

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Российский государственный профессионально-  
педагогический университет»

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И  
АЛЕКСИТИМИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
ТРЕВОЖНОСТИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое  
образование  
Профиль «Психология образования»

Идентификационный код ВКР: 394

Екатеринбург 2023

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-  
педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии образования и профессионального  
развития

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:  
Заведующий кафедрой ППР  
\_\_\_\_\_ Д.П.  
Заводчиков  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И  
АЛЕКСИТИМИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ  
ТРЕВОЖНОСТИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое  
образование

Профиль «Психология образования»

Идентификационный код ВКР: 394

Исполнитель:  
студентка группы Ср-415С ПСО

Н.В. Гогина

Руководитель:  
канд. пед. наук, доцент,  
доцент кафедры ППР

Н.Е. Жданова

Нормоконтролер:

А.Е.  
Кайгородова

Екатеринбург 2023

## **АННОТАЦИЯ**

Выпускная квалификационная работа выполнена на 71 странице, содержит 16 таблиц, 11 рисунков, 60 источников литературы, а также 12 приложений, выполненных на 42 страницах.

*Ключевые слова:* ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, АЛЕКСИТИМИЯ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.

*Библиографическое описание:* Гогина Н.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности. ВКР: защищена 25.05.2023 / Н.В. Гогина. – Екатеринбург. 2023. – 71 с. – Библиогр.: с. 66 – 71.

*Краткая характеристика содержания ВКР:* в психолого-педагогической практике складывается противоречие между проблемой формирования эмоционального интеллекта, обуславливающего эффективность межличностных отношений подростков и ситуацией развития в подростковом возрасте, обуславливающей проявления алекситимии и тревожности.

*Основная тема и проблемы, затронутые в ВКР:* в настоящее время наблюдается увеличение числа подростков, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, которые не умеют выражать свои эмоции, контролировать их, распознавать, что препятствует успешной позитивной социализации.

*Цель работы:* выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности и разработать программу развития эмоционального интеллекта подростков.

*Выводы автора:* у обучающихся с низким уровнем тревожности выше эмоциональный интеллект.

*Теоретическая значимость* заключается в обобщении теоретических представлений об особенностях взаимосвязи эмоционального интеллекта, алекситимии и тревожности обучающихся.

*Практическая значимость:* разработана программа развития эмоционального интеллекта обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, АЛЕКСИТИМИИ И ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	8
1.1. Подходы к изучению эмоционального интеллекта в психолого-педагогической науке	8
1.2. Алекситимия и тревожность как психологические феномены	12
1.3. Особенности эмоционального интеллекта и алекситимии в подростковом возрасте	15
Выводы по главе	19
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И АЛЕКСИТИМИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ	21
2.1. Организация и процедура исследования	22
2.2. Методы и методики исследования	23
2.3. Результаты исследования	23
2.3.1. Результаты описательной статистики	41
2.3.2. Результаты сравнительного анализа	45
2.3.3. Результаты корреляционного анализа	48
Выводы по главе	
3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОБУЧАЮЩИХСЯ	51
3.1. Методологическое обоснование программы	52
3.2. Содержание программы	58
3.3. Особенности реализации программы	59
Выводы по главе	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	72

## ПРИЛОЖЕНИЯ ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается увеличение числа подростков, отличающихся эмоциональной неустойчивостью, которые не умеют выражать свои эмоции, контролировать их, распознавать эмоции окружающих, что препятствует успешной позитивной социализации подростков в обществе. Одним из факторов, порождающих сложности в регуляции эмоциональной сферы подростка является алекситимия.

В общем смысле алекситимия трактуется как «неспособность индивидуума адекватно понимать и выражать собственные чувства и телесные ощущения, а также воспринимать чужие эмоции».

Проблемой алекситимии в подростковом возрасте занимались такие ученые, как Е.Ю. Брель, Ю.В. Глазкова, С.Ю. Мохова, В.В. Николаева, А.Б. Холмогорова. Учеными отмечено, что алекситимия в подростковом возрасте повышает личную тревожность и вызывают сложности в регуляции эмоциональной сферы подростка, что ведет к нарушению социализации в обществе. По мнению исследователей, алекситимия свойственна подросткам, которые по ряду причин не способны в полной мере перерабатывать эмоциональные впечатления, что, в конечном счете, обуславливает неадекватное отношение к партнеру по общению и приводит к возникновению проблем в межличностных отношениях.

Проблема межличностных отношений подростков во взаимосвязи с эмоциональным развитием рассматривалась в трудах Д.В. Жуиной, Е.А. Куликовой, Г.Р. Шафиковой, М.Е.

Шмуракова. Учеными отмечено, что внутренним ресурсом успешности межличностного взаимодействия и отношений подростков выступает эмоциональный интеллект – умение управлять собственными эмоциями, распознавать эмоции окружающих и соответствующим образом реагировать на них.

Эмоциональный интеллект – это способность точно воспринимать, оценивать и выражать свои собственные и чужие эмоции, способность управлять чувствами так, чтобы они способствовали мышлению, а также регулировать и использовать эмоции при решении проблем.

В зарубежной психологической науке разработкой проблемы эмоционального интеллекта занимались такие ученые, как: Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей и др. По мнению ученых, эмоциональный интеллект выступает в роли характеристики, способной обеспечить эффективность коммуникации и взаимодействия с социальным окружением, адекватность восприятия и распознавания эмоции других людей, понимания и управления собственными эмоциями, контроль интенсивности проявлений эмоциональных состояний и возможность влияния на них.

Актуальность проблемы подтверждается содержанием требований Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 11.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», где одним из основных требований к личностным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования является формирование личности, умеющей мобильно и

оперативно встраиваться в систему межличностных отношений.

На основании этого в психолого-педагогической практике в настоящее время складывается противоречие между проблемой формирования эмоционального интеллекта, обуславливающего эффективность межличностных отношений подростков и ситуацией развития в подростковом возрасте, обуславливающей проявления алекситимии и тревожности.

Выявленное противоречие и проблема явились обоснованием выбора темы исследования: Взаимосвязь эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

*Цель исследования:* выявить особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности и разработать программу развития эмоционального интеллекта обучающихся.

*Объект исследования:* эмоциональный интеллект.

*Предмет исследования:* особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

*Гипотезы исследования:*

1. Можно предположить, что существует взаимосвязь эмоционального интеллекта, алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

2. Можно предположить, что существуют достоверные различия компонентов эмоционального интеллекта, тревожности и проявлений алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

Для проверки гипотез и достижения цели исследования были поставлены *следующие задачи:*

1. Провести теоретический анализ научных источников по проблеме алекситимии, тревожности и эмоционального интеллекта подростков.

2. Организовать и провести эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

3. На основании полученных результатов разработать программу развития эмоционального интеллекта обучающихся.

*Теоретико-методологическую основу исследования составили:*

- исследования по проблеме эмоционального интеллекта зарубежных (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Д. Карузо, Дж. Майер, П. Саловей) и отечественных (И.Н. Андреевой, Г.Г. Гарсковой, Д.В. Люсина, В.Д. Шадрикова) ученых;

- исследования проблемы алекситимии в подростковом возрасте (Е.Ю. Брель, Ю.В. Глазкова, С.Ю. Мохова, В.В. Николаева, А.Б. Холмогорова);

- теория тревожности (А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер).

Для реализации поставленных задач и подтверждения гипотез использовался комплекс методов исследования.

Методы теоретического уровня (теоретический анализ научной литературы; сопоставление и обобщение научно-исследовательских работ по проблеме исследования).

Методы эмпирического уровня – диагностические методы. Согласно поставленным целям и задачам исследования использовались методики:

1. Методика «Тест эмоционального интеллекта Мейера-Сэловея-Карузо».

2. Методика «Интегративный тест тревожности» (А.П. Бизюк).

3. Методика «Торонтская Алекситимическая Шкала» (TAS 20) Тейлора.

В ходе исследования нами были использованы методы статистической обработки: оценка нормальности распределения данных с применением критерия асимметрии – эксцесса, критерий Крускалла-Уолесса для сравнения трех выборок, корреляционный анализ с применением критерия Спирмена.

*База исследования:* МАОУ СОШ № 1, г. Краснотурьинск, Свердловской области. В исследовании приняли участие 78 обучающихся. Выборка была поделена на три подвыборки по уровню тревожности.

*Теоретическая значимость* исследования заключается в расширении существующих в психологии представлений об особенностях взаимосвязи эмоционального интеллекта, тревожности и алекситимии у обучающихся.

