОЭИ	ЭР	КР	ГКП
16	18	1	60	72	63	69	33	27	30	21	21	132	12	30	38
17	17	2	56	47	53	50	32	24	21	15	11	103	22	24	39
18	18	1	45	48	44	49	22	23	22	14	12	93	17	29	37
19	15	1	43	58	46	55	22	21	24	19	15	101	22	26	32
20	16	1	37	49	34	52	18	19	16	19	14	86	20	29	34
21	16	1	29	32	34	27	15	14	19	5	8	61	24	15	29
22	16	1	47	43	44	46	25	22	19	14	10	90	28	28	37
23	16	1	44	48	43	49	24	20	19	14	15	92	22	26	29
24	17	1	30	44	32	42	16	14	16	14	14	74	20	12	17
25	18	2	44	29	35	38	26	18	9	11	9	73	11	6	8
26	18	1	35	40	35	40	18	17	17	12	11	75	26	15	31
27	17	1	34	38	40	32	23	11	17	10	11	72	18	20	30
28	18	1	22	32	30	24	14	8	16	12	4	54	42	25	25
29	19	1	40	49	43	46	25	15	18	18	13	89	23	16	36
30	18	1	38	40	37	41	21	17	16	13	11	78	18	19	27
31	18	2	43	45	41	47	24	19	17	14	14	88	33	22	30
32	24	2	48	58	54	52	29	19	25	17	16	106	12	26	36
33	20	2	40	36	39	37	24	16	15	12	9	76	28	27	32
34	21	1	33	37	31	39	17	16	14	15	8	70	30	23	32
35	19	1	53	58	59	52	29	24	30	17	11	111	19	22	22

Продолжение таблицы В.1

Номер испытуемого	Возраст	Пол	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ОЭИ	ЭР	КР	ГКП
36	20	1	48	54	50	52	27	21	23	19	12	102	22	24	31
37	19	1	56	63	58	61	30	26	28	18	17	119	13	18	31
38	19	2	39	35	35	39	23	16	12	12	11	74	24	23	32
39	18	2	19	11	19	11	12	7	7	0	4	30	52	9	12
40	19	2	53	47	52	48	29	24	23	14	10	100	26	28	34
41	19	2	37	33	30	40	20	17	10	13	10	70	53	16	25
42	19	1	40	52	43	49	21	19	22	17	13	92	18	28	35
43	19	2	34	31	36	29	21	13	15	10	6	65	22	13	25
44	18	1	34	35	33	36	18	16	15	11	9	69	42	24	27
45	16	1	31	37	30	38	18	13	12	11	14	68	28	16	26
46	17	1	58	57	54	61	33	25	21	20	16	115	20	30	40
47	17	1	42	41	40	43	23	19	17	15	9	83	24	29	38
48	16	1	58	62	60	60	32	26	28	21	13	120	12	30	37
49	16	1	35	33	31	37	19	16	12	10	11	68	33	18	27
50	16	1	35	48	34	49	16	19	18	17	13	83	24	26	30
51	16	1	39	47	44	42	26	13	18	17	12	86	28	21	29
52	16	1	45	56	46	55	23	22	23	17	16	101	20	28	35
53	17	1	42	50	43	49	22	20	21	16	13	92	17	25	32
54	15	1	44	43	38	49	22	22	16	17	10	87	30	29	33
55	20	2	52	48	45	55	26	26	19	18	11	100	28	29	39

Продолжение таблицы В.1

Номер испытуемого	Возраст	Пол	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ОЭИ	ЭР	КР	ГКП
56	19	2	31	38	36	33	19	12	17	12	9	69	34	18	29
57	16	1	39	34	33	40	21	18	12	11	11	73	28	17	19
58	17	1	51	30	38	43	26	25	12	11	7	81	37	26	31
59	16	1	39	50	42	47	21	18	21	15	14	89	24	21	23
60	16	1	34	46	36	44	17	17	19	14	13	80	17	23	33
61	16	1	41	58	45	54	21	20	24	18	16	99	12	27	31
62	16	1	46	69	55	60	25	21	30	19	20	115	18	25	35
63	18	1	56	51	56	51	32	24	24	18	9	107	18	30	37
64	17	1	45	31	38	38	29	16	9	9	13	76	43	25	28
65	17	1	47	53	50	50	27	20	23	18	12	100	19	29	29
66	17	1	42	53	40	55	21	21	19	16	18	95	27	23	27
67	15	1	48	54	48	54	28	20	20	17	17	102	21	26	32
68	16	1	33	41	33	41	16	17	17	10	14	74	31	19	24
69	17	1	38	40	35	43	20	18	15	13	12	78	48	24	34
70	15	1	43	45	42	46	24	19	18	15	12	88	31	29	32
71	16	1	44	63	51	56	25	19	26	20	17	107	20	26	34
72	16	1	50	63	58	55	31	19	27	20	16	113	25	26	35
73	15	1	45	53	45	53	25	20	20	19	14	98	13	28	38
74	16	1	33	53	38	48	16	17	22	16	15	86	14	11	21
75	16	1	45	46	40	51	24	21	16	18	12	91	17	24	37

Продолжение таблицы В.1

Номер испытуемого	Возраст	Пол	МЭИ	ВЭИ	ПЭ	УЭ	МП	МУ	ВП	ВУ	ВЭ	ОЭИ	ЭР	КР	ГКП
76	16	1	47	48	52	43	28	19	24	13	11	95	17	24	32
77	16	1	43	44	42	45	25	18	17	14	13	87	27	22	34
78	16	1	47	30	34	43	21	26	13	8	9	77	21	18	27
79	15	1	38	54	44	48	19	19	25	16	13	92	19	17	32
80	16	1	37	47	39	45	20	17	19	14	14	84	27	18	28
81	16	1	40	38	41	37	22	18	19	9	10	78	38	22	31
82	18	2	41	34	34	41	23	18	11	13	10	75	35	30	36
83	18	1	24	41	32	33	14	10	18	12	11	65	26	17	18
84	16	1	35	56	44	47	20	15	24	16	16	91	20	19	21
85	16	1	39	49	39	49	19	20	20	16	13	88	18	21	33
86	16	1	48	61	54	55	27	21	27	18	16	109	12	22	40
87	16	2	38	47	44	41	20	18	24	12	11	85	30	16	23
88	16	1	44	48	46	46	25	19	21	14	13	92	19	26	34
89	16	1	45	52	46	51	25	20	21	15	16	97	12	22	29
90	16	1	43	60	49	54	24	19	25	19	16	103	26	24	27
91	15	1	37	55	43	49	20	17	23	17	15	92	22	23	28
92	16	1	39	39	38	40	21	18	17	11	11	78	30	17	25
93	18	1	35	30	35	30	25	10	10	11	9	65	53	21	30
94	18	1	54	48	52	50	31	23	21	17	10	102	16	18	30
95	18	1	28	48	32	44	16	12	16	15	17	76	36	28	28
Ср Знч	17,1	-	41,5	45,6	41,9	45,2	22,9	18,7	19,0	14,4	12,1	87,1	25,7	22,6	30,3

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Корреляционные взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и шкалами реагирования на неопределенность

Таблица Г.1 – Корреляционные взаимосвязи

		Эмоциональн ые реакции на неопределен ность	Когнитивные реакции на неопределеннос ть	Готовность к переменам и неопределен ности
Возраст	Корреляция Пирсона	,089	-,022	,025
	Знч.(2-сторон)	,391	,830	,813
	N	95	95	95
Межличностны й ЭИ (МЭИ)	Корреляция Пирсона	-,395**	,452**	,515**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000
	N	95	95	95
Внутриличност ный ЭИ (ВЭИ)	Корреляция Пирсона	-,628**	,378**	,415**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000
	N	95	95	95
Понимание эмоций (ПЭ)	Корреляция Пирсона	-,548**	,395**	,471**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000
	N	95	95	95
Управление эмоциями (УЭ)	Корреляция Пирсона	-,579**	,479**	,508**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000
	N	95	95	95
Понимание чужих эмоций (МП)	Корреляция Пирсона	-,286**	,394**	,457**
	Знч.(2-сторон)	,005	,000	,000
	N	95	95	95
Управление чужими эмоциями (МУ)	Корреляция Пирсона	-,437**	,425**	,475**
	Знч.(2-сторон)	,0000097	,000	,000
	N	95	95	95
Понимание своих эмоций (ВП)	Корреляция Пирсона	-,618**	,276**	,340**
	Знч.(2-сторон)	,000	,007	,001
	N	95	95	95
Управление своими эмоциями (ВУ)	Корреляция Пирсона	-,533**	,515**	,519**
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000
	N	95	95	95
Контроль экспрессии (ВЭ)	Корреляция Пирсона	-,432**	,192	,204*
	Знч.(2-сторон)	,000	,063	,047
	N	95	95	95
Общий уровень эмоциональног о интеллекта	Корреляция Пирсона	-,599**	,466**	,521**
	Знч.(2-сторон)	,0000000001	,000002	,0000001
	N	95	95	95

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

* . Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Программа лекционных занятий с элементами психологического тренинга на развитие эмоционального интеллекта и профилактики стресса

Программа лекционных занятий с элементами психологического тренинга на развитие эмоционального интеллекта и профилактики стресса
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА
Введение
1 день Понимание своих эмоций
2 день Распознавание эмоций у других людей
3 день Стресс
Список литературы
Приложение 1
Приложение 2
Приложение 3
Приложение 4
Приложение 5
Приложение 6
Приложение 7
1

Рисунок Д.1 – Программа занятий

ВВЕДЕНИЕ

Успешность личности, непременно, связана со знаниями, умениями и навыками, эрудицией и способностью к мышлению в целом, то есть с уровнем общего интеллекта. Но, как правило, высокого уровня общего интеллекта оказывается мало. Идея эмоционального интеллекта явилась следствием развития представлений об интеллекте социальном. Главной причиной появления идеи об эмоциональном интеллекте, как самостоятельной способности или черты явилось частое несоответствие уровня общего интеллекта и успешности личности во взаимодействии с социальной средой.

Эмоциональный интеллект в самом широком понимании объединяет в себе способности личности к эффективному общению за счет понимания эмоций окружающих и умения подстраиваться под их эмоциональное состояние. Это умение владеть собой и грамотно строить взаимодействие оказывается незаменимым, если речь идет о деятельности, которая подразумевает непосредственное общение с окружающими, что является главным в жизни человека.

Способность распознавать свои собственные эмоции является основой эмоциональной устойчивости и возможностью контролировать свою эмоциональность и психологическое здоровье.

Феномен эмоционального интеллекта признаётся во всем мире всё большим количеством исследователей. Значимость и необходимость развития составляющих эмоционального интеллекта как причин, которые способствуют личностному и профессиональному росту индивида и оказывают большое влияние на его успешность в жизни, также не подвергаемы сомнению.

Современная жизнь насыщена множеством часто изменяющейся информации, что может вызывать сильное эмоциональное и физическое напряжение, которое в свою очередь приводит к стрессу. Стресс у подростков

может сказываться академической успеваемости и вызывать дискомфорт, и даже возможно психофизиологическое истощение.

Расширение знаний о стрессе, его причинах и способов профилактики стресса, а также повышение своего уровня стрессоустойчивости может помочь справиться с воздействующими стресс-факторами на человека.

Занятия рассчитаны на людей – юношей и девушек, в возрасте от 16 до 17 лет.

Оптимальное количество участников – от 10 до 15 человек.

Общее количество занятий 3 дня по 1 часу.

Периодичность проведения занятий 1 раз в неделю.

Цели занятий:

1. Освоение способов управления своим эмоциональным состоянием для повышения личной эффективности и развитие способностей к пониманию эмоций других людей.

2. Расширение знаний о стрессе, его причинах и способов профилактики стресса.

Задачи занятий:

1. Создание благоприятного эмоционального настроения.

2. Побуждать участников к появлению стойкого интереса к собственному эмоциональному миру и к другому человеку, как к носителю эмоциональной энергии.

3. Формировать навыков контроля собственных эмоций и развития эмоционального взаимодействия с окружающими.

Оборудование:

- пластиковые планшеты (для удобства записей участников);
- ручки;
- карандаши простые;
- листы бумаги А4 белые;
- мяч;
- карточки-таблицы с различным уровнем интенсивности эмоций;

Рисунок Д.3 – Программа занятий

- карточки с различными эмоциональными состояниями людей при приветствии;
- фотографии с различными эмоциями людей;
- картинки различных жестов;
- рисунки с различными эмоционально-волевого состояния людей;
- карточки с эмоциональными состояниями человека;
- бланки с вопросами и инструкцией к тесту на определение стрессоустойчивости личности, Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой.

Рисунок Д.4 – Программа занятий

1 ДЕНЬ ПОНИМАНИЕ СВОИХ ЭМОЦИЙ

Цель дня: создание условий для знакомства и установления эмоциональных контактов.