*Практическая значимость исследования:* результаты данного исследования можно использовать в работе психолога для повышения эмоционального интеллекта обучающихся.

Выпускная квалификационная работа демонстрирует освоение обучающимся следующих видов профессиональной деятельности

(в соответствии с ФГОС ВО, по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование:

- создание условий для полноценного обучения обучающихся;
- создание условий для взаимодействия и общения ребенка со сверстниками и взрослыми;
- создание условий для социализации обучающихся;

- участие в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды в организации;

- повышения уровня психологической компетентности всех участников образовательного процесса.

# **1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА, АЛЕКСИТИМИИ И ТРЕВОЖНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## **1.1. Подходы к изучению эмоционального интеллекта в психолого-педагогической науке**

Подростковый возраст является важным этапом для становления личности. Многие исследователи описывают его как сложный и ответственный период в жизни не только ребенка, но и родителя.

Данный период психического развития личности является переходным этапом между детством и взрослостью. Согласно Э. Эриксону, подростковый возраст охватывает достаточно длительный период - от 11-12 до 15-16 лет. Границы возраста являются индивидуальными и основываются на личностных особенностях и социальной ситуации развития [52].

Основываясь на критерии смен ведущих форм деятельности, Д.Б. Эльконин называет подростковым возрастом период 11-17 лет. Исследователь подразделяет его на два этапа:

- средний школьный возраст (11-15 лет), когда ведущей деятельностью является общение;
- старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

На этапе среднего школьного возраста происходит освоение норм и отношений между людьми, а на этапе старшего школьного возраста мы уже можем наблюдать особенности в поведении подростка, которые позже станут устойчивыми для его характера [51].

Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития эмоционального интеллекта. К возрастным особенностям периода можно отнести более насыщенные и противоречивые друг другу эмоциональные переживания, встречающиеся в данном возрастном промежутке чаще, чем у детей и взрослых. Стоит отметить, что такое яркое проживание характерно не только для положительных эмоций, но и для отрицательных. У подростков ярко выражена потребность в интимно-личностном общении со сверстниками. Слабый эмоциональный интеллект не позволяет им понимать собственные и чужие эмоциональные переживания, и как следствие выстраивать эффективную коммуникацию. Таким образом, потребность в общении остается неудовлетворенной, что в свою очередь влияет и на формирование собственного «Я» и на самооценку подростка [41, с. 278].

Как уже отмечалось, эмоциональный интеллект позволяет человеку понимать, какие эмоции он испытывает, причины их возникновения, последствия этих эмоций, а также дает возможность управлять этими эмоциями. Стоит отметить, что эмоциональный интеллект – это не только понимание своих эмоций, но и понимание эмоций и чувств других людей.

По мнению У.Э. Михайловой, развитый эмоциональный интеллект делает личность более стойкой к внутриличностным конфликтам и позволяет ей эффективнее взаимодействовать и коммуницировать с окружающими. Именно поэтому, по мнению автора, подростковый возраст сенситивен для развития составляющих компонентов эмоционального интеллекта, так как в подростковом возрасте происходит осмысление себя как личности, определение и установление собственных границ, а

так развитие самосознания и постепенное овладение нормами и правилами социума [31, с. 69].

Как отмечается в трудах О.И. Шмыревой, у подростков есть множество специфических особенностей, обусловленных их возрастом. Автором выделены отличительные характеристики подросткового возраста, такие как [49, с. 124]:

- возникновение рефлексии;
- постоянный самоанализ;
- склонность к самокритике;
- проявление особого интереса к своим переживаниям;
- неудовлетворенность внешним миром;
- уход в себя;
- стремление к самоутверждению;
- противопоставление себя окружающим и т.п.

Эмоциональная сфера подростка по мнению Л.И. Божович претерпевает значительные изменения, поэтому в целом, ее можно охарактеризовать как лабильную, неустойчивую. Неустойчивость эмоциональной сферы обусловлено тем, что подростковое «Я» еще не сформировано, и именно поэтому подростки часто испытывают беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую они пытаются заполнить общением. Поэтому можно наблюдать рост потребности в общении именно со сверстниками, при этом повышается его избирательность, а так же появляется необходимость в уединении.

Подростку сложно различать и обозначать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит, не осознает своих истинных чувств и эмоций, не может определить чем они вызваны, проанализировать взаимосвязь между эмоциями и мыслями [4, с. 87].

Некоторые исследователи делают акцент на различиях выраженности показателей эмоционального интеллекта у подростков в гендерном аспекте. Как правило, мнение исследователей схожи, они считают, что уровень эмоционального интеллекта в целом у мальчиков ниже, чем у девочек.

По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональный интеллект у девушек выше, чем у юношей, так как у них более сформировано понимание и осмысление эмоций [2, с. 57].

Различия в эмоциональном интеллекте по мнению Ю.А. Кочетовой и М.В. Климаковой, можно объяснить с точки зрения социальных ролей и запретов, которые диктуются социумом. Формирование эмоционального интеллекта больше связывают с проявлением женских социальных ролей. Так существует стереотип, что из-за стремления соответствовать и следовать материнскому инстинкту девочки-подростки раньше узнают про эмоции и чувства и как следствие способны эффективно их различать. Именно поэтому они с детства развивают в себе способность к эмпатии и идентифицируют себя с другими людьми. Это различие сохраняется на протяжении всего подросткового возраста, а иногда и на всю оставшуюся жизнь [18, с. 65].

Занимаясь исследованием особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и успешности в межличностном взаимодействии Т.Д. Ларионова отмечает, что подростковый возраст является одним из самых опасных и хрупких периодов для личности в целом.

Многие процессы, которые будут значимы на протяжении всей жизни, формируются именно в этом возрасте. Подростки изучают мир и пытаются стать его полноценным участниками.

Из-за полового созревания и особенностей эмоционального состояния подростка, формируется общее отношение к окружающему миру. Также значимым для подростка является отношение окружающего мира к нему.

Непринятие подростка сверстниками, непонимание со стороны значимых взрослых приводит к формированию у подростков таких личностных характеристик, как застенчивость, замкнутость, которые препятствуют установлению успешных коммуникаций, а также приводят к еще большей эмоциональной неустойчивости. Вследствие чего, личность оказывается неспособной поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, отдыхать, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям.

В результате возникают взаимные трудности в процессе совместной деятельности, сначала в совместной деятельности со сверстниками, затем это сказывается негативно на взаимоотношениях с другими людьми, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие, что актуализирует проблему развития эмоционального интеллекта именно в этот возрастной период [24, с. 80].

Таким образом, подростковый возраст является сенситивным периодом для развития эмоционального интеллекта. К возрастным особенностям периода можно отнести более насыщенные и противоречивые друг другу эмоциональные переживания.

У подростков ярко выражена потребность в интимно-личностном общении со сверстниками. Слабый эмоциональный

интеллект не позволяет им понимать собственные и чужие эмоциональные переживания, и как следствие выстраивать эффективную коммуникацию.

Развитость эмоционального интеллекта обеспечивает успешность в межличностном взаимодействии, так как одной из основных функций эмоционального интеллекта является защита от стрессов и адаптация к изменяющимся условиям жизни.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и могут управлять ими, способны понимать чувства других людей, поэтому их поведение в обществе более адаптивно, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

## **1.2. Алекситимия и тревожность как психологические феномены**

В настоящее время нет единого определения феномена алекситимии.

Так, С.А. Кулаков называет алекситимию своеобразной «душевной слепотой», неспособностью рефлексировать свое эмоциональное состояние и проявлять эмпатию по отношению к другим людям [2, с. 109].

Отечественный исследователь М.Е. Сандомирский обозначил, что алекситимия – это «неспособность (точнее, недостаточно сформированная в детстве способность) к осознанию эмоций и выражению своих чувств». Автор рассматривает феномен как одну из моделей развития психосоматических заболеваний и как форму нарушения развития у ребенка способности выражать свои эмоции словами [3, с. 76].

По мнению Р.Г. Есина и Е.А. Горобеца, алекситимия – это неспособность индивида адекватно понимать и выражать собственные чувства и телесные ощущения, а также воспринимать чужие эмоции [4].

Согласно А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян, термин «алекситимия» («безречечувствие» в буквальном переводе) обозначает целый ряд нарушений, обуславливающих особый способ переживания и выражения индивидом собственных эмоций [5].