Приветствие

Что такое интеллект многим знакомо, его еще иногда измеряют тестами на IQ.

Принято говорить, вот у человека высокий IQ, он умный, у него высокий интеллект.

Но возможна ли такая ситуация, что такой человек вообще не разбирается в своих эмоциях и в эмоциях других людей, и вообще не умеет управлять своими эмоциями. Да, он очень умный, а с людьми вообще никак общего языка найти не может.

Эмоциональный интеллект — это понятие включает в себя 4 составляющих:

1. Понимание своих эмоций.
2. Управление своими эмоциями.
3. Понимание чужих эмоций.
4. Управление чужими эмоциями.

У нас будет с вами три встречи.

Сегодня первая и сегодня будем говорить про себя, а также что такое эмоции, как их понимать у себя, что означает управлять эмоциями.

Потому чтобы перейти к вопросам как понимать эмоции у других, нужно сначала научиться их понимать в себе.

А для начала давайте обговорим правила группы, т.е. условно заключим контракт.

«Заключение контракта» (правила группы)

Цель: познакомить участников группы с правилами работы на групповом тренинге.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Общение по принципу «здесь и теперь».

Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

Атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты между членами группы, доброжелательности. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании тренинга больше, чем те, кто был пассивен.

Обсуждение: есть ли что непонятно в данных правилах, есть ли правила, которые группа хотела бы добавить?

Упражнение «Прилагательное на первую букву имени»

Цель упражнения: познакомить участников группы, снять тревожность.

Продолжительность: 5-10 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая».

Обсуждение: сложно ли было подобрать описание к своему имени?
Подходит для это описание к вам?

Мини-лекция «Что такое эмоции»

Цель мини-лекции: актуализация понятия что такое эмоции.

Продолжительность: 10 минут

Требуемый реквизит: карточки-таблицы с различным уровнем интенсивности эмоций (см. Приложение 1).

Эмоции – что же всё-таки это такое?

Например, это может быть проявление своих чувств.

Эмоции бывают нескольких видов:

1. Позитивные — прощение, радость, восхищение, наслаждение и т.п.
2. Негативные — зависть, ненависть, злость, гнев, раздражение и др.
3. Нейтральные — приобретающие различные оттенки в разных ситуациях (например, удивление).

Откуда мы узнали, что эта эмоция — это имена эта эмоция - от родителей, нам в детстве родители говорят, что ты злишься, или тебя обидели, или ты радуешься.

Многим людям совершенно чужда идея, что за эмоциями можно просто наблюдать. Чаще бытует убеждение, что с ними нужно справляться, управлять, что их не должно быть совсем, что они должны строго соответствовать тем или иным событиям и т.д. Но просто наблюдать и через это наблюдение понимать себя — это очень важный и обогащающий навык, который обязательно нужно развивать.

Если спросить у человека «что ты чувствуешь?» и человек, например ответил, что чувствует радость, а что это значит, на сколько человек рад?

Всего существует четыре класса базовых эмоциональных состояний. Это страх, гнев, печаль радость.

Почему речь идет именно о классах, а не просто об эмоциях?

Под словом «класс» мы будем подразумевать некий спектр эмоций различной степени интенсивности. От 0 до 100%. Вернее, если вспомнить, что эмоции есть всегда и «нуля» не бывает, то давайте воспользуемся еще одним математическим приемом — обозначением «ноль плюс» (0+). Математики пользуются этим обозначением, когда хотят подчеркнуть, что величина может быть сколь угодно малой, но при этом никогда не становится нулевой¹.

Теперь поиграем в «Синонимы». Сейчас посмотрите на рисунок с четырьмя базовыми эмоциями, расположенными на шкале от 0% до 100%.

Нужно называть слова, которые обозначают эмоции сильной интенсивности, в районе 100%.

Как называется страх в сильной степени интенсивности? А гнев? Теперь печаль. Ну и, наконец, радость. «Зашкаливающая», переливающаяся через край радость.

С этой частью все пока просто. Не так уж долго приходится задумываться, и появляются слова. Чаще всего это: ужас, паника, кошмар для класса страха. Ярость, ненависть, бешенство для гнева. Горе, тоска, скорбь для печали. И для радости — восторг, счастье, эйфория.

Давайте заполнять среднюю часть (примерно от 20 до 80% интенсивности эмоции). Здесь уже немного сложнее, хотя слова тоже находятся. Тревога. Злость. Хандра. Удовольствие.

Для подсказки предлагаю посмотреть списки слов эмоций, выражающих различные эмоциональные состояния.

Ну и, наконец, давайте заполним самую первую часть таблицы. В районе 0+. Пожалуй, для радости подошло бы «спокойствие» — некое состояние, когда все актуальные потребности удовлетворены. Малюсенькая, НО — радость! А как быть со страхом?

В итоге наша таблица имеет примерно следующий вид.

¹ Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 432 с. (С. 68) - Текст: электронный. - URL: <https://tocit.ru/static/files/88d37d62e85e0000ae0d770a5be0602ba6a3502cb3df8f6a1eb1f723d7091f9c.pdf> (дата обращения: 01.11.2024).

Как вы считаете, а бывает ли одновременное сочетание эмоций (как вкусный летний охлаждающий коктейль)?

Например, такая эмоция как интерес, из каких эмоций может состоять?

Давайте по рассуждаем. У нашей психики есть такая функция, которая называется «внимание», что такое внимание? Это туда куда направлен луч как бы такого невидимого прожектора, т.е. так и говорят куда направлено внимание человека, например это то, что мы сейчас изучаем (урок по математике), или за чем наблюдаем, например, как летит шмель и сел на цветок.

Но внимание — это не эмоция, это функция, а какие эмоции будут здесь, когда вы говорите фразу «О, а это было интересно!»

Конечно, будет любопытство, возможно еще может быть беспокойство. Например, смотришь кино и на самом интересном моменте весь уже изъерзался в кресле.

Мини-лекция «Отличие различных эмоций»

Цель мини-лекции: научиться различать различные эмоции.

Продолжительность: 10 минут

Требуемый реквизит: не требуется.

Люди сообщают, что субъективно разные эмоции ощущаются по-разному. Хотя самое четкое различие заключается в том, что негативные эмоции сильно отличаются от положительных, разные отрицательные эмоции также отличаются друг от друга. Смущение ощущается иначе, чем печаль, которая отличается от страха.

А чем отличается стыд от вины?

Чувство вины. Испытывая вину, человек подавлен. Это тягостное, гнетущее состояние, в нем достаточно много эмоций печали и тоски. Согласны? Возможно, также есть какая-то степень страха по поводу того, какие будут последствия. А еще — некоторая степень гнева, причем

практически неосознаваемого. Это чувство раскаяния или ответственности за то, что человек сделал не так или почувствовал, что поступил не так.

Стыд — это ощущение, что человек плохой, достойный презрения или неадекватный как личность. Стыд – ощущение что я плохой и дефектный

Стыд – это вопрос «Как Я мог совершить это?» с акцентом на собственное Я. Для стыдящегося неудача ощущается как жизненный провал и при этом дефицит является внутренним.

Вина — это вопрос «Как я мог совершить ЭТО?» с акцентом на саму произошедшую ситуацию. Отражается на поведении, человек пытается найти способ как всё исправить, или компенсировать. Беспокоят больше мысли о том, что он натворил, чем кто он после этого.

Позитивные функции стыда: гуманные чувства, скромность, чувство компетенции и автономии.

Позитивные функции вины: моральное поведение, инициатива, действия по исправлению.

Чем отличаются эйфория и гармония?

Эйфория – восторженное состояние повышенной эмоциональности, которое мешает объективному восприятию действительности.

Гармония – это состояние, в котором есть объективное восприятие реальности, при этом, реальность не влияет на твое состояние – ты наблюдаешь за происходящим, извлекая уроки из собственных ошибочных действий и меняя свои действия, меняешь собственную реальность. При этом ты испытываешь разные эмоции: и радость, и печаль, и восторг, и задумчивость, и любовь, и боль, и даже злость, и агрессию. Просто ты чувствуешь эти эмоции, отслеживаешь их и позволяешь им быть какое-то время, а потом просто меняешь эмоцию на другую.

Чем отличается бесчувственность, жалость, сострадание

Что же делать, если случилась у человека беда. Как же быть, если нельзя жалеть?! На противоположной стороне жалости стоит бесчувствие. Ничего не

чувствовать и не испытывать эмоций, конечно, безопасно, но невозможно, если дело касается близких нам людей. Значит должно быть что-то третье...

Жалость «Бедненькая! Несчастливая! Как же тебя жаль!»

Бесчувствие. Ах, бедненький — сам виноват.

Сострадание же выглядит и чувствуется совершенно по-другому. Сострадать — значит поставить себя наравне с другим человеком - «Я чувствую тебя».

Заметьте: не жалеть других — это не значит быть равнодушным. Отказаться от чувства жалости — совсем не то же самое, что стать безжалостным и никому не сострадать. Сострадание — хорошее качество, не надо его путать с жалостью. Сострадание — это понимание страданий другого человека и желание помочь ему. Но излишнее сострадание порой идет рука об руку с жалостью: когда мы, вместо того чтобы помочь другому, начинаем горевать и лить слезы вместе с ним. От такого сострадания уже нет никакой пользы — один вред.

Но заметьте, что за жалостью часто скрывается именно наше нежелание помочь другому, или неспособность — это сделать. Мы видим кого-то, кому плохо, но помочь не можем. Но и равнодушными показаться нам тоже не хочется, вот мы и начинаем проявлять жалость. В итоге — предаемся негативным эмоциям, еще больше ввергаем в них другого человека, и не только не помогаем, но вредим.

При этом бывают и такие в жизни ситуации, что иногда и нужно проявлять бесчувствие, чтобы таким образом отстраниться от ситуации.

Возьмите за правило: если можете помочь человеку, нуждающемуся в помощи — помогите, хотя бы добрым, поддерживающим, ободряющим словом (а не выражением жалости).

Самый простой пример всех трех эмоций. Лежит человек посреди дороги. Сколько мимо людей проходят?

Мини-лекция «Чем опасны подавленные эмоции»

Цель мини-лекции: актуализация темы подавления эмоций, актуализация негативного воздействия подавления на психику человека.

Продолжительность: 10 минут

Требуемый реквизит: не требуется.

Многие думают управлять эмоциями, это значит их скрывать и подавлять. Многие путают это с подавлением эмоций, но это далеко не одно и то же. Подавление эмоций очень опасно. Существует огромная разница между подавлением и управлением эмоциями.

Подавляя эмоции человек, не позволяет себе чувствовать. Он усилием воли зажимает эмоции внутри, не позволяя им выходить наружу. А эмоции – это один из видов энергии. И эта энергия, в основном негативная, образует энергетические сгустки и оседает где-то внутри нашего физического тела, обеспечивая напряжение и зажимы в мышцах и мышечных органах, воспаление в различных железах, и прочие проблемы со здоровьем.

Почему люди подавляют эмоции?

Понятно, что можно подавить негативные эмоции, а бывает, что люди подавляют радостные эмоции? Или нет?

Всё начинается с детства.

Какие вы с детства или сейчас слышите установки про эмоции?

Например, не смейся так сильно, не радуйся, а то потом плакать будешь.

Еще какие знаете?

Когда с детства ребенку внушают, что радоваться, громко смеяться, прыгать бегать и скакать – это неправильно, он в конце концов начинает в это верить. А почему взрослые так говорят?

Кто-то занят умственной работой и это его отвлекает. И он твердит: «Тише, не шумите».

У кого-то их взрослых может болеть голова (как в прямом, так и в переносном смысле) от насущных проблем, и окружающая радость его раздражает. И его слова: «И так плохо, ещё ты тут скачешь». И ребенок делает

вывод, что скакать и радоваться плохо в принципе, и это создает дополнительные проблемы.

Кто-то из взрослых реально считает, что радость, счастье – это что-то опасное, потому что в роду были ситуации, когда за радость и счастье убивали. И такие люди чаще всего используют фразы: «не смейся, а то потом плакать будешь!».

У кого-то есть стойкая ассоциация «радости — это беззаботность» и человек отказывается не от самой радости, а от той беззаботности, которая может помешать реализоваться в жизни, и этому учит своих, да и чужих детей тоже. И от него можно услышать: «Попрыгунья стрекоза лето красное пропела...» и далее по тексту. И мораль, которую должны извлечь дети в том, что радоваться жизни – плохо!

У многих, да и в целом во всем нашем обществе, принято считать, что радость недостойное проявление для взрослого серьезного и ответственного человека, и эта программа транслируется не только дома, но и во всех учреждениях, начиная с детских садов.

Детям щедро навешивают ярлыки: «клоун», «шут гороховый», добавляя, что ничего хорошего из тебя не получится с таким несерьезным отношением.