На текущий момент нет и единой концепции алекситимии. Согласно изначально сформированной теории Sifneos-Nemiah, алекситимия – набор черт, отличающихся следующими характерными признаками:

- трудности с идентификацией чувств и поиском слов для описания чувств; трудности с различением различных видов обычных аффектов;

- трудности в различении субъективных чувств и телесных ощущений, сопровождающих эмоции;

- ограниченность воображения (обедненность фантазии);

- внешне ориентированный когнитивный стиль – озабоченность мельчайшими деталями внешних событий [6].

Согласно А.Б. Холмогоровой, алекситимия включает в себя набор таких характеристик, как:

- неспособность выразить эмоции словами;

- речь, лишенная эмоций;

- трудности с ассоциацией прожитых событий и эмоций (ассоциации связаны с материальными фактами и являются частью ограниченного временного поля) и стереотипность мышления;

- увязание в реальности (сосредоточенность индивида на сиюминутных конкретно-практических вещах, неумение абстрагироваться от обыденной повседневности);
- трудности в вербализации и общении;
- дефекты ментализации (недостаточность динамической «текучности» и гибкости в конструировании аффективной жизни);
- недостаточная активность фантазий;
- приоритет отдается действиям (тенденция к использованию действий в конфликтных и стрессовых ситуациях) [5].

Характеризуя особенности личности, склонной к алекситимии, ученые отмечают инфантильность, эгоцентризм, конфликтность в межличностном взаимодействии и т.д. (Е.Ю. Брель, Е.А. Горобец, Р.Г. Есин и др.).

Эти отличительные черты обусловлены недостаточной эмпатичностью алекситимиков. Так, в исследовании М.А. Москачевой, Б.А. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян были выявлены следующие особенности индивидов с высоким уровнем алекситимии:

- сниженная способность индивида к распознаванию эмоций других людей по мимике;
- низкий уровень эмоциональной эмпатии;
- наибольшая трудность в распознавании эмоций удивления и презрения, а также страха и печали;
- эмпатия представлена склонностью к примитивному эмоциональному заражению эмоциями, переживаниями окружающих людей без способности понимать чувства других, сопереживать им и адекватно откликаться на их эмоциональные состояния [11].

Очерчивая особенности эмоциональной сферы при алекситимии, исследователи отмечают характерную недифференцированность телесных проявлений от эмоциональных, что отражается, например, в трудности различения усталости от депрессивности, тревожности от боли, голода от болезни и т.п. При алекситимии наблюдается также слабая дифференцировка модальности своих эмоций и эмоций окружающих [10, с. 492; 12; 13].

Возбудимость, вспыльчивость, вербальная конфликтность, неустойчивость настроения, психовегетативная неустойчивость (эмоциональная нестабильность) – характерные проявления алекситимичных индивидов согласно исследованию Л.А. Северьяновой и соавт [14].

Таким образом, проанализировав различные подходы к феномену «алекситимия», можно сделать вывод, что алекситимия – это неспособность человека описать свое эмоциональное состояние в словесной форме.

Алекситимия является достаточно распространенной проблемой подросткового возраста, существенно снижающей адаптационные возможности индивида, способствующей его уязвимости и неконкурентоспособности в современных реалиях, значительно затрудняя межличностное взаимодействие, увеличивая риск снижения психологического благополучия.

### **1.3. Особенности эмоционального интеллекта и алекситимии в подростковом возрасте**

Алекситимия – сложный психофизиологический феномен, тесно связанный с эмоциональными, интеллектуальными,

волевыми характеристиками личности, негативно влияющий на ее становление и здоровье человека в целом [9, с. 148].

Исследованием взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии занимались И.Н. Андреева, С.Н. Барыльник, Р.Г. Есин, М.А. Москачева, Н.И. Русских, С.С. Чудинова и др.

В исследовании И.Н. Андреевой проведенном в 2004 году на базе нескольких общеобразовательных школ города Москвы, целью которого являлось выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта и личной тревожности подростков, выявлено, что подростки с высоким уровнем тревожности имеют высокий уровень алекситимии, также эти подростки имеют трудности во взаимодействии со сверстниками, у них часто наблюдается нестабильность настроения, неадекватная эмоциональная реакция на критику.

Также подростки с высоким уровнем алекситимии проявляют высокую личностную тревожность, то есть тревожность, которая возникает вне зависимости от ситуации и присутствует практически всегда, что снижает уверенность и самооценку подростков.

Подростки с низким уровнем алекситимии имеют низкий уровень тревожности, кроме этого эти подростки имеют успешность в межличностных взаимоотношениях, у них наблюдается преобладающий положительный эмоциональный настрой на учебную деятельность, они легко вступают в контакт с окружающими.

Также результаты исследования показали высокозначимую отрицательную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и алекситимией, отрицательную взаимосвязь на среднем уровне значимости между пониманием эмоций и тревожностью. На основании этого исследователем

сделаны выводы о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, чем выше понимание собственных эмоций, тем ниже уровень алекситимии и тревожности [1, с. 12].

В исследовании С.Н. Барыльника, проведенном в 2016 году на базе школы №59 города Мурманска с подростками – обучающимися 8 класса, целью которого являлось выявление взаимосвязи алекситимии и эмоционального интеллекта, выявлено, что подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют низкие значения алекситимии. Подростки с низким уровнем эмоционального интеллекта имеют высокий уровень алекситимии и тревожности. Исследователем выявлены отрицательные корреляционные связи между эмпатией и алекситимией, то есть чем выше умения понимать эмоциональные состояния других, стремление проявлять сочувствие и сопереживание, тем ниже уровень алекситимии [4, с. 683].

Занимаясь проблемой формирования и развития эмоционального интеллекта современных школьников, Р.Г. Есин в 2014 году организовал и провел эмпирическое исследование на базе общеобразовательных школ города Новосибирска. Целью исследования было выявление особенностей проявлений алекситимии и эмоционального интеллекта, как личностного ресурса успешности межличностных отношений обучающихся. В исследовании приняли участие 73 человека – обучающиеся 7-8 классов.

Результаты исследования показали, что несформированность компонентов эмоционального интеллекта повышает риск развития алекситимии. Также автором выявлено, что у девочек выше личностная тревожность, у мальчиков тревожность выше связанная с определенными

ситуациями. Автором отмечено, что обучающиеся с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют положительную взаимосвязь с ситуативной тревожностью, то есть в определённой ситуации эти обучающиеся проявляют высокую тревожность. На основании результатов исследования автором сделаны выводы о том, что эмоциональный интеллект является личностным ресурсом эмоциональной стабильности, препятствующим развитию алекситимии [9, с. 148].

В исследовании М.А. Москачева, проведенном в 2014 году на базе школ города Крыма с целью выявления особенностей проявлений эмпатии в подростковом возрасте выявлено, что у доминирующей части подростков преобладает низкий уровень эмоционального интеллекта. Автор отмечает, что из бесед с учителями и на основании личных наблюдений ею замечено, что у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта наблюдаются затруднения в построении контактов с одноклассниками, высокая конфликтность и высокий уровень тревожности. Также автором выявлено, что подростки с низким эмоциональным интеллектом имеют высокую склонность к алекситимии. Компоненты эмоционального интеллекта у этих подростков либо на среднем, либо на низком уровне.

У подростков с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта наблюдается высокий уровень эмпатических проявлений, высокий самоконтроль и высокие показатели компонентов эмоционального интеллекта. На основании проведенного исследования автором сделаны выводы о том, что подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта легко приспосабливаются социальным условиям, легко устанавливают межличностные отношения, у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта межличностное

взаимодействие вызывает трудности. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют высокий уровень эмпатии, подростки с низким уровнем эмоционального интеллекта имеют высокую склонность к алекситимии [22, с. 98].

В 2022 году Н.И. Русских и С.С. Чудиновой на базе школ города Иркутска было организовано и проведено эмпирическое исследование. Целью исследования было выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта и личной тревожности подростков. Результаты исследования показали, что эмоциональный интеллект положительно взаимосвязан с такими характеристиками, как понимание собственных эмоций, умение распознавать эмоции других и отрицательно взаимосвязан с проявлениями тревожности. Автором отмечено, что подростки с высоким уровнем тревожности показывают недостаточный уровень эмоционального интеллекта. Дополнительно авторами было проведено исследование на выявление склонности к алекситимии, в результате выявлено, что подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта проявляют низкую склонность к алекситимии, подростки с низким уровнем эмоционального интеллекта показали высокую склонность к проявлениям алекситимии. На основании результатов исследования, авторами была разработана программа по развитию эмоционального интеллекта, включающая направление снижение алекситимии [27, с. 261].