Кто-то убежден, что для радости нужен серьезный повод и воспитывает детей поговоркой: «Смех без причины – признак дурачины», «Делу время – потехе – час». И этим особым поводом становятся праздники, подкрепленные алкоголем, который не только снимает зажимы, но и служит хорошим оправданием проявления своей радости.

В общем, детям со всех сторон идет мощный посыл – не радоваться!

И они, желая получить одобрение и любовь взрослых, принимают на веру убеждение, что взрослый человек должен быть серьезным, и эмоций показывать не должен. И они начинают подавлять радость внутри себя.

Оборотная сторона той же медали – подавление негативных эмоций.

Кому в детстве не говорили: «Не плачь – нюня!»? Мальчиков дразнили: «Плачешь как девчонка!». А ведь слезы – это нормальная реакция организма

на боль, на обиду. И вот такое презрительное отношение к слезам вызывало отторжение этих эмоций. Ребенок научился сдерживать слезы, терпеть боль, причем до такой степени, что во взрослом возрасте инфаркты переносит на ногах. Но для многих, особенно мужчин, такое терпение заканчивается фатально – инсультами, без возможности выжить.

Многие искренне считают, что негативные эмоции испытывать непристойно. Поэтому они говорят своим детям «Потерпи. Он ударил тебя, потому что он плохой. А ты – хороший, ты не должен отвечать ему, ты не должен злиться!». И ребенок, желая быть хорошим, отказывается от части себя, которая испытывает обиду, несправедливость, боль, в обмен на желаемую любовь. Что получается в итоге? Ребенок не может постоять за себя, у него развивается неуверенность в себе и фоновое чувство вины, или ненависть к окружающим, ко всей несправедливой действительности, которая происходит с ним по жизни. Любят ли такого человека, когда он становится взрослым? Сложно любить человека, который сам себя не любит. Но он ищет любви и одобрения, демонстрируя в крайних вариантах, либо гордыню: «ведь он такой хороший», при этом, ненавидя всех вокруг, либо безвольность, заискивая и превращаясь в человека с размытыми личными границами, о которого просто вытирают ноги.

«Негативные эмоции – это зло!»

«Ударили по правой щеке – подставь левую».

Человек разучивается чувствовать не только обиду и боль, но и радость и любовь и это состояние, подавленности, в котором человек пребывает постоянно, он и называет спокойствием.

Возникает законный вопрос: как же проявлять эмоции и не скатиться до агрессивного асоциального типа, отвечающего на любому, кто ему перечит, ударом в лицо?

Нужно учиться управлять эмоциями.

Как это сделать:

1. Принять все те части себя, в которых живет все то, что вам не нравится: злость, обида, боль, и даже агрессия, и ненависть. На самом деле суть не в том, что нужно драться и хамить, но, чтобы этого не делать, нужно признать, что такое желание в принципе может возникнуть у вас, и это не зазорно.

2. Поблагодарить все свои эмоции за то, что они окрашивают жизнь в разные цвета. Позволить себе, разрешить себе испытывать эти эмоции. Поблагодарить себя за то, что вы разрешили себе эмоции.

Слёзы – это один из самых простых и эффективных способов отпускания негативных эмоций.

Склонны ли вы к подавлению эмоций?

Что вы чувствуете, когда понимаете, что эмоции кипят, а вы не можете их выразить? Знаете ли вы методы управления эмоциями? Что бывает при длительно подавлении чувств? В чем разница между подавлением и контролем эмоций?

Умение управлять своими эмоциями очень важно для любого человека.

Во-первых, эмоции часто возникают не в нужном месте и не в нужное время.

Во-вторых, наши эмоции могут задеть окружающих нас людей.

В-третьих, если мы переполнены эмоциями, нам будет гораздо сложнее на чем-то сконцентрироваться. Избыток эмоций мешает расслабиться и отдохнуть.

Умение управлять эмоциями — признак развитой личности и воспитанного человека, способного контролировать свои чувства даже в тех ситуациях, когда это очень трудно.

Отвлекитесь от негативных мыслей, переключив внимание на положительные моменты.

Мысленно поговорите сами с собой, задавая вопросы: «Зачем мне эта эмоция? Какие выгоды от этой эмоции? Можно ли отреагировать на ситуацию другим способом?» В диалоге с самим собой негативные эмоции вас покинут.

Познайте самого себя.

Чем больше вы знаете себя, тем лучше научитесь контролировать свои эмоции и свое настроение. Попробуйте больше говорить с друзьями и родственниками о своих чувствах, тогда со временем вы научитесь точно определять, какая именно эмоция владеет вами в данный момент времени, и будете ее контролировать.

Осознайте свои чувства, это поможет понять свою психику

Чтобы осознавать свои чувства, называйте их вслух. Человеческая психология такова, что когда мы вербализуем свои состояния, то гораздо лучше их осознаем. Поэтому, когда вы испытываете какие-то переживания, спросите себя: «Что я сейчас чувствую?», и честно ответьте себе на этот вопрос. Это можно делать в любой момент времени. Эмоции могут быть самыми разными, например:

- я раздражен,
- я встревожен,
- я чувствую угнетенность, подавленность,
- у меня ровное, радостное расположение духа.

Внешнее выражение чувств

Если вы сердитесь из-за поступка другого человека, сначала внутри себя осознайте эту эмоцию и назовите ее: «Я испытываю гнев». Затем спокойно и ясно скажите этому человеку о своем состоянии: «Я сержусь из-за того, что ты опоздал» или «Я злюсь из-за того, что ты не купила то, о чем я тебя просила». Внутреннее опознавание своих эмоций позволит вам сохранять спокойствие и не сбиваться на крик. В результате ваши слова будут звучать более веско и убедительно.

Вот еще что важно. Когда вы говорите кому-то о ваших негативных чувствах, не обвиняйте человека, не начинайте со слов: «Ты сделал то, ты сделал это...». Это заставит человека сразу принять оборонительную позицию, и диалог может не получиться.

Вместо этого говорите только о себе, о своих чувствах: «Я сердита из-за того, что ты не выполнил своего обещания». Если вы сходу не обвиняете человека, а выражаете только свои эмоции, это заставит его более внимательно прислушаться к вашим словам и понять, что вы испытываете.

Упражнение «Управление эмоциями»

Цель упражнения: способствовать осмыслению влияния установок на эмоциональную составляющую нашей жизни.

Продолжительность: 3 минуты.

Требуемый реквизит: не требуется.

1. Опустите голову, безвольно понурьте плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...»

2. Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...»

Обсуждение: что вы почувствовали? Оказывается, мозг не понимает слов! А вот мимика и жесты посылают сигналы в подкорку мозга (древнюю лимбическую систему), и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело.

Теперь, когда вы почувствовали разницу, на протяжении двух недель принимайте «позу лидера» хотя бы на пару минут в день. На третью неделю вы увидите, как изменился мир вокруг!

Мини-лекция «Проявление эмоций в теле»

Цель мини-лекции: актуализация понимания своих эмоций через наблюдение за реакциями в своем теле.

Продолжительность: 5 минут

Требуемый реквизит: не требуется.

Наблюдайте за телом, оно даст подсказку.

Мысли, логика, рассудок — это голова. А чувства, эмоции — это тело. Оно никогда не обманывает: оно просто испытывает чувства, и все.

С точки зрения физиологии, все наши чувства отражаются в теле. Кстати, на этом основана работа полиграфа, то есть, детектора лжи. Он улавливает малейшие телесные колебания: изменение кровяного давления, частоты пульса, сердцебиения, сухость в горле, расширение и движение зрачков и т. д. Тело всегда сигнализирует об эмоциях, которые человек испытывает (кстати, чуткие люди замечают у собеседника эти изменения).

Наблюдайте за телом, оно поможет вам распознавать свои эмоции. Оно подскажет, какие чувства вы сейчас переживаете. Это поможет вам принимать верные решения. Таких признаков много, вот они:

- сердце ухнуло вниз,
- во рту появилась горечь,
- у меня как будто крылья выросли,
- появился спазм/комочек в горле,
- хочется прыгать от радости,
- сердце забило от счастья,
- руки и ноги похолодели,
- словно груз с души свалился,
- желание закружиться от счастья.

Упражнение для домашнего задания: «Эмоциональный дневник»

Цель упражнения: научиться замечать свои положительные и отрицательные эмоции.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Каждый день записывайте какую-то ситуацию, которая была вами эмоционально окрашена. Например, вам нагрубили в магазине. Запишите, какие эмоции вы испытали? Что именно было особенно неприятно? Какие проявления эмоций вы запомнили? Что вы сделали в ответ? Как можно было поступить по-другому? В каких ситуациях я уже испытывал такие же эмоции? Как часто я испытываю такие эмоции?

Не забывайте, что кроме отрицательных событий, в нашей жизни еще и много положительных моментов. Описывайте их по такой же схеме, только со знаком «плюс». Почему мне было приятно (радостно, весело)? Кто или что чаще всего заставляет меня испытывать эти чувства? Как часто я хочу быть в таком эмоциональном состоянии?

Основные моменты, которые необходимо фиксировать в дневнике представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Дневник эмоций

Дата	Факт (ситуация, человек)	Мысли	Физические ощущения (ощущение в теле)	Эмоции	Действия

Дневник эмоций можно вести как в электронном виде, так и в письменном. Регулярное ведение дневника эмоций помогает отслеживать свои эмоции за день, проанализировать, какие из них возникают чаще всего и преобладают над другими. Позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных эмоциональных переживаний. Показывает, какие ситуации из прошлой жизни оказывают влияние на эмоциональное состояние сейчас. Дает возможность работать над собой в правильном направлении. Помогает осознать свои потребности и учит смотреть на свое поведение со стороны, видеть настоящие мотивы своих действий. Когда вы записываете эмоции на бумаге или на электронном носителе, к вам приходит осознанность, вы понимаете их по-новому

Обсуждение: не требуется.

Упражнение для домашнего задания: «Три будильника»

Цель упражнения: развитие навыков осознания и понимания причин эмоций в текущий момент времени.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Вам необходимо завести на день три будильника. Каждый раз, когда звонит будильник, вы задаете себе два, иногда три вопроса:

что я сейчас чувствую?

Из-за чего я это чувствую?

Можно задать дополнительный вопрос, который направлен на активизацию способности управлять эмоциями: что я могу сделать, чтобы облегчить свое эмоциональное состояние?

Обсуждение: не требуется.

Упражнение «Обратная связь»

Цель упражнения: рефлексия.

Продолжительность: 10 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Проходит в виде ответов участников на один и тот же вопрос или несколько вопросов тренера. Возможные вопросы: «Чему вы сегодня научились?»; «Что нового вы узнали за сегодняшний день?»; «Что вы чувствовали сегодня в ходе нашей работы?» «Что показалось неожиданным?» и т. д.

2 ДЕНЬ РАСПОЗНАВАНИЕ ЭМОЦИЙ У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Цель дня: научиться распознавать эмоции у других людей

Упражнение «Интонация»

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Продолжительность: 15 минут.

Требуемый реквизит: карточки с различными эмоциональными состояниями людей при приветствии (см. Приложение 2).

Идентифицировать чужие эмоции можно, опираясь на паралингвистические характеристики. Многие люди обладают развитым эмоциональным слухом, они способны по речи человека опознавать эмоции. Эмоции говорящего определяются тоном и высотой голоса, а также скоростью речи:

- явно высокий – энтузиазм, радость, заинтересованность, интерес;
- чрезмерно высокий, пронзительный – беспокойство;
- в состоянии эмоционального возбуждения обычно возрастает сила голоса, изменяются его высота и тембр, но иногда сильное возбуждение может, наоборот, проявляться в уменьшении силы голоса (человек «шипит от ярости»);
- быстрая речь – очевидная взволнованность, страстное желание убедить или уговорить кого-то;
- медленная речь – высокомерие, усталость, угнетенное состояние;
- прерывистая речь – неуверенность;
- лаконичность и решительность речи – явная уверенность;
- нерешительность в подборе слов – неуверенность в себе или намерение внезапно удивить чем-то;
- умолкание или скупость в словах – обида.

Знаете ли вы, что, произнеся слово «здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно.

Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести фразу «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МЕНЯ ЗОВУТ...» или любые его вариации так, чтобы поняли, с каким настроением вы произносите его.

Обсуждение: что больше всего понравилось? Сложно ли было понять какую эмоцию демонстрирует человек?

Мини-лекция «Как проявляются эмоции на лице»

Цель мини-лекции: актуализация понимания проявления эмоций на лице других людей.

Продолжительность: 5 минут

Требуемый реквизит: не требуется.

Давайте по рассуждаем как могут проявляться эмоции у человека на лице.

Эмоция радости:

- улыбка;
- глаза сияют;
- смешливость;
- общее оживление.

Эмоция удивления:

- глаза широко открыты;
- брови подняты;
- рот приоткрыт;
- взгляд вопросительный.