Таким образом, на основании исследований И.Н. Андреевой, С.Н. Барыльника, Р.Г. Есина, М.А. Москачевой, Н.И. Русских, С.С. Чудиновой, можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект является личностным ресурсом эмоциональной стабильности, препятствующим развитию

алекситимии. Подростки с низким эмоциональным интеллектом имеют высокую склонность к алекситимии. Компоненты эмоционального интеллекта у этих подростков либо на среднем, либо на низком уровне. У подростков с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта наблюдается высокий уровень эмпатических проявлений, высокий самоконтроль. Чем выше умения понимать эмоциональные состояния других, стремление проявлять сочувствие и сопереживание, тем ниже уровень алекситимии. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта легко приспосабливаются социальным условиям, легко устанавливают межличностные отношения, у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта межличностное взаимодействие вызывает трудности.

## **Выводы по главе**

Алекситимия – это неспособность человека описать свое эмоциональное состояние в словесной форме.

Алекситимия является достаточно распространенной проблемой подросткового возраста, существенно снижающей адаптационные возможности индивида, способствующей его уязвимости и неконкурентоспособности в современных реалиях, значительно затрудняя межличностное взаимодействие, увеличивая риск снижения психологического благополучия.

Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития эмоционального интеллекта. К возрастным особенностям периода можно отнести более насыщенные и противоречивые друг другу эмоциональные переживания. У подростков ярко выражена потребность в интимно-личностном общении со сверстниками. Слабый эмоциональный интеллект не позволяет им понимать собственные и чужие эмоциональные переживания, и как следствие выстраивать эффективную коммуникацию.

Развитость эмоционального интеллекта обеспечивает успешность в межличностном взаимодействии, так как одной из основных функций эмоционального интеллекта является защита от стрессов и адаптация к изменяющимся условиям жизни.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и могут управлять ими, способны понимать чувства других людей, поэтому их поведение в обществе более адаптивно, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

На основании исследований И.Н. Андреевой, С.Н. Барыльника, Р.Г. Есина, М.А. Москачевой, Н.И. Русских, С.С. Чудиновой, можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект является личностным ресурсом эмоциональной стабильности, препятствующим развитию алекситимии.

Подростки с низким эмоциональным интеллектом имеют высокую склонность к алекситимии. Компоненты эмоционального интеллекта у этих подростков либо на среднем, либо на низком уровне. У подростков с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта наблюдается высокий уровень эмпатических проявлений, высокий самоконтроль. Чем выше умения понимать эмоциональные состояния других, стремление проявлять сочувствие и сопереживание, тем ниже уровень алекситимии.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта легко приспосабливаются социальным условиям, легко устанавливают межличностные отношения, у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта межличностное взаимодействие вызывает трудности.

## **2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И АЛЕКСИТИМИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ**

### **2.1. Организация и процедура исследования**

*Цель эмпирического исследования:* выявить взаимосвязь эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Подобрать диагностические методики для организации и проведения эмпирического исследования.

2. Организовать и провести эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

3. Проанализировать, обобщить, сделать выводы и оформить полученные в ходе эмпирического исследования результаты.

4. На основе результатов эмпирического исследования определить направленность, цели, задачи и разработать программу развития эмоционального интеллекта обучающихся.

*Этапы эмпирического исследования:*

1 этап. Подготовка и организация эмпирического исследования. В рамках этого подготовительного этапа тиражировались методики и бланки ответов участников исследования, было получено устное согласие участников исследования (так как все участники достигли 14-летнего возраста, письменное согласие родителей не требуется), определены группы исследования. Для определения групп, на

первом этапе было организовано и проведено исследование с использованием методики «Интегративный тест тревожности» (А.П. Бизюк), на основании результатов исследования, методом суммирования баллов по шкалам методики был выявлен уровень тревожности обучающихся (высокий, средний, низкий), в результате были определены три группы: с высоким, средним и низким уровнем тревожности:

- 1 группа (24 человек) – обучающиеся с низким уровнем тревожности;

- 2 группа (39 человек) – обучающиеся со средним уровнем тревожности;

- 3 группа (15 человек) – обучающиеся с высоким уровнем тревожности.

2 этап. На этом этапе осуществлялась реализация сбора эмпирических данных. Диагностическое исследование подростков проводилось в групповой и индивидуальной форме. В групповой форме исследование проводилось в рамках классного часа в заранее оговорённое время. Респондентам были в доступной форме объяснены цели и задачи исследования, прочитана инструкция к заполнению бланков опросников. После этого каждому участнику был выдан бланк опросника и текст опросника. Для работы на заполнение бланков отводилось 40 минут. В индивидуальной форме исследование проводилось во время, обговорённое заранее в кабинете психолога. Участнику также были обозначены цели исследования, проведён подробный инструктаж по заполнению бланков ответов.

3 этап. На этом этапе осуществлялась обработка и анализ эмпирических данных, полученных в ходе исследования: статистический анализ данных, полученных в ходе

исследования (дескриптивный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ) с использованием программы статистической обработки данных – SPSS 21.0 for Windows.

4 этап. Интерпретация результатов, формулировка выводов, графическое представление полученных данных.

*База исследования:* МАОУ СОШ № 1, г. Краснотурьинск, Свердловской области. В исследовании приняли участие 78 обучающихся. Выборка была поделена на три подвыборки по уровню тревожности.

## **2.2. Методы и методики исследования**

Основными методами в нашей работе стали: тестирование и методы математико-статистического анализа – дескриптивный анализ, сравнительный анализ, корреляционный анализ.

*1. Методика «Тест эмоционального интеллекта» (диагностика Мейера-Сэловея-Карузо).*

Методика представляет собой тест, направленный на измерение эмоционального интеллекта в рамках концепции, предлагаемой авторами. Тест состоит из секций, из которых две секции представлены невербальным материалом, остальные – вербальным.

Полная версия методики представлена в приложении А.1.

*2. Методика «Интегративный тест тревожности» (А.П. Бизюк).*

Интегративный тест тревожности – оригинальная тестовая методика, созданная в 2005 году в НИПНИ им. Бехтерева к.п.с.н. А.П. Бизюком, профессором Л.И. Вассерманом и Б.В. Иовлевым для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности.

Полная версия методики представлена в приложении А.2.

*3. Методика «Торонтская Алекситимическая Шкала» (TAS 20) Тейлора.*

TAS-20 имеет значимость, заключающуюся в количественном представлении выраженности такого феномена как алекситимия, который, в свою очередь, базируется на уже известных конструктах из личностных характеристик, складывающихся в определённый симптомокомплекс.

Полная версия методики представлена в приложении А.3.

## **2.3. Результаты исследования**

### *2.3.1. Результаты описательной статистики*

Полученные после обработки бланков ответов участников исследования данные были занесены в сводную таблицу данных. Сводная таблица данных представлена в приложении Б.

Исходя из полученных данных, представленных в сводной таблице, была произведена интерпретация результатов. В результате статистического анализа с целью проверки нормальности распределения было выявлено, что показатели не соответствуют нормальному распределению.

Статистический анализ результатов исследования был осуществлен с помощью критерия Крускала-Уолесса для сравнения трех выборок. Критерий предназначен для оценки различий между тремя и более выборками одновременно. Он позволяет установить, что признак изменяется при переходе от группы к группе, но не указывает на направление изменений. Для установления взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и

алекситимией использован корреляционный анализ с применением критерия Спирмена.

На первом этапе исследования с целью определения групп исследования была проведена диагностика с использованием методики «Интегративный тест тревожности». На основании суммирования баллов по шкалам, был выявлен общий уровень тревожности, что позволило выделить группы исследования.

Результаты процентного распределения уровня тревожности представлены на рисунке 1.