Эмоция презрения:

- кривая улыбка;
- взгляд холодный;

- уголки рта опущены.

Эмоция гнева:

- брови разведены;
- глаза блестят;
- ноздри вздрагивают;
- губы плотно сжаты;
- лицо искажено.

Эмоция страдания:

- губы опущены;
- глаза печальные;
- плач.

Эмоция страха:

- глаза расширены;
- рот приоткрыт;
- лицо застывшее;
- дрожь.

Упражнение «Карточки эмоций»²

Цель упражнения: улучшение способности различать и понимать эмоции других людей.

Продолжительность: 10 минут.

Требуемый реквизит: фотографии с различными эмоциями людей (см. Приложение 3).

Необходимо рассмотреть карточки с фотографиями людей.

Вспомогательные вопросы: что чувствует человек на фото? Какие у него могут быть мысли? Почему его лицо выражает такую эмоцию? С чем она связана? Что могло произойти в его жизни?

Правильные ответы:

² Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П.Экман. - СПб: Питер, 2020. - 334 с. - Текст : непосредственный.

Рисунок Д.23 – Программа занятий

1 фотография. Легкий или сильно контролируемый страх. Наиболее типичной ошибкой является интерпретация этого выражения как выражение отвращения. Указание на испытываемый страх дают слегка растянутые губы. Иногда, когда человек описывает или вспоминает то время, когда он был испуган, но не испытывал фактического страха, он может показывать такое слабое выражение страха на лице.

2 фотография. Отвращение, но на этот раз выражаемое не глазами или носом, а слегка приподнятой верхней губой. Это лицо может также выражать надменность.

3 фотография. Расстройство, несчастье, огорчение, затруднение. Все эти ответы возможны, и все они имеют отношение к теме гнева, вызываемого возникновением препятствий на пути к цели. Это может быть даже сильно контролируемый гнев. О гнев сигнализируют опущенные брови и напряженные нижние веки.

4 фотография. Замаскированное выражение гнева. Человек выглядит счастливым благодаря своим улыбающимся губам, но его брови не соответствуют эмоции удовольствия. Это может быть либо попытка замаскировать гнев (эмоция, выражаемая бровями) с помощью счастливой улыбки, смеси гнева и удовольствия, либо веселья по поводу недоумения или замешательства.

5 фотография. Страх или удивление либо просто пристальное внимание. Трудно дать точный ответ, когда единственный сигнал сводится просто к поднятию верхних век. Если это страх или удивление, то это будут либо слегка испытываемые, либо же сильно контролируемые более интенсивные эмоции.

6 фотография. Обеспокоенность, опасение или контролируемый страх. Такая конфигурация бровей является одним из самых надежных признаков этих чувств.

7 фотография. Презрение, самодовольство или надменность. Напряжение одного из уголков рта сигнализирует о присутствии одной из этих родственных эмоций.

Обсуждение:

Несмотря на эти данные некоторые ученые считают, что способность распознавать эмоции даже по лицевой экспрессии не дана человеку от рождения. Известно, что маленькие дети неадекватно воспринимают эмоции других. Эта способность развивается в процессе формирования личности, но не одинаково в отношении разных эмоций. Легче всего распознается ужас, затем по степени убывания отвращение и удивление. Следовательно, пониманию эмоций надо учиться. Это наталкивает ряд ученых на мысль, что существует специальный вид интеллекта — эмоциональный.

Различия между выборками обнаружались и по виду эмоций, которые основная часть испытуемых каждой выборки определяет с максимальной по сравнению с другими эмоциями вероятностью. Так, студенты музыкального факультета с большей точностью идентифицировали «радость» и «нейтрально». Восемьдесят пять процентов учащихся-«математиков» лучше определяли «нейтрально», а затем — «радость». Сотрудники детского дома лучше идентифицировали «нейтрально» и «печаль». У воспитанников детского дома на первом месте были «страх» и «нейтрально». Это наводит на мысль, что лучше опознается то, что переживается самим испытуемым³.

Мини лекция «Жесты других народов»

Цель мини-лекции: узнать, что у разных народов один и тот же жест имеет разный информационный окрас.

Продолжительность: 10 минут.

Требуемый реквизит: картинки различных жестов (см. Приложение 4).

Знаете ли у какой нации не принято проявлять свои эмоции? У японцев.

У разных народов одни и те же выразительные средства обозначают разные эмоции. О. Клайнбер изучая эмоциональную экспрессию в китайской литературе, выявил, что фраза «глаза ее округлились и широко открылись» означает не удивление, а гнев; а удивление отражает фраза «она высунула

³ Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. - 752 с. - Текст : непосредственный.

язык». Хлопанье в ладоши на Востоке означает досаду, разочарование, печаль, а не одобрение или восторг, как на Западе. Выражение «почесал уши и щеки» означает выражение удовольствия, блаженства, счастья⁴.

Упражнение «Невербальные коммуникации»⁵

Цель упражнения: улучшение способности различать и понимать эмоции других людей.

Продолжительность: 15 минут.

Требуемый реквизит: рисунки с различными эмоционально-волевого состояния людей (см. Приложение 5).

Необходимо рассмотреть карточки с рисунками людей. Определить, какому интеллектуально-волевому состоянию соответствует выразительное поведение человека, изображенного на картинке, назвать эмоциональные оттенки этого состояния⁶.

Обсуждение: что чувствует человек на рисунке?

Упражнение «Изобрази состояние»

Цель упражнения: развитие навыка передачи и понимания эмоций.

Продолжительность: 10 минут.

Требуемый реквизит: карточки с эмоциональными состояниями человека (см. Приложение 6).

Ведущий готовит набор карточек, в которых записаны эмоциональные состояния человека (радость, удивление, обида, усталость и т.д.). Каждый из участников выбирает по одной карточке. Нужно изобразить выбранное состояние с помощью тела, мимики, жестов.

Обсуждение: какую эмоцию оказалось выразить сложнее всего?

Упражнение «Обратная связь»

⁴ Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. - 752 с. - Текст : непосредственный.

⁵ Доброва Е.В. Язык жестов / Е.В. Доброва. – М: АСТ, 2007. – 158 с. - Текст : непосредственный.

⁶ Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз. – М: Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с. - Текст : непосредственный.

Цель упражнения: рефлексия.

Продолжительность: 10 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Проходит в виде ответов участников на один и тот же вопрос или несколько вопросов тренера. Возможные вопросы: «Чему вы сегодня научились?»; «Что нового вы узнали за сегодняшний день?»; «Что вы чувствовали сегодня в ходе нашей работы?» «Что показалось неожиданным?» и т. д.

3 ДЕНЬ СТРЕСС

Цель дня: знакомство с методами избавления от стресса для нормализации эмоционального состояния.

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Цель упражнения: сброс эмоционального напряжения, настрой на работу.

Продолжительность: 5-10 минут.

Требуемый реквизит: мяч.

Ведущий: начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким - желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему пожелания на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Обсуждение: легко ли было произносить пожелания?

Мини-лекция «Что такое стресс»⁷

Цель мини-лекции: актуализация понятия стресс.

Продолжительность: 10 минут

Требуемый реквизит: не требуется.

Что же такое стресс вообще?

Стресс — это нормальная и адаптивная реакция организма на изменяющиеся условия жизни.

Обычно выделяют следующие виды стресса:

⁷ Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. –Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с. - Текст: электронный. - URL: http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2020_04/Кутбиддинова-Р.А.-Психология-стресса_учебно-методическое-пособие.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

1. Повседневный стресс – реакция организма на мелкие и незначительные события, появляющиеся в повседневной жизни, но которые оказывают негативное влияние на индивида, например, текущие проблемы со здоровьем, нехватка денег на одежду, проблемы с приготовлением пищи и др.

2. Эмоциональный стресс – ответная реакция на перенапряжение нервной системы.

3. Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.

4. Информационный стресс – состояние, которое возникает в результате информационных нагрузок, с которыми человек не может справиться и принимать решения в поставленном темпе.

Основные признаки стресса, независимо от его причины, таковы:

- постоянное ощущение усталости;
- бессонница;
- нехватка времени;
- невозможность сосредоточиться;
- невозможность принять решение;
- плохой или чрезмерный аппетит;
- повышенная раздражительность;
- недовольство собой, неуважение к себе;
- боли в области позвоночника;
- головные боли;
- чувство беспомощности и безнадежности;
- необоснованный страх, тревога;
- злоупотребление курением, алкоголем;
- потеря интереса к своему внешнему виду;
- сексуальные расстройства;
- головокружение;

- скачки давления;
- нервный тик;
- расстройства пищеварения.

В случае продолжительного стресса истощение приводит к нервному срыву, а иногда и к серьезным физиологическим нарушениям.

Согласно теории стрессоустойчивости, все люди делятся на четыре группы.

«Стрессонеустойчивые»: таких людей характеризует максимально возможная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться под внешний мир. Их установки и понятия незыблемы. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс.

«Стрессотренируемые»: готовы к переменам, но только не глобальным и не мгновенным. Они стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно, а когда это по объективным причинам невозможно, делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения примерно схожих по содержанию напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать на стрессы более спокойно.

«Стрессотормозные»: отличаются жесткостью своих жизненных принципов и мировоззренческих установок, однако к внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое и однократное изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Если же стрессы следуют один за другим, а особенно имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют присутствие духа и контроль над своими эмоциями.

«Нестрессоустойчивые»: такие люди вообще не могут адекватно противостоять стрессам в своей жизни, что вызывает у них серьезные психосоматические заболевания.

Также индивидуальная стрессоустойчивость организма будет зависеть от наследственности, личного жизненного опыта, самооценки, темперамента, уровня социальной адаптации, мотивации достижения, субъективного отношения к происходящему.

Тест на определение стрессоустойчивости личности, Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой

Цель тестирования: оценки уровня стрессоустойчивости личности.

Продолжительность: 10 минут

Требуемый реквизит: бланки с вопросами и инструкцией к тесту (см. Приложение 7).

Упражнение «Избавляемся от негативных слов»

Цель упражнения: формирование навыка смены негативной установки на положительную.

Продолжительность: 10-15 минут.

Требуемый реквизит: листы, ручки.

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление: «Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность («Я никогда не смогу рассказать ему», «Она не будет меня слушать», «Я не смогу играть на фортепиано»). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания — это тоже своего рода «динамичные самовнушения», незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: «В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать», «Похоже, что она не слышит меня», «Я пока не научился играть на фортепиано». Не нужно

закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Я никогда не делал это раньше. Это возможность узнать что-то новое.

Никто не хочет общаться со мной. Я буду интересен людям, если я буду открытым для них.

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

Пример:

Как ты?

Болею...

А можно было и так:

Как ты?

Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).

Замените фразы на позитивные:

Я не сомневаюсь...

У меня не получится...

Мне не везет...

У меня нет времени...

Обсуждение: фразы из упражнения можно разделить условно на несколько типов реакций:

Говоря: «Я не сомневаюсь» в фокусе образ сомнений, который хоть и отрицается говорящим, но все же образ сомнений здесь главный.

Фразы по типу «Мне не везет» отрицают везение, акцент на недостатке чего-то, чего мало или отсутствует вовсе. Здесь в фокусе везение, которого нет.

Фразы, в которых отсутствуют негативные утверждения работают более однозначно. Без двояких и разнообразных трактовок. А значит более вероятно приводят к желаемому результату. Исчезает момент «возможно результат будет» и появляется момент однозначности, некой запрограммированности результата.

Фраза «Я уверен» (акцент на уверенности, отсутствует отрицание образа) более однозначна в восприятии как говорящего, так и слушающего, по сравнению с фразой «Я не сомневаюсь» (здесь акцент на сомнении, отрицание образа сомнения и вот что услышит в итоге тот, кому говорят, как воспримет фразу сам говорящий уже будет зависеть от направленности мышления каждого).

Еще способ как отрицательные моменты переформулировать в положительное и поменять к ним отношение.

Прием «Демонстрация выгоды, используя союз «зато».

Вы забыли выучить урок (зато в следующий раз буду записывать в дневник все задания).

Родители дали мало денег на карманные расходы (зато меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).

Сделал глупую ошибку на уроке, и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).

Не хватает денег на желанную покупку (зато научусь экономить).

Получил два по предмету (зато теперь точно все выучу).

Упражнение «Уровень счастья»

Цель упражнения: помочь человеку увидеть те существующие в его жизни источники радости, которые он не замечает, показать, что счастье — это состояние души и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния.

Продолжительность: 10-15 минут.

Требуемый реквизит: листы, ручки.

Участникам предлагается составить список всего того, за что можно быть благодарным судьбе в настоящий момент. Это упражнение помогает человеку найти источник радости, счастья в настоящий момент его жизни независимо от его жизненной ситуации. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из участников нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

Обсуждение: что показалось сложным, какие благодарности других участников, стали для вас приятной неожиданностью?

Упражнение для домашнего задания «Будьте благодарны!»