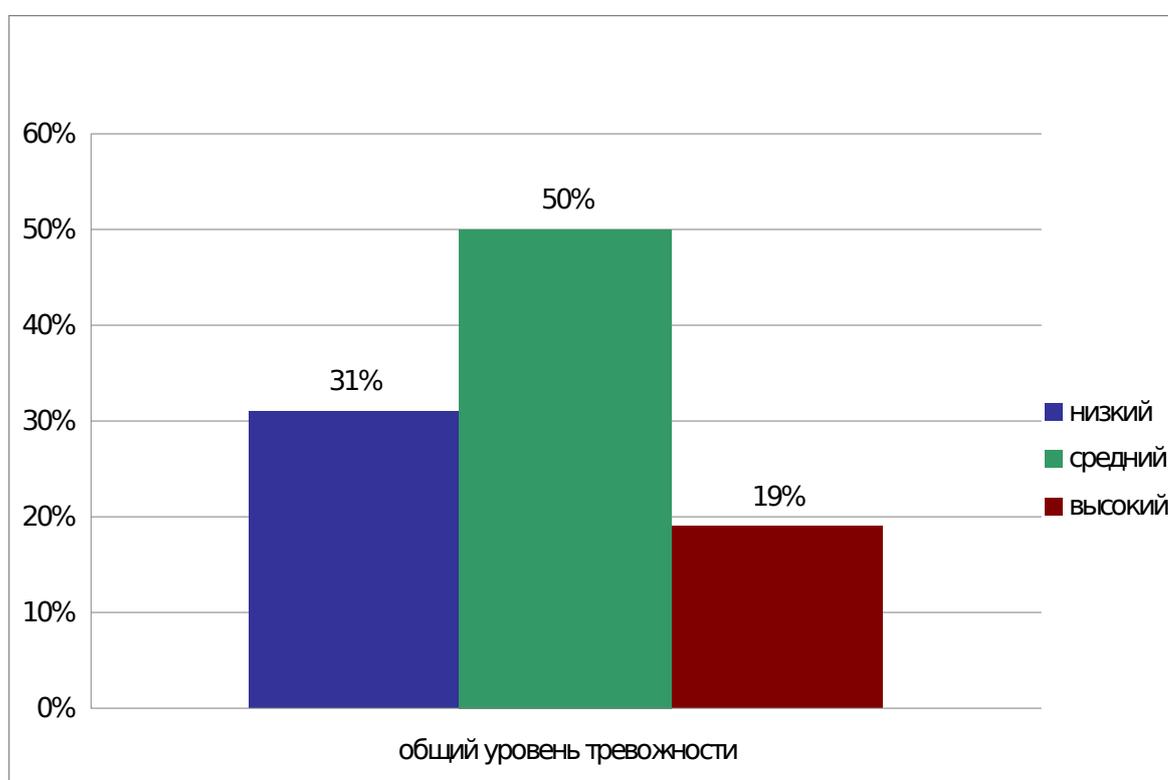


Рисунок 1 - Гистограмма процентного распределения значений по методике «Интегративный тест тревожности» по шкале «Общий уровень тревожности» обучающихся

Из процентного распределения показателей по методике «Интегративный тест тревожности» по шкале «Общий уровень тревожности» выявлено, что 31% (24 человека) обучающихся имеют низкий уровень. Это говорит о том, что этим обучающимся не свойственно излишнее волнение, напряжение и тревожность. Средний уровень выявлен у 50% (39 человек) обучающихся. Это говорит о том, что эти респонденты могут

чувствовать повышенное эмоциональное напряжение, волнение, излишнее беспокойство в зависимости от ситуации. Высокий уровень тревожности выявлен у 19% (15 человек) обучающихся. Это говорит о том, что данные респонденты чувствуют повышенное беспокойство, тревожность, волнение, вне зависимости от ситуации. Таким образом, в соответствии с целями и задачами исследования, были выделены три группы обучающихся:

- 1 группа (24 человек) – обучающиеся с низким уровнем тревожности;

- 2 группа (39 человек) – обучающиеся со средним уровнем тревожности;

- 3 группа (15 человек) – обучающиеся с высоким уровнем тревожности.

В дальнейшем интерпретация результатов исследования проводилась по каждой группе обучающихся.

*Результаты исследования по методике «Тест эмоционального интеллекта» (диагностика Мейера-Сэловея-Карузо)*

Процентное распределение показателей по методике «Тест эмоционального интеллекта» обучающихся первой группы – с низким уровнем тревожности, представлены на рисунке 2.

В результате процентного распределения по шкале «Восприятие эмоций» выявлено, что 33% обучающихся первой группы – с низким уровнем тревожности имеют высокий уровень. Этот уровень свидетельствует о том, что данные респонденты умеют понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам. Средний уровень по шкале «Восприятие

эмоций» выявлен у 52% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся стремятся к правильному восприятию эмоций другого, но не всегда у них получается верно оценить эмоциональное состояние по походке, мимике и жестам. Низкий уровень выявлен у 15% обучающихся первой группы. Этот уровень говорит о низкой способности данных респондентов правильно воспринимать эмоциональное состояние другого по жестам, мимике и походке.

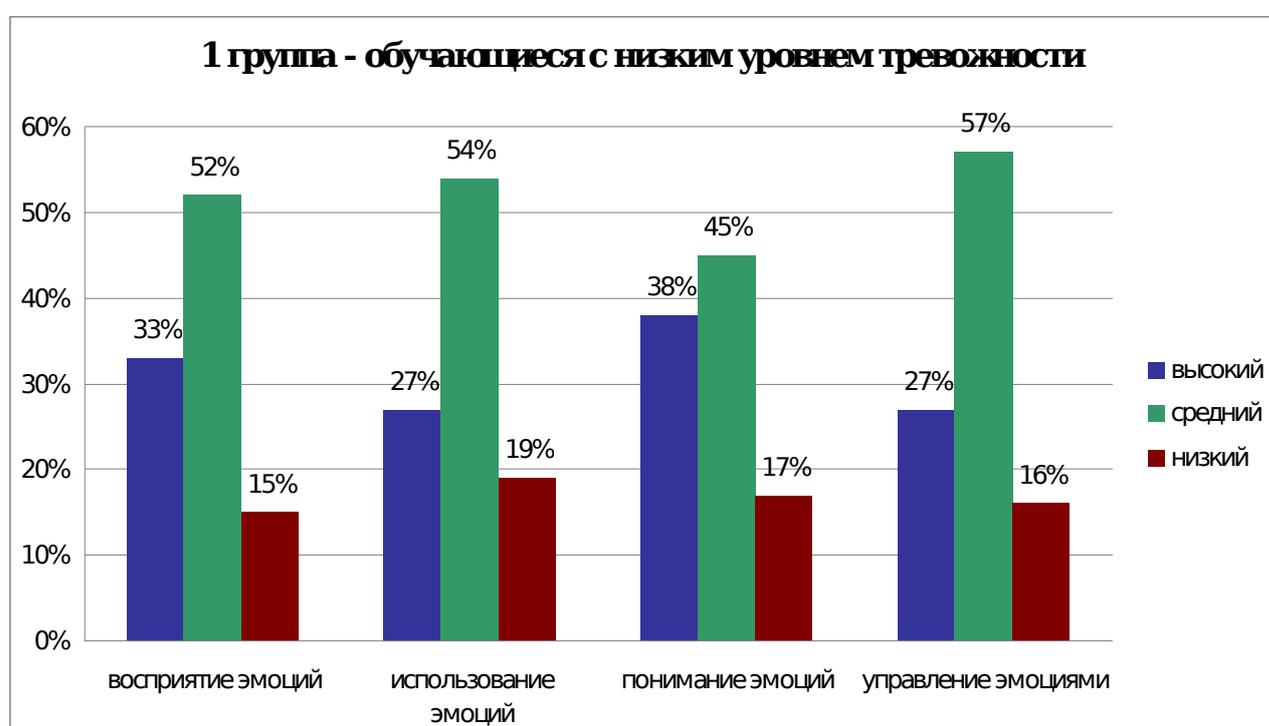


Рисунок 2 – Гистограмма процентного распределения значений по методике «Тест эмоционального интеллекта» обучающихся первой группы – с низким уровнем тревожности

В результате процентного распределения по шкале «Использование эмоций» выявлено, что 27% обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Этот уровень свидетельствует о высокой способности этих респондентов использовать эмоции для изменения своего настроения, для стимуляции собственной активности и решения практических задач. Средний уровень выявлен у 54% обучающихся первой

группы. Этот уровень говорит о том, что обучающиеся проявляют стремление к использованию эмоций для изменения собственной активности и настроения, но не могут использовать эмоции для решения практических задач. Низкий уровень выявлен у 19% обучающихся первой группы. Этот уровень свидетельствует о том, что данные обучающиеся не умеют использовать правильно собственные эмоции для изменения собственного настроения и повышения активности и деятельности в решении практических задач.

В результате процентного распределения по шкале «Понимание эмоций» выявлено, что 38% обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Это говорит о высокой способности данных обучающихся понимать связь между мыслями и эмоциями, понимать и интерпретировать проявления эмоций во взаимоотношениях с другими, анализировать эмоции. Средний уровень выявлен у 45% обучающихся первой группы. Это свидетельствует о стремлении обучающихся к пониманию эмоций и отслеживанию взаимосвязи между эмоциями и мыслями, но такие обучающиеся не могут интерпретировать эмоции, возникающие во взаимодействии. Низкий уровень выявлен у 17% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные респонденты не могут интерпретировать эмоции и понять связь между эмоциями и мыслями.

По шкале «Управление эмоциями» выявлено, что 27% обучающихся имеют высокий уровень. Это говорит о высокой способности обучающихся контролировать проявления своих эмоций, сдерживать эмоции и собственное поведение даже в трудных ситуациях. Такие обучающиеся всегда собраны, на критику реагируют адекватно, воспринимают даже трудные

ситуации спокойно, сохраняя как внешнее, так и внутреннее спокойствие. Часто среди таких обучающихся имеется лидер, который ведет всю группу за собой. Их отличает рациональность мышления, умение четко формулировать цели и задачи, поэтому они пользуются авторитетом среди сверстников. Средний уровень выявлен у 57% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные респонденты проявляют стремление к сдерживанию своих эмоций, но не всегда им удается проявить сдержанность в трудных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 16% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные респонденты не умеют сдерживать свои эмоции, их поведение отличается вспыльчивостью, раздражительностью, в критической и трудной ситуации они могут проявить даже агрессивность.

Процентное распределение показателей по методике «Тест эмоционального интеллекта» обучающихся второй группы – со средним уровнем тревожности, представлены на рисунке 3.

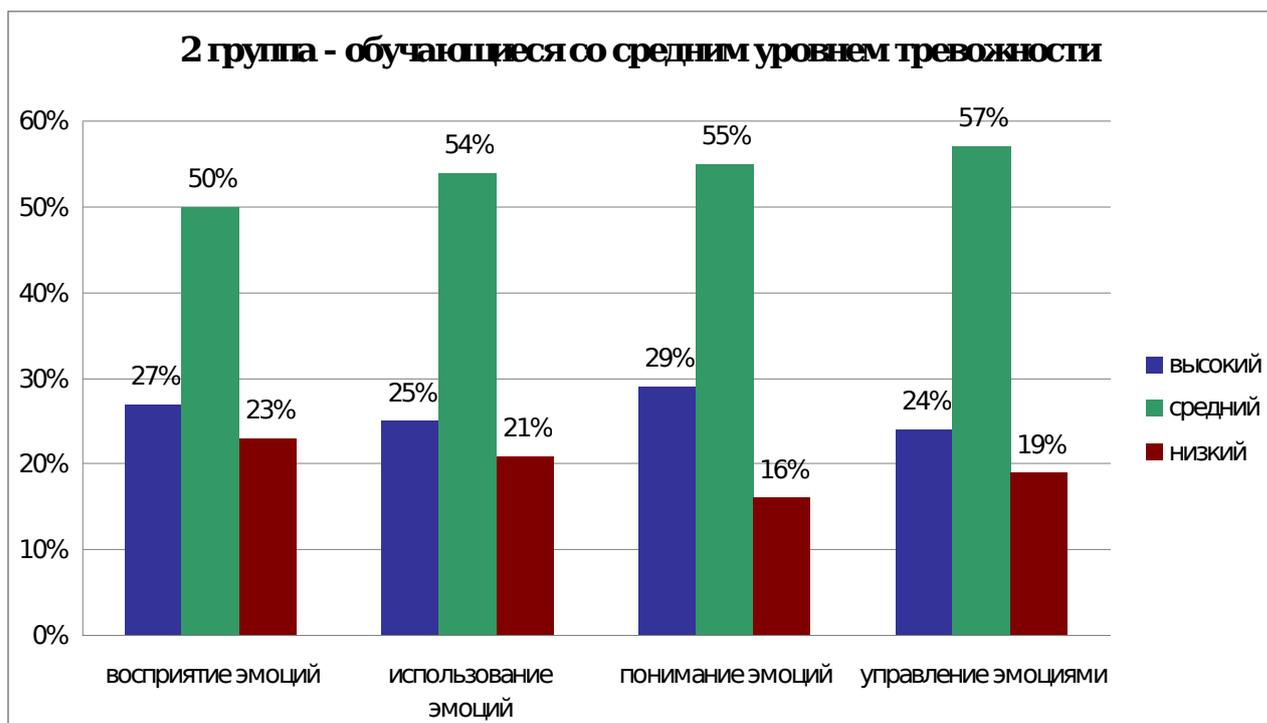


Рисунок 3 - Гистограмма процентного распределения значений по методике «Тест эмоционального интеллекта» обучающихся второй группы - со средним уровнем тревожности

В результате процентного распределения по шкале «Восприятие эмоций» выявлено, что 27% обучающихся второй группы - с низким уровнем тревожности имеют высокий уровень. Этот уровень свидетельствует о том, что данные респонденты умеют понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам. Средний уровень по шкале «Восприятие эмоций» выявлен у 50% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся стремятся к правильному восприятию эмоций другого, но не всегда у них получается верно оценить эмоциональное состояние по походке, мимике и жестам. Низкий уровень выявлен у 23% обучающихся второй группы. Этот уровень говорит о низкой способности данных респондентов правильно воспринимать эмоциональное состояние другого по жестам, мимике и походке.

В результате процентного распределения по шкале «Использование эмоций» выявлено, что 25% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Этот уровень свидетельствует о высокой способности этих респондентов использовать эмоции для изменения своего настроения, для стимуляции собственной активности и решения практических задач. Средний уровень выявлен у 54% обучающихся второй группы. Этот уровень говорит о том, что обучающиеся проявляют стремление к использованию эмоций для изменения собственной активности и настроения, но не могут использовать эмоции для решения практических задач. Низкий уровень выявлен у 21% обучающихся второй группы. Этот уровень свидетельствует о том, что данные обучающиеся не умеют использовать правильно собственные эмоции для изменения собственного настроения и повышения активности и деятельности в решении практических задач.

В результате процентного распределения по шкале «Понимание эмоций» выявлено, что 29% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Это говорит о высокой способности данных обучающихся понимать связь между мыслями и эмоциями, понимать и интерпретировать проявления эмоций во взаимоотношениях с другими, анализировать эмоции. Средний уровень выявлен у 55% обучающихся второй группы. Это свидетельствует о стремлении обучающихся к пониманию эмоций и отслеживанию взаимосвязи между эмоциями и мыслями, но такие обучающиеся не могут интерпретировать эмоции, возникающие во взаимодействии. Низкий уровень выявлен у 16% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что

данные респонденты не могут интерпретировать эмоции и понять связь между эмоциями и мыслями.

По шкале «Управление эмоциями» выявлено, что 24% обучающихся имеют высокий уровень. Это говорит о высокой способности обучающихся контролировать проявления своих эмоций, сдерживать эмоции и собственное поведение даже в трудных ситуациях. Такие обучающиеся всегда собраны, на критику реагируют адекватно, воспринимают даже трудные ситуации спокойно, сохраняя как внешнее, так и внутреннее спокойствие. Часто среди таких обучающихся имеется лидер, который ведет всю группу за собой. Их отличает рациональность мышления, умение четко формулировать цели и задачи, поэтому они пользуются авторитетом среди сверстников. Средний уровень выявлен у 57% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные респонденты проявляют стремление к сдерживанию своих эмоций, но не всегда им удается проявить сдержанность в трудных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 19% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные респонденты не умеют сдерживать свои эмоции, их поведение отличается вспыльчивостью, раздражительностью, в критической и трудной ситуации они могут проявить даже агрессивность.

Процентное распределение показателей по методике «Тест эмоционального интеллекта» обучающихся третьей группы – с высоким уровнем тревожности, представлены на рисунке 4.