Цель упражнения: научиться ежедневно концентрировать внимание на позитивных моментах.

Продолжительность: 5.

Требуемый реквизит: не требуется.

Благодарите абсолютно за все, что есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, чего не хватает. Ежедневно фокусируйтесь и записывайте пять положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность.

Мини-лекция «Какие способы помогают отвлечься от проблем и негативных ситуаций»

Цель мини-лекции: получение о приемах самопомощи в стрессовых ситуациях.

Продолжительность: 10 минут

Требуемый реквизит: не требуется.

Самопомощь при острой стрессовой ситуации

Первое и самое главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации важно справиться со своим страхом и растерянностью.

Для этого вам помогут следующие приемы:

- 1) остановитесь и сосчитайте до десяти;
- 2) глубоко подышите: медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос, сосредоточившись на ощущениях в теле;
- 3) напрягите отдельные группы мышц на две секунды, затем резко их расслабьте;
- 4) умойтесь холодной водой;
- 5) набрав воды в стакан, в крайнем случае, в ладони, медленно выпейте ее, сконцентрировав свое внимание на ощущениях, отслеживая, как вода проходит по горлу и т. д.;
- 6) потрясите кистями, руками, ногами;
- 7) переключите внимание на какой-нибудь внешний объект, обращая внимание на его цвет, фактуру, форму;
- 8) болевое переключение: больно ущипните себя, уколите иглой;
- 9) выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу.

Приемы нормализация эмоционального состояния, при легком стрессе:

1. Правильное распределение времени в течении дня, сон не менее 7 часов в день.

2. Смехотерапия – положительные эмоции дают антистрессовый эффект. Анекдоты, выступление сатириков, комедии и др.
3. Занятия спортом, помогает вырабатывать организму адреналин и серотонин, необходимые для хорошего настроения.
4. Хобби – увлечения дают также положительные эмоции. Рыбалка, вышивание, спорт, чтение, коллекционирование и др.
5. Водные процедуры: баня – снятие эмоционального напряжения, расслабление, бассейн – расслабление и заряд бодрости.
6. Массаж имеет антистрессовый эффект. В том числе самомассаж шейно-воротниковой зоны, классический массаж и др.
7. Ароматерапия приводит к нормализации психоэмоционального состояния. Например, лаванда, шоколад – антистрессовые; апельсин, сосна, мята – успокаивающие.
8. Цветотерапия способствует нормализации психоэмоционального состояния. Например, стоит помнить, что синий – успокаивает, красный – возбуждает, желтый – усиливает активность нервной системы, зеленый – активизирует мыслительную деятельность.

Упражнение «Восстановление дыхания»⁸

Цель упражнения: обучение поверхностному дыханию.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Обучение поверхностному дыханию.

Сделайте глубокий вдох, наполнив легкие, а затем медленный, словно через соломинку, выдох. Следите, как на медленном выдохе опускаются плечи, если это потребуется для полного освобождения легких от воздуха, произвольно опускайте плечи, помогите завершиться выдоху. Небольшая пауза,

⁸ Бильданова, В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалсева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.- Текст : непосредственный.

Рисунок Д.36 – Программа занятий

оставьте плечи там, куда они опустились и дышите, как пожелаете, главное условие – плечи находятся в крайнем нижнем положении!

Примечание: при таком положении плеч, иначе как поверхностно, человек дышать не сможет.

Упражнение «Назойливая муха»⁹

Цель упражнения: научиться расслаблять лицевые мышцы.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.

Игра «Страхни»¹⁰

Цель игры: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

Анализ: Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

⁹ Хлевная, Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е. Хлевная, Л. Южанинова. - Санкт-Петербург : Издательство Питер, 2013. - 240 с.- Текст : непосредственный.

¹⁰ Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – Москва : Генезис, 1998. — 160 с.- Текст : непосредственный

Упражнение «Обратная связь»

Цель упражнения: рефлексия.

Продолжительность: 5 минут.

Требуемый реквизит: не требуется.

Проходит в виде ответов участников на один и тот же вопрос или несколько вопросов тренера. Возможные вопросы: «Чему вы сегодня научились?»; «Что нового вы узнали за сегодняшний день?»; «Что вы чувствовали сегодня в ходе нашей работы?» «Что показалось неожиданным?» и т. Д

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авидон, И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. - Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2010. – 256 с.- Текст : непосредственный.
2. Бильданова, В.Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В.Р. Бильданова, Г.К. Бисерова, Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.- Текст : непосредственный.
3. Добрава Е.В. Язык жестов / Е.В. Добрава. – М: АСТ, 2007. – 158 с. - Текст : непосредственный.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2001. - 752 с. - Текст : непосредственный.
5. Кутбиддинова Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебно-методическое пособие / Р.А. Кутбиддинова. –Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с. - Текст: электронный. - URL: http://sakhgu.ru/wp-content/uploads/page/record_85102/2020_04/Кутбиддинова-Р.А.-Психология-стресса_учебно-методическое-пособие.pdf (дата обращения: 15.11.2024).
6. Никулина, И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития: учебное пособие / И.В. Никулина. – Самара : Издательство Самарского университета, 2022. – 82 с. - Текст : непосредственный.
7. Пиз А. Язык телодвижений / А. Пиз. – М: Изд-во Эксмо, 2002. – 272 с. - Текст : непосредственный.
8. Пузиков, В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков- Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2007. – 224 с.- Текст : непосредственный.
9. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – Москва : Генезис, 1998.— 160 с.- Текст : непосредственный.

10. Хлевная, Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект / Е. Хлевная, Л. Южанинова. - Санкт-Петербург : Издательство Питер, 2013. - 240 с.- Текст : непосредственный.

11. Шабанов С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 432 с. (С. 68) - Текст: электронный. - URL: <https://tocit.ru/static/files/88d37d62e85e0000ae0d770a5be0602ba6a3502cb3df8f6a1eb1f723d7091f9c.pdf> (дата обращения: 01.11.2024).

12. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П.Экман. - СПб: Питер, 2020. - 334 с. - Текст : непосредственный.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карточки-таблицы с различным уровнем интенсивности эмоций к упражнению «Интонация», день 1.

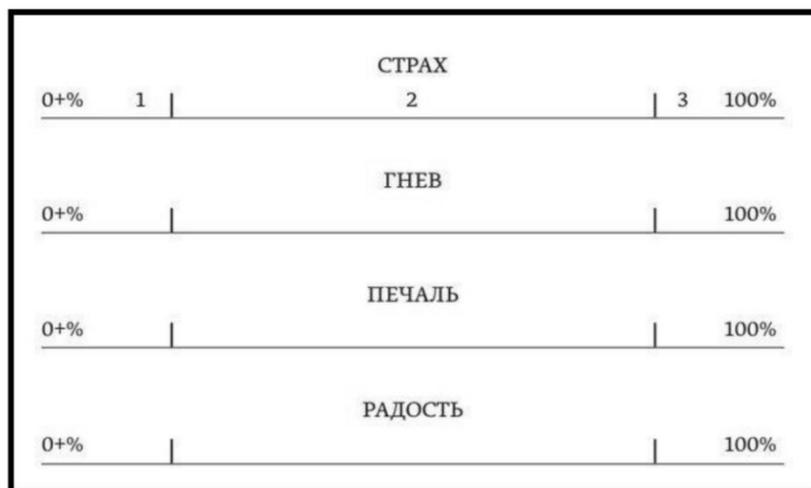


Рисунок 1.1 - Уровни интенсивности эмоций

СТРАХ				
Волнение	Боязнь	Тревога	Паника	
Беспокойство	Испуг	Страх	Кошмар	Ужас
ГНЕВ				
Раздражение	Сердитость	Злость	Ненависть	
Недовольство	Агрессия	Гнев	Бешенство	Ярость
ПЕЧАЛЬ				
Грусть	Печаль	Хандра	Тоска	
Расстройство	Уныние	Апатия	Несчастье	Горе
РАДОСТЬ				
Умиротворение	Удовольствие	Счастье	Экстаз	
Спокойствие	Веселье	Радость	Восторг	Эйфория

Рисунок 1.2 - Образец заполненной шкалы эмоций

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Испуг	Скорбь	Ликование	Сочувствие
Истерия	Оцепенение	Лень	Приподнятость	Блаженство
Злость	Подозрение	Жалость	Оживление	Доверие
Раздражение	Тревога	Отрешённость	Умиротворение	Безопасность
Презрение	Ошарашенность	Отчаяние	Увлечение	Благодарность
Негодование	Беспокойство	Беспомощность	Интерес	Спокойствие
Обида	Боязнь	Душевная боль	Забота	Симпатия
Ревность	Унижение	Безнадёжность	Ожидание	Идентичность
Уязвлённость	Замешательство	Отчуждённость	Возбуждение	Гордость
Досада	Растерянность	Разочарование	Предвкушение	Восхищение
Зависть	Вина, стыд	Потрясение	Надежда	Уважение
Неприязнь	Сомнение	Сожаление	Любопытство	Самоценность
Возмущение	Застенчивость	Скука	Освобождение	Влюблённость
Отвращение	Опасение	Безысходность	Принятие	Любовь к себе
	Смущение	Печаль	Нетерпение	Очарованность
	Сломленность	Загнанность	Вера	Смирение
	Подвох		Изумление	Искренность
	Надменность			Дружелюбие
				Доброта
				Взаимовыручка

Рисунок 1.3 - Эмоции

Рисунок Д.42. – Программа занятий

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Карточки с различными эмоциональными состояниями людей при приветствии, к упражнению «Интонация», день2.

Таблица 2.1 – Приветствие с различным эмоциональным состоянием.

Радостно «Здравствуйте, меня зовут...»	Ехидно «Здравствуйте, меня зовут...»
Растеряно «Здравствуйте, меня зовут...»	Удивленно «Здравствуйте, меня зовут...»
Уверенно «Здравствуйте, меня зовут...»	Печально «Здравствуйте, меня зовут...»
Грустно «Здравствуйте, меня зовут...»	Злобно «Здравствуйте, меня зовут...»
Стыд «Здравствуйте, меня зовут...»	Виновато «Здравствуйте, меня зовут...»
Презрительно «Здравствуйте, меня зовут...»	С интересом «Здравствуйте, меня зовут...»
Заигрывающие «Здравствуйте, меня зовут...»	Отстранено «Здравствуйте, меня зовут...»
Гневно «Здравствуйте, меня зовут...»	С любовью «Здравствуйте, меня зовут...»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Карточки эмоций к упражнению «Карточки эмоций», день 2.



Рисунок 3.1 – Эмоция легкого страха

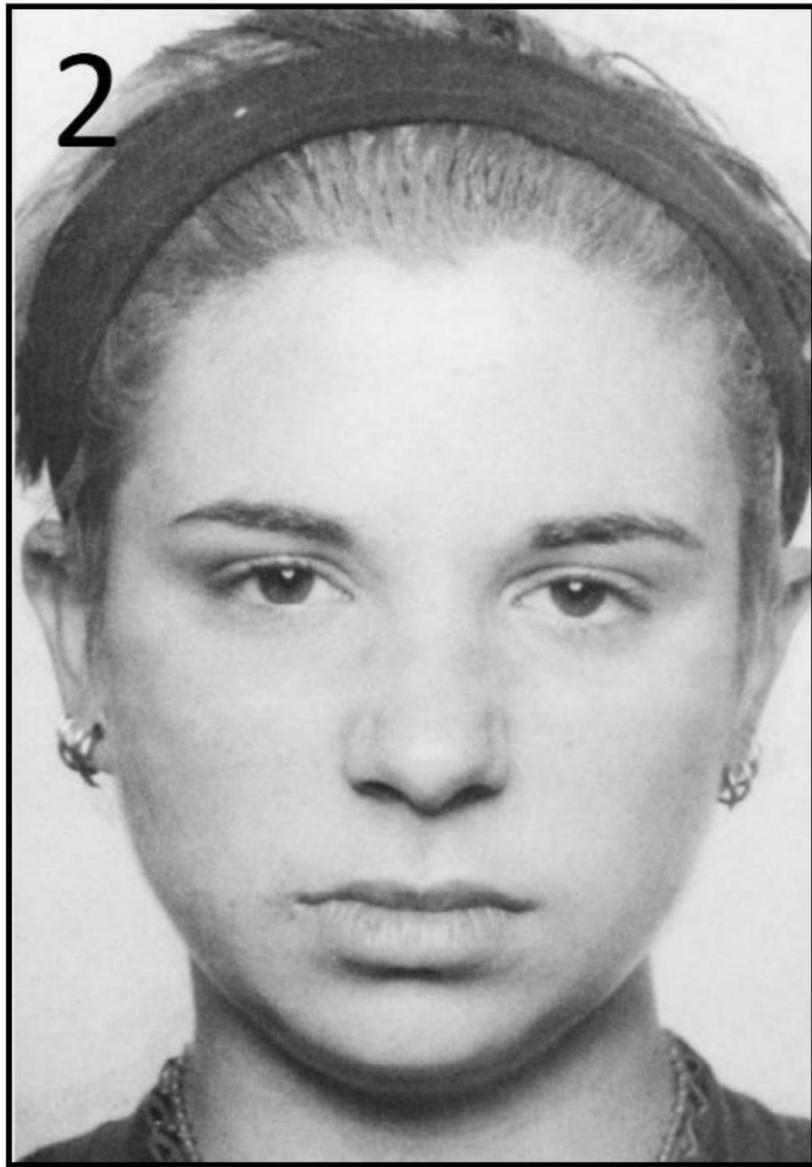


Рисунок 3.2 – Эмоция отвращения

45

Рисунок Д.45 – Программа занятий

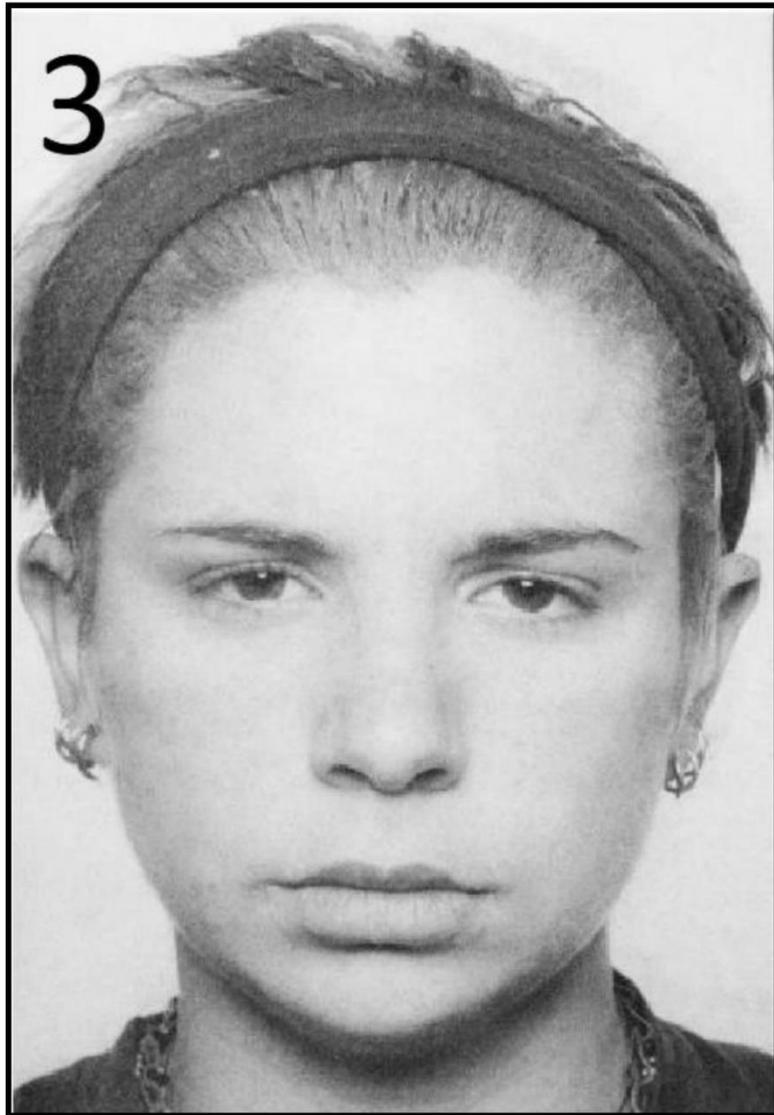


Рисунок 3.3 – Эмоция расстройства, огорчения

46

Рисунок Д.46 – Программа занятий

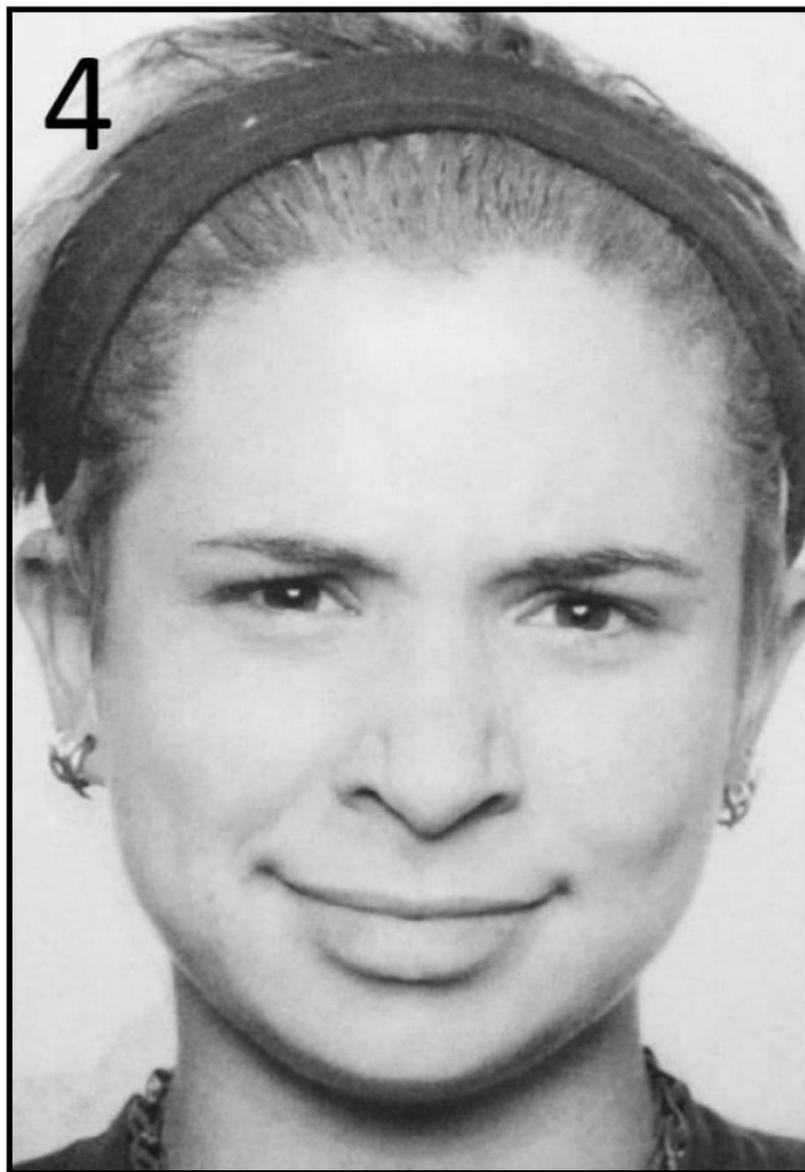


Рисунок 3.4 – Эмоция замаскированного выражение гнева

47

Рисунок Д.47 – Программа занятий



Рисунок 3.5 – Эмоция страха или удивление



Рисунок 3.6 – Эмоция беспокойности

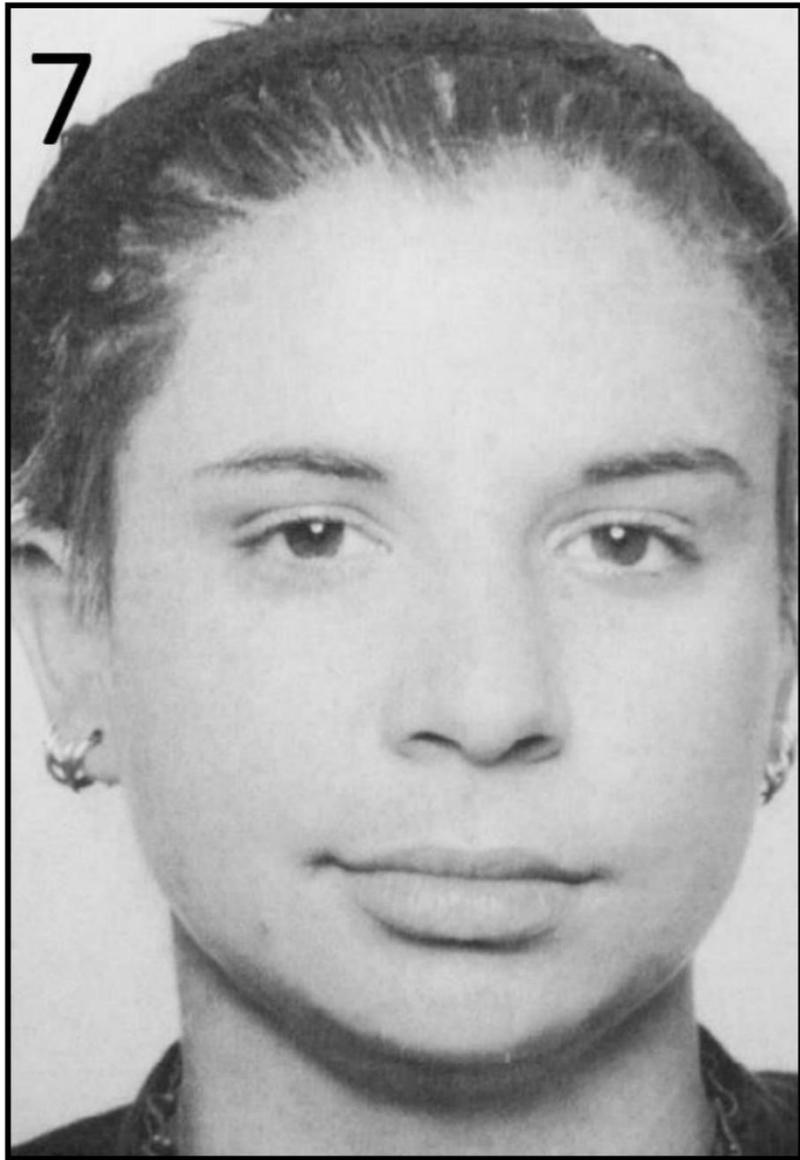


Рисунок 3.7 – Эмоция самодовольства или надменность

49

Рисунок Д.49 – Программа занятий

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Карточки жестов, для мини-лекции «Жесты других народов», день 2



Рисунок 4.1 – Жесты других народов

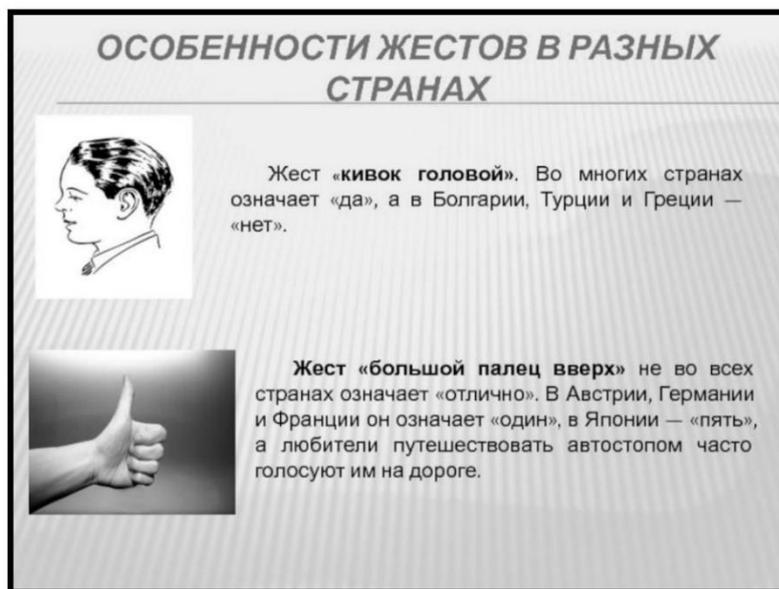


Рисунок 4.2 – Жесты других народов



Рисунок 4.3 – Жесты других народов



Рисунок 4.4 – Жесты других народов



Рисунок 4.5 – Жесты других народов



Рисунок 4.6 – Жесты других народов

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Карточки эмоционально-волевого состояния, для упражнения «Невербальные коммуникации», день 2



Рисунок 5.1 – Невербальные коммуникации

Жесты сомнения и неуверенности

- Недоверие
(прикрытие рта ладонью).
- Неуверенность
(Такой невербальный жест как почесывание или потирание сзади уха или шеи может свидетельствовать о том, что человек не вполне понимает, что от него хотят или что в беседе вы имеете в виду.)