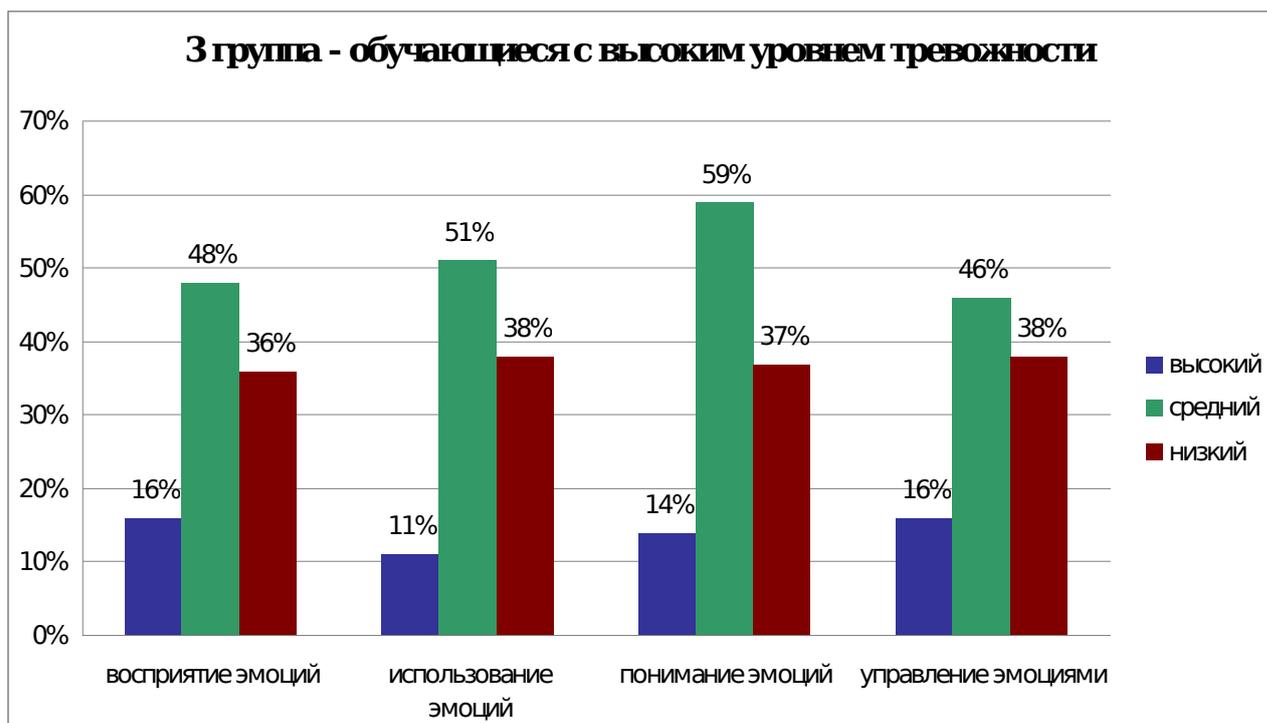


Рисунок 4 - Гистограмма процентного распределения значений по методике «Тест эмоционального интеллекта» обучающихся третьей группы - с высоким уровнем тревожности

В результате процентного распределения по шкале «Восприятие эмоций» выявлено, что 16% обучающихся третьей группы - с низким уровнем тревожности имеют высокий уровень. Этот уровень свидетельствует о том, что данные респонденты умеют понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам. Средний уровень по шкале «Восприятие эмоций» выявлен у 48% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся стремятся к правильному восприятию эмоций другого, но не всегда у них получается верно оценить эмоциональное состояние по походке, мимике и жестам. Низкий уровень выявлен у 36% обучающихся третьей группы. Этот уровень говорит о низкой способности данных респондентов правильно воспринимать эмоциональное состояние другого по жестам, мимике и походке.

В результате процентного распределения по шкале «Использование эмоций» выявлено, что 11% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Этот уровень свидетельствует о высокой способности этих респондентов использовать эмоции для изменения своего настроения, для стимуляции собственной активности и решения практических задач. Средний уровень выявлен у 51% обучающихся третьей группы. Этот уровень говорит о том, что обучающиеся проявляют стремление к использованию эмоций для изменения собственной активности и настроения, но не могут использовать эмоции для решения практических задач. Низкий уровень выявлен у 38% обучающихся третьей группы. Этот уровень свидетельствует о том, что данные обучающиеся не умеют использовать правильно собственные эмоции для изменения собственного настроения и повышения активности и деятельности в решении практических задач.

В результате процентного распределения по шкале «Понимание эмоций» выявлено, что 14% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о высокой способности данных обучающихся понимать связь между мыслями и эмоциями, понимать и интерпретировать проявления эмоций во взаимоотношениях с другими, анализировать эмоции. Средний уровень выявлен у 59% обучающихся третьей группы. Это свидетельствует о стремлении обучающихся к пониманию эмоций и отслеживанию взаимосвязи между эмоциями и мыслями, но такие обучающиеся не могут интерпретировать эмоции, возникающие во взаимодействии. Низкий уровень выявлен у 37% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что

данные респонденты не могут интерпретировать эмоции и понять связь между эмоциями и мыслями.

По шкале «Управление эмоциями» выявлено, что 16% обучающихся имеют высокий уровень. Это говорит о высокой способности обучающихся контролировать проявления своих эмоций, сдерживать эмоции и собственное поведение даже в трудных ситуациях. Такие обучающиеся всегда собраны, на критику реагируют адекватно, воспринимают даже трудные ситуации спокойно, сохраняя как внешнее, так и внутреннее спокойствие. Часто среди таких обучающихся имеется лидер, который ведет всю группу за собой. Их отличает рациональность мышления, умение четко формулировать цели и задачи, поэтому они пользуются авторитетом среди сверстников. Средний уровень выявлен у 46% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные респонденты проявляют стремление к сдерживанию своих эмоций, но не всегда им удается проявить сдержанность в трудных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 38% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные респонденты не умеют сдерживать свои эмоции, их поведение отличается вспыльчивостью, раздражительностью, в критической и трудной ситуации они могут проявить даже агрессивность.

*Результаты исследования по методике «Интегративный тест тревожности» (А.П. Бизюк)*

Процентное распределение показателей по методике «Интегративный тест тревожности» обучающихся первой группы – с низким уровнем тревожности, представлены на рисунке 5.

В результате процентного распределения по шкале «Эмоциональный дискомфорт» выявлено, что 13%

обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Это говорит о повышенном волнении, беспокойстве, излишних переживаниях данных обучающихся в новых социальных ситуациях, новых условиях деятельности, в трудных ситуациях. Средний уровень выявлен у 41% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся испытывают беспокойство и дискомфорт, но умеют контролировать своё состояние. 46% обучающихся первой группы имеют низкий уровень. Это говорит о том, что данные обучающиеся не испытывают повышенного волнения и тревоги, даже в новых для них условиях.

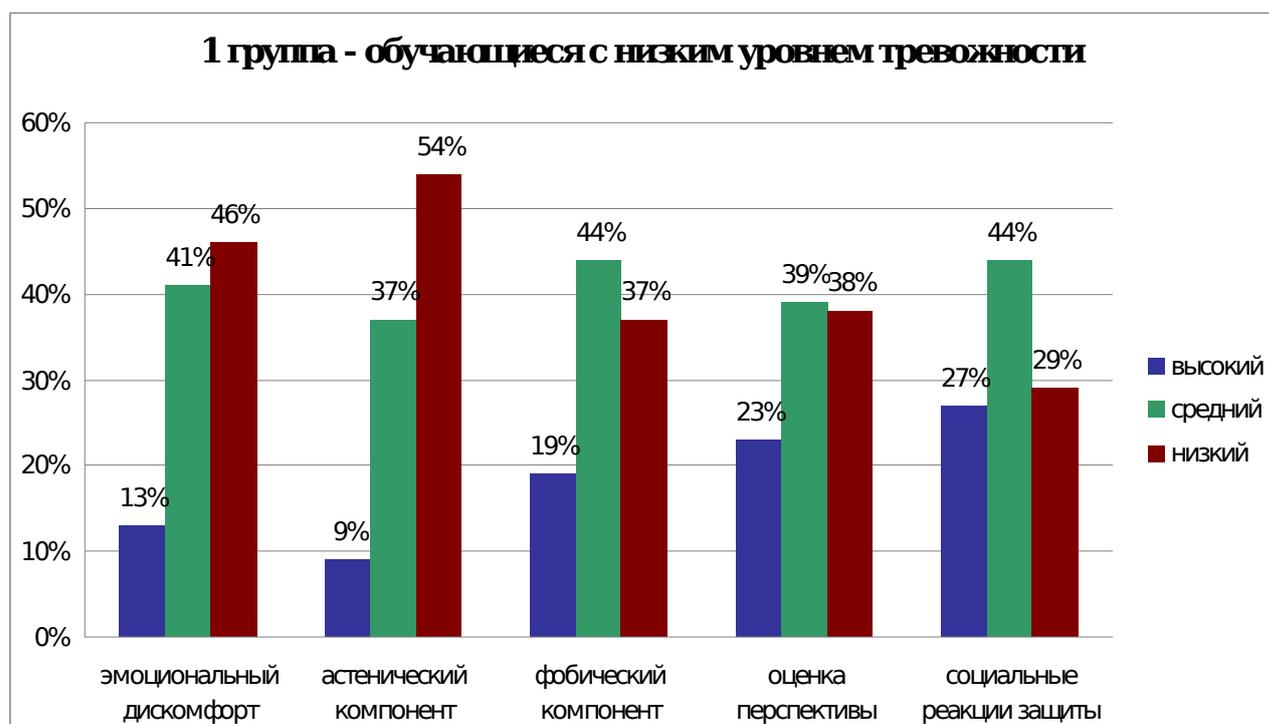


Рисунок 5 – Гистограмма процентного распределения значений по методике «Интегративный тест тревожности» обучающихся первой группы – с низким уровнем тревожности

По шкале «Астенический компонент» выявлено, что 9% обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что данные обучающиеся часто ощущают высокие астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость. Средний уровень выявлен у 37% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что

данные респонденты ощущают астенические проявления тревожности, но связанные с ситуацией. Так, например, конец учебного года, подготовка к экзаменам. Низкий уровень наблюдается у 54% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что астенические проявления тревожности, такие, как постоянная усталость не свойственны данным обучающимся.