Рисунок 5.2 – Невербальные коммуникации

ЖЕСТЫ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ

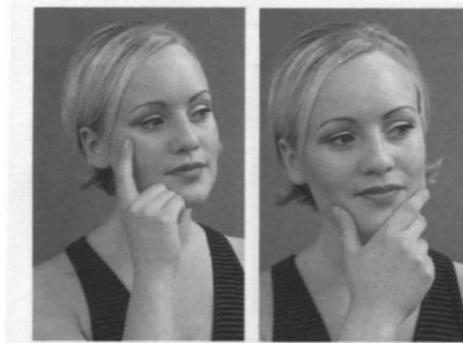


Рисунок 5.3 – Невербальные коммуникации



Рисунок 5.4 – Невербальные коммуникации



Рисунок 5.5 – Невербальные коммуникации

Рисунок Д.55 – Программа занятий

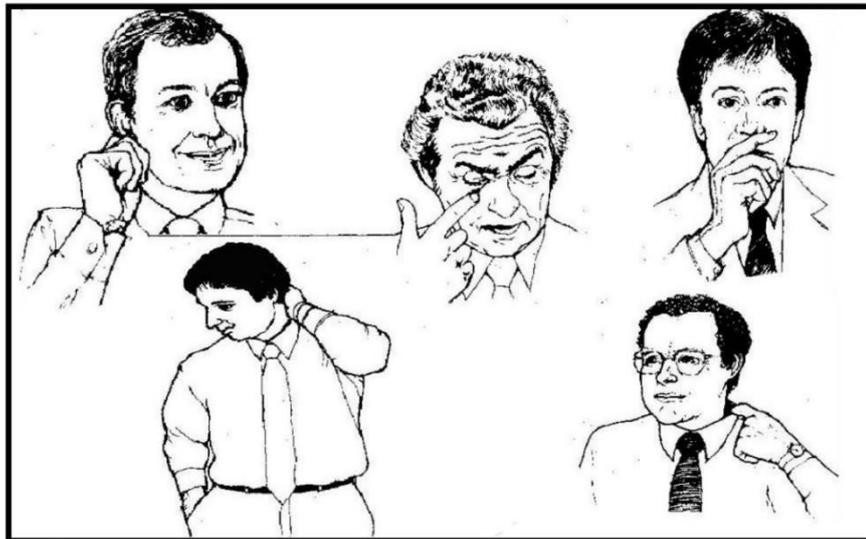


Рисунок 5.6 – Невербальные коммуникации



Рисунок 5.7 – Невербальные коммуникации

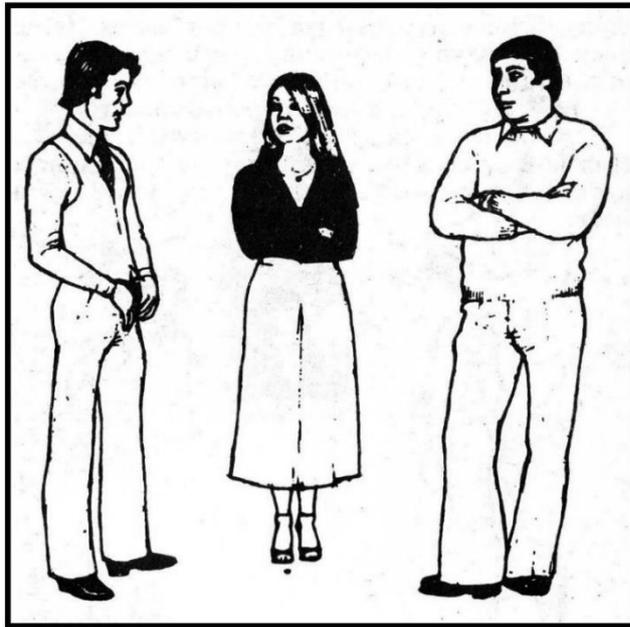


Рисунок 5.8 – Невербальные коммуникации



Рисунок 5.9 – Невербальные коммуникации

57

Рисунок Д.57 – Программа занятий

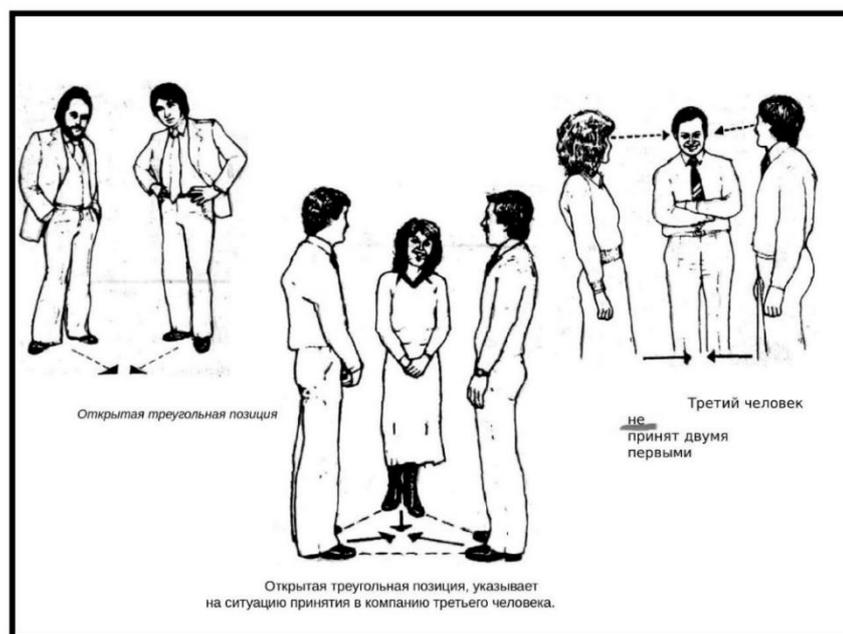


Рисунок 5.10 – Невербальные коммуникации

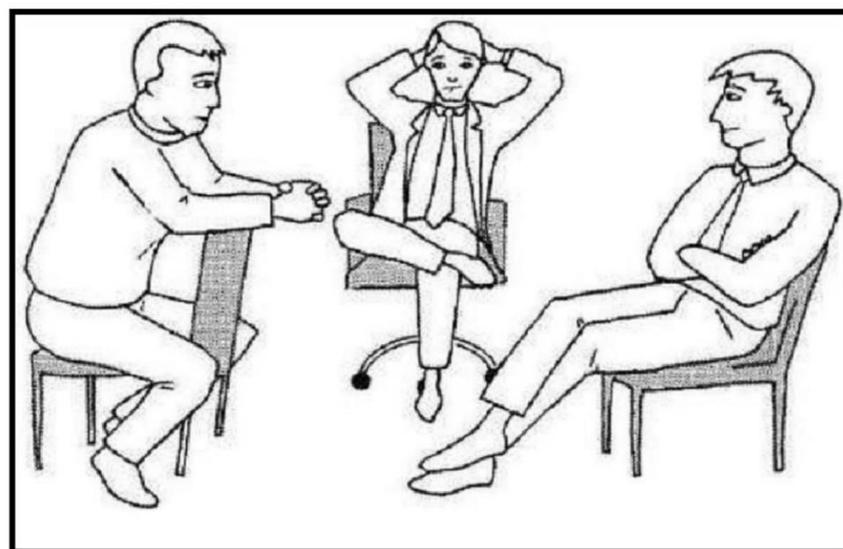


Рисунок 5.11 – Невербальные коммуникации

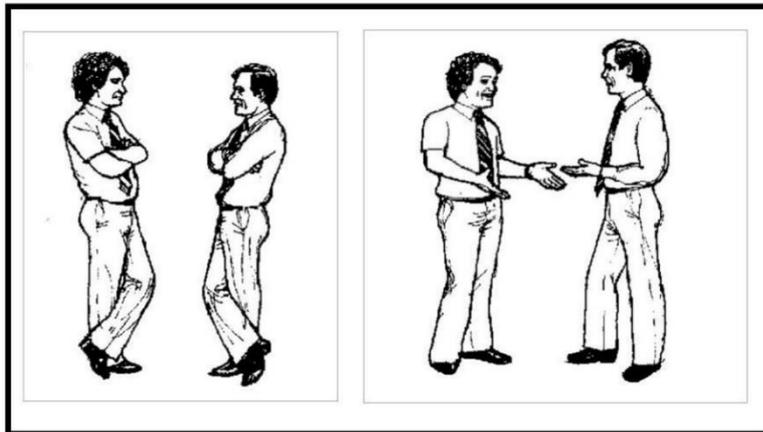


Рисунок 5.12 – Невербальные коммуникации

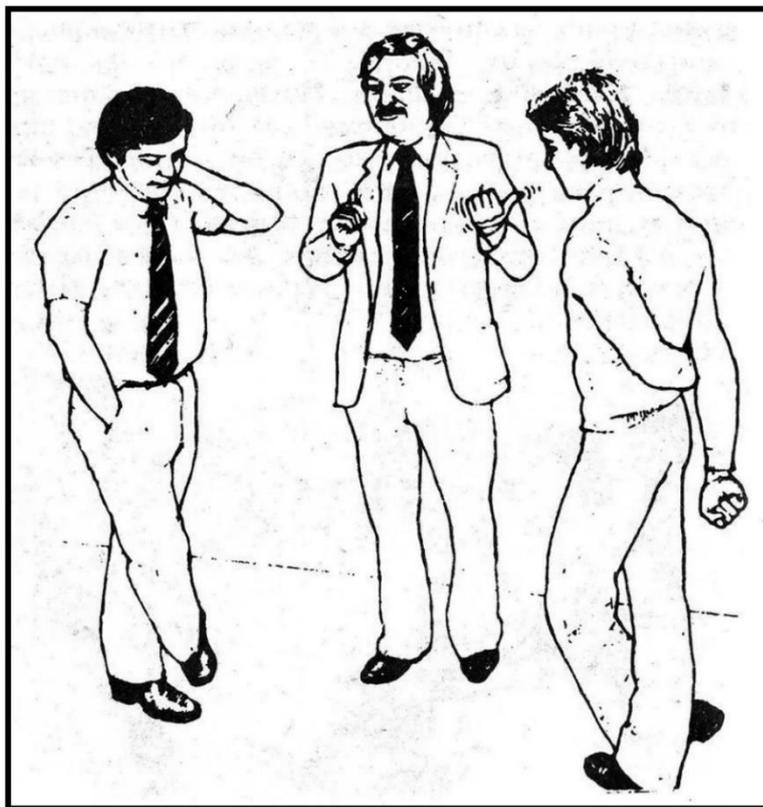


Рисунок 5.13 – Невербальные коммуникации



Рисунок 5.14 – Невербальные коммуникации



Рисунок 5.15 – Невербальные коммуникации

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Карточки с эмоциональными состояниями человека для упражнения
«Изобрази состояние», день 2.

Таблица 6.1 - Карточки с эмоциональными состояниями человека

Радость
Удивление
Обида
Усталость
Взвинченность
Агрессия
Благодать
Неуверенность
Отчаяние
Бодрость
Нежность
Восторг
Грусть
Гордость
Уверенность

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Тест на стрессоустойчивость Н. В. Киршевой, Н. В. Рябчиковой, день 3

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности

Нижe предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению.

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь учиться и выполнять свои дела, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы и учебы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не сдам экзамены и меня отчислят из техникума	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 - очень низкий
53-50	2 - низкий
49-46	3 - ниже среднего
45-42	4 - чуть ниже среднего
41-38	5 - средний
37-34	6 - чуть выше среднего
33-30	7 - выше среднего
29-26	8 - высокий
18-22	9 - очень высокий

Рисунок 7.1 – Бланк теста на самооценку стрессоустойчивости

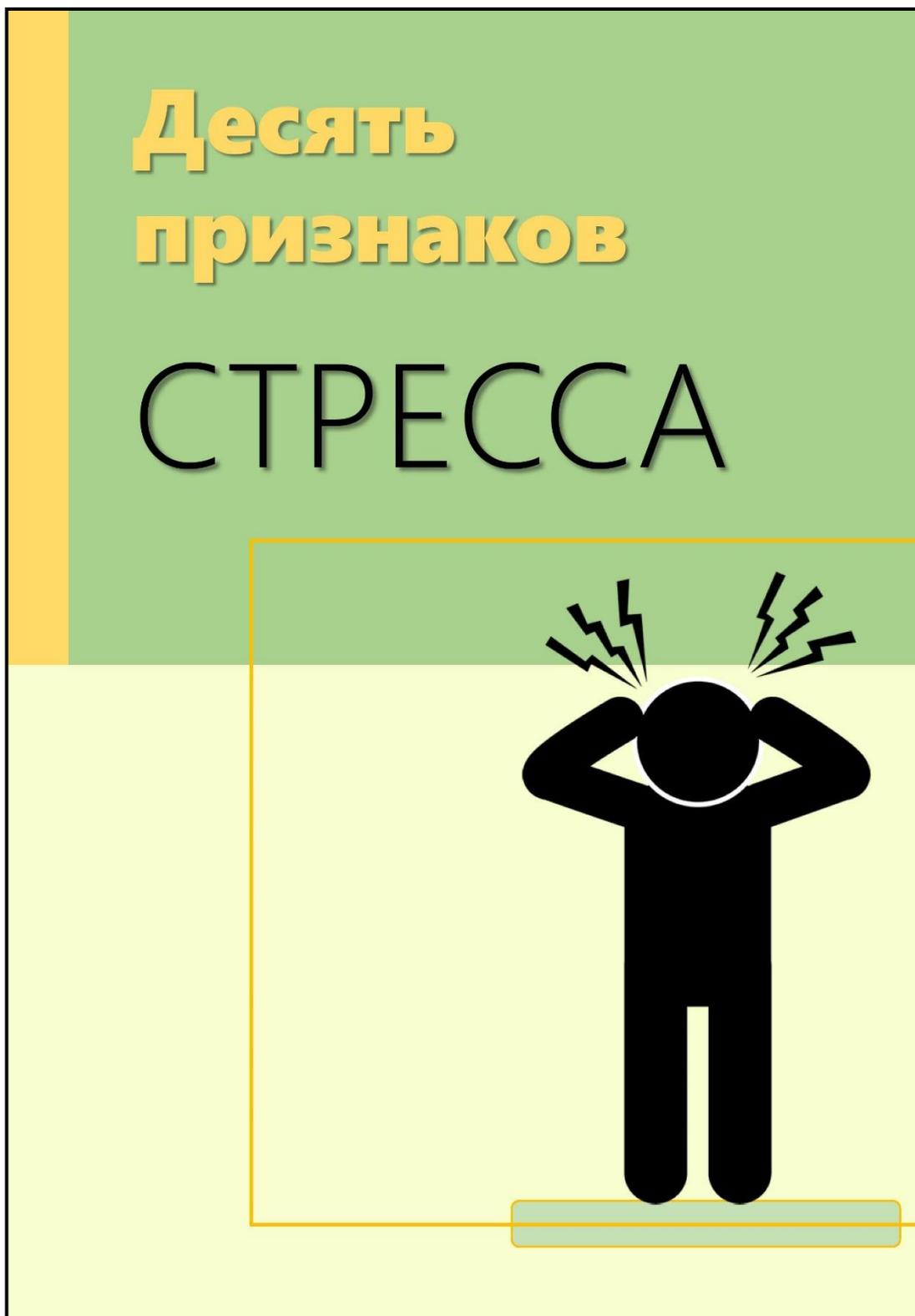


Рисунок Е.1 – Слайды буклета-презентации

1

Тревожность, волнение и страх

2

**Раздражительность,
гнев или
агрессивность**

3

**Грусть,
повышенная плаксивость**



4

**Вялость, апатия,
повышенная утомляемость**

5

**Нарушение внимания,
трудность на чем-то сосредоточиться**

Рисунок Е.2 – Слайды буклета-презентации

6

**Учащение дыхания или
затруднение дыхания**

7

**Повышение артериального
давление, учащение пульса**

8

**Головные боли и боли в
области сердца**

9

**Сильное напряжение
мышц, спазмы.**

10

**Нарушение аппетита
(отсутствие или
повышенный
аппетит)**



Рисунок Е.3 – Слайды буклета-презентации

Позитивное мышление

Умение видеть в любых ситуациях положительные моменты.

Включает в себя также полное безусловное принятие себя таким какой я есть, восприятия мира через позицию «я-хороший и ты хороший».

Аутотренинг и позитивные аффирмации

Например:

У меня всё получится, я всё смогу, всё будет хорошо!



Рисунок Е.5 – Слайды буклета-презентации

Правильное планирование своего режима дня

Использование основ
тайм-менеджмента

Ежедневный сон
не менее 7 часов в день



Планирование дня — это не банальный список дел, который нужно выполнить в строгой очередности, а способность выбирать, что нужно сделать, почему и когда.

Рисунок Е.6 – Слайды буклета-презентации

Релаксация

- Массаж
- Дыхательные упражнения для спокойного и ровного дыхания
- Принятие расслабляющих водных процедур



Рисунок Е.7 – Слайды буклета-презентации

Ароматерапия

Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека

-  Аромат апельсина повышает оптимизм, веру в свои силы
-  Мята – устраняет чувство тревожности, напряжения
-  Сосна – способствует восстановлению сил после тяжелого эмоционального упадка, развивает оптимизм

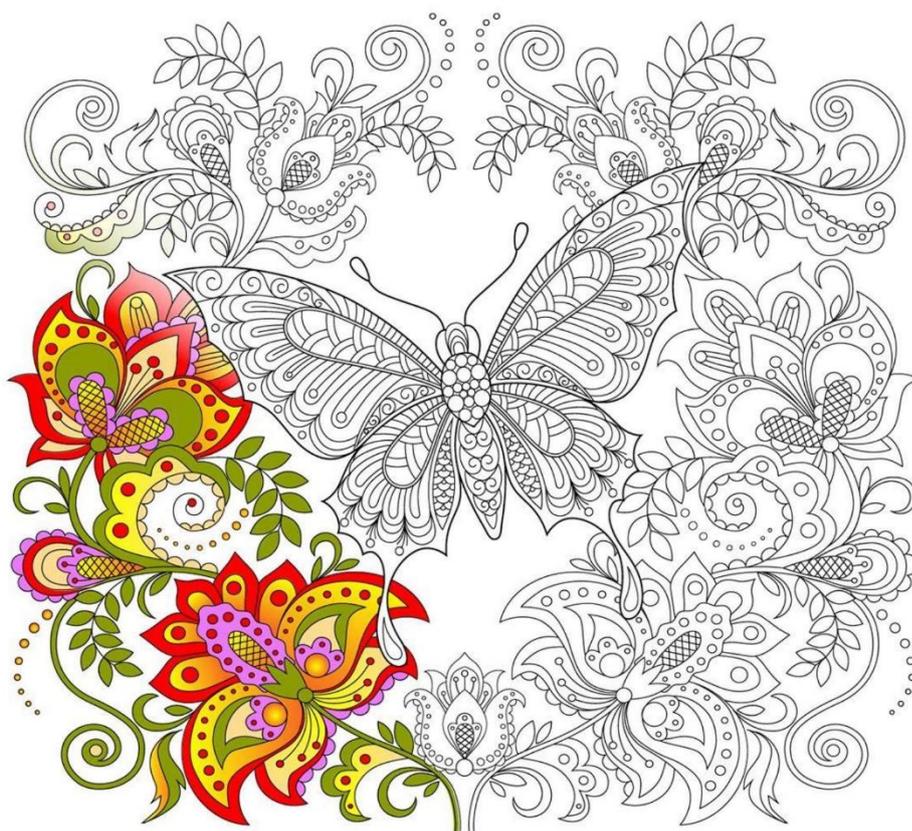
*Каждому эфирному
маслу свойственно
определенное действие*



Рисунок Е.8 – Слайды буклета-презентации

Рисование и Арттерапия

*Позволяет отключиться от
повседневных забот и войти в состояние
потока, полностью погрузившись в
творческий процесс*



Например: раскраски-антистресс для взрослых.

Рисунок Е.9 – Слайды буклета-презентации



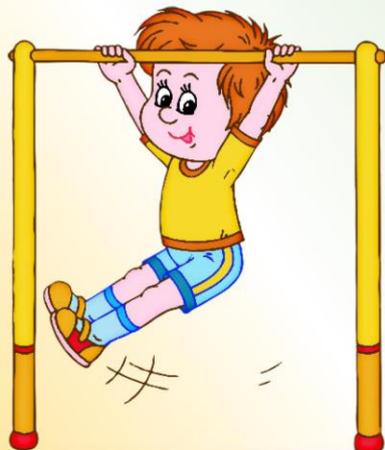
Хобби – это занятие, которое позволяет проводить время интересно и полезно, доставляет удовольствие и радость.

Хобби и увлечения



Фотография
Рыбалка
Вязание и шитье
Игра на музыкальных инструментах
Коллекционирование
Моделирование
Туризм
Кулинария
Ведение блога
и другие...

Рисунок Е.10 – Слайды буклета-презентации



Каждый человек может выбрать себе наиболее подходящий вид спорта, исходя из своих предпочтений и физических возможностей.

Спорт можно заменить танцами.

Спорт



Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса.



Рисунок Е.11 – Слайды буклета-презентации



Прогулки



на
свежем
воздухе

Рисунок Е.12 – Слайды буклета-презентации

Кошки и собаки благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему человека, а аквариумные рыбки и попугайчики успокаивают нервы и поднимают настроение.

Домашние ПИТОМЦЫ

Они не только полноправные члены многих семей, но и настоящие терапевты



Рисунок Е.13 – Слайды буклета-презентации

Веселое времяпрепровождение

*Один из самых доступных
способов отвлечься от проблем и
негативных мыслей*

- Просмотр весёлых фильмов и передач
- Прослушивание любимой музыки
- Чтение интересных книг
- Встречи с друзьями
- Игры и головоломки



Рисунок Е.14 – Слайды буклета-презентации

Прекрасная жизнь
начинается
с прекрасных мыслей!

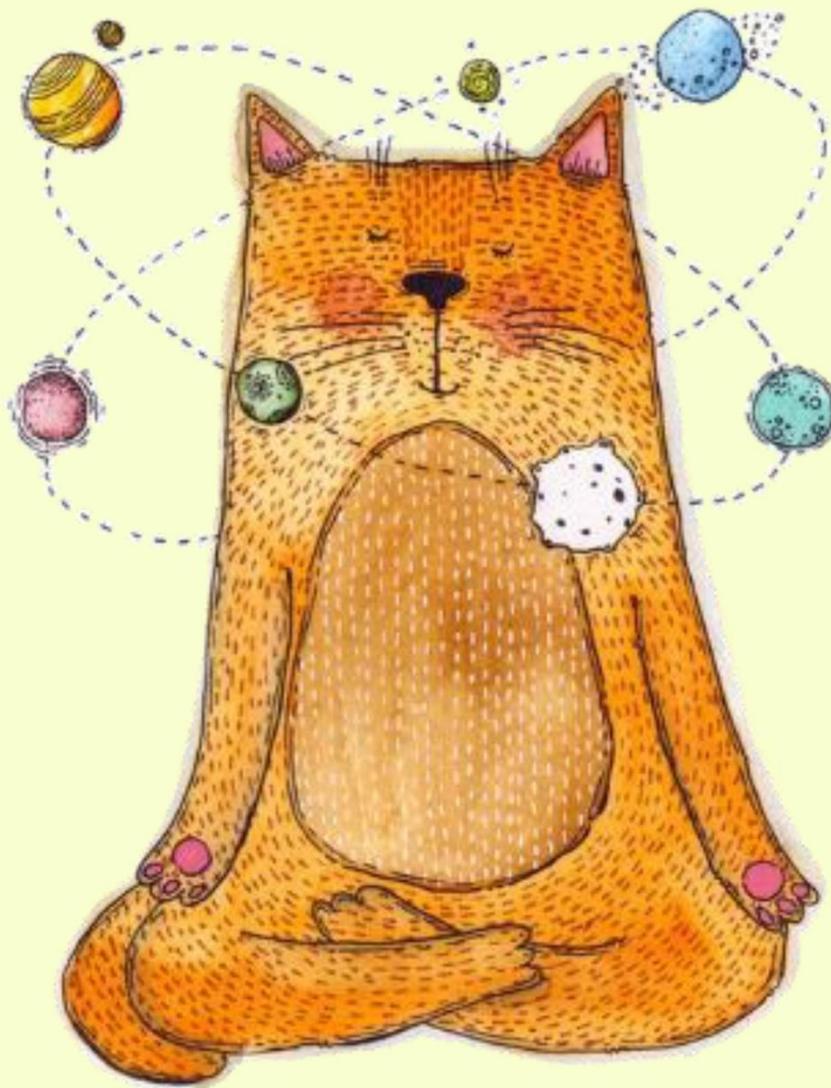


Рисунок Е.15 – Слайды буклета-презентации



<https://rubteh.ru/uchenikam/stranitsa-psikhologa/stranitsa-dlya-studentov>

Рисунок Е.16 – Слайды буклета-презентации

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Анкета обратной связи

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Ваш возраст _____ Ваш пол _____

Пожалуйста оцените по 10-ти бальной шкале

Насколько мне было интересно принимать участие в занятиях в целом за весь период

Не интересно	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очень интересно
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------

Насколько мне была интересна и полезна информация на тему «Понимания своих эмоций»

Не интересно	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очень интересно
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------

Насколько мне была интересна и полезна информация на тему «Понимания эмоций у других людей»

Не интересно	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очень интересно
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------

Насколько мне была интересна информация на тему «Профилактика стрессоустойчивости»

Не интересно	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Очень интересно
-----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	--------------------

Мой уровень понимания собственных эмоций до начала занятий

Низкий	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

Мой уровень понимания собственных эмоций после участия в занятиях

Низкий	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

Мой уровень понимания эмоций у других людей до начала занятий

Низкий	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

Мой уровень понимания эмоций у других людей после участия в занятиях

Низкий	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокий
--------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------

Спасибо за Ваше участие!

Рисунок Ж.1 – Бланк анкеты обратной связи