По шкале «Фобический компонент» выявлено, что 19% обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что у данных респондентов часто возникает чувство неуверенности в себе, ощущение непонятной угрозы, которые возникают вне зависимости от ситуации. Средний уровень выявлен у 44% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что эти обучающиеся ощущают неуверенность в себе, угрозу, но в определенных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 37% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не ощущают чувства угрозы и неуверенности в себе, даже в тревожных ситуациях. Такие обучающиеся уверены в себе, мыслят рационально, умеют контролировать свои эмоции, состояние и поведение.

По шкале «Тревожная оценка перспективы» выявлено, что 23% обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что данные респонденты ощущают повышенную тревожность и озабоченность в отношении своего будущего. Средний уровень выявлен у 39% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся проявляют излишнюю озабоченность в отношении своего будущего, но в определенных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 38% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не проявляют излишнего беспокойства, озабоченности, тревожности относительно своего будущего.

По шкале «Социальные реакции защиты» выявлено, что 27% обучающихся первой группы имеют высокий уровень. Это говорит о высокой тревожности, проявлении беспокойства, излишнего волнения по поводу новых социальных контактов. Такими контактами может быть переход в новый коллектив. Средний уровень выявлен у 44% обучающихся. Этот уровень говорит о том, что такие обучающиеся испытывают повышенное волнение и тревожность по поводу новых социальных контактов, но умеют контролировать своё эмоциональное состояние. Низкий уровень выявлен у 29% обучающихся первой группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не испытывают повышенного волнения и тревоги по поводу новых социальных контактов и ситуаций взаимодействия.

Процентное распределение показателей по методике «Интегративный тест тревожности» обучающихся второй группы – со средним уровнем тревожности, представлены на рисунке 6.

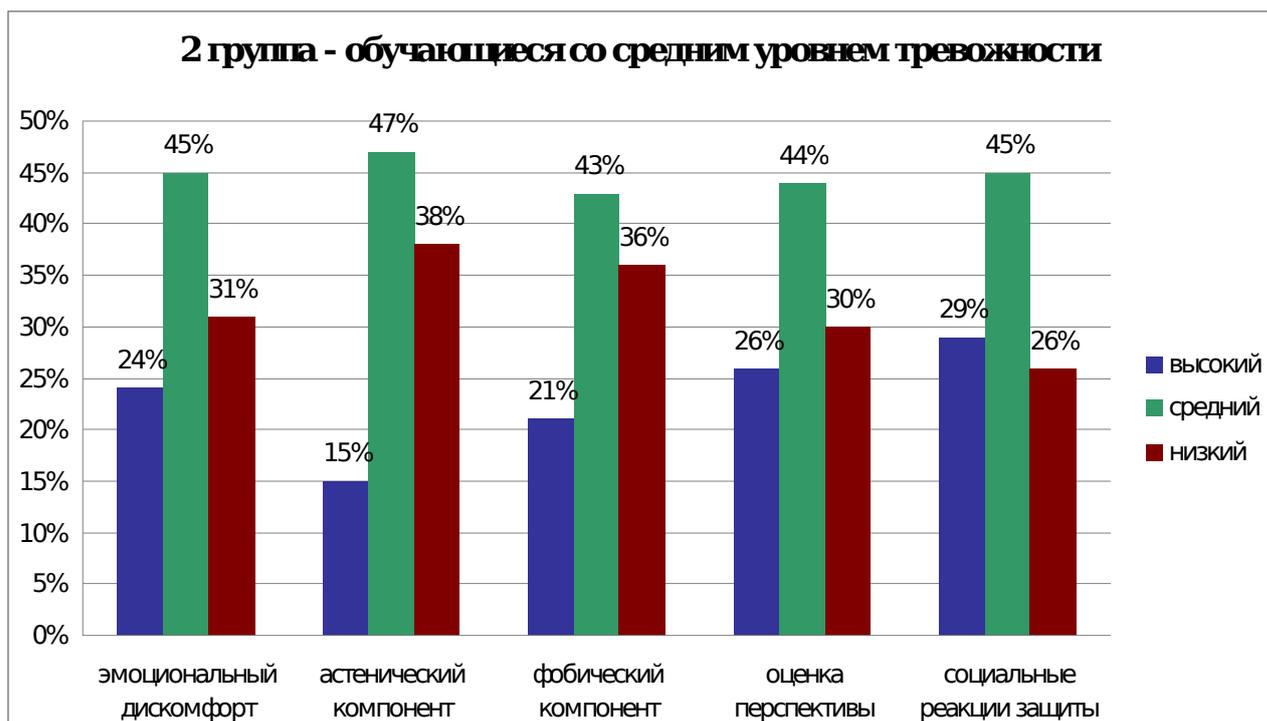


Рисунок 6 – Гистограмма процентного распределения значений по методике «Интегративный тест тревожности» обучающихся второй группы – со средним уровнем тревожности

В результате процентного распределения по шкале «Эмоциональный дискомфорт» выявлено, что 24% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Это говорит о повышенном волнении, беспокойстве, излишних переживаниях данных обучающихся в новых социальных ситуациях, новых условиях деятельности, в трудных ситуациях. Средний уровень выявлен у 45% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся испытывают беспокойство и дискомфорт, но умеют контролировать своё состояние. 31% обучающихся второй группы имеют низкий уровень. Это говорит о том, что данные обучающиеся не испытывают повышенного волнения и тревоги, даже в новых для них условиях.

По шкале «Астенический компонент» выявлено, что 15% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что данные обучающиеся часто ощущают высокие астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость. Средний уровень выявлен у 47% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные респонденты ощущают астенические проявления тревожности, но связанные с ситуацией. Так, например, конец учебного года, подготовка к экзаменам. Низкий уровень наблюдается у 38% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что астенические проявления тревожности, такие, как постоянная усталость не свойственны данным обучающимся.

По шкале «Фобический компонент» выявлено, что 21% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что у данных респондентов часто возникает

чувство неуверенности в себе, ощущение непонятной угрозы, которые возникают вне зависимости от ситуации. Средний уровень выявлен у 43% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что эти обучающиеся ощущают неуверенность в себе, угрозу, но в определенных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 36% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не ощущают чувства угрозы и неуверенности в себе, даже в тревожных ситуациях. Такие обучающиеся уверены в себе, мыслят рационально, умеют контролировать свои эмоции, состояние и поведение.

По шкале «Тревожная оценка перспективы» выявлено, что 26% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что данные респонденты ощущают повышенную тревожность и озабоченность в отношении своего будущего. Средний уровень выявлен у 44% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся проявляют излишнюю озабоченность в отношении своего будущего, но в определенных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 30% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не проявляют излишнего беспокойства, озабоченности, тревожности относительно своего будущего.

По шкале «Социальные реакции защиты» выявлено, что 29% обучающихся второй группы имеют высокий уровень. Это говорит о высокой тревожности, проявлении беспокойства, излишнего волнения по поводу новых социальных контактов. Такими контактами может быть переход в новый коллектив. Средний уровень выявлен у 45% обучающихся. Этот уровень говорит о том, что такие обучающиеся испытывают повышенное волнение и тревожность по поводу новых социальных контактов, но умеют контролировать своё

эмоциональное состояние. Низкий уровень выявлен у 26% обучающихся второй группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не испытывают повышенного волнения и тревоги по поводу новых социальных контактов и ситуаций взаимодействия.

Процентное распределение показателей по методике «Интегративный тест тревожности» обучающихся третьей группы – с высоким уровнем тревожности, представлены на рисунке 7.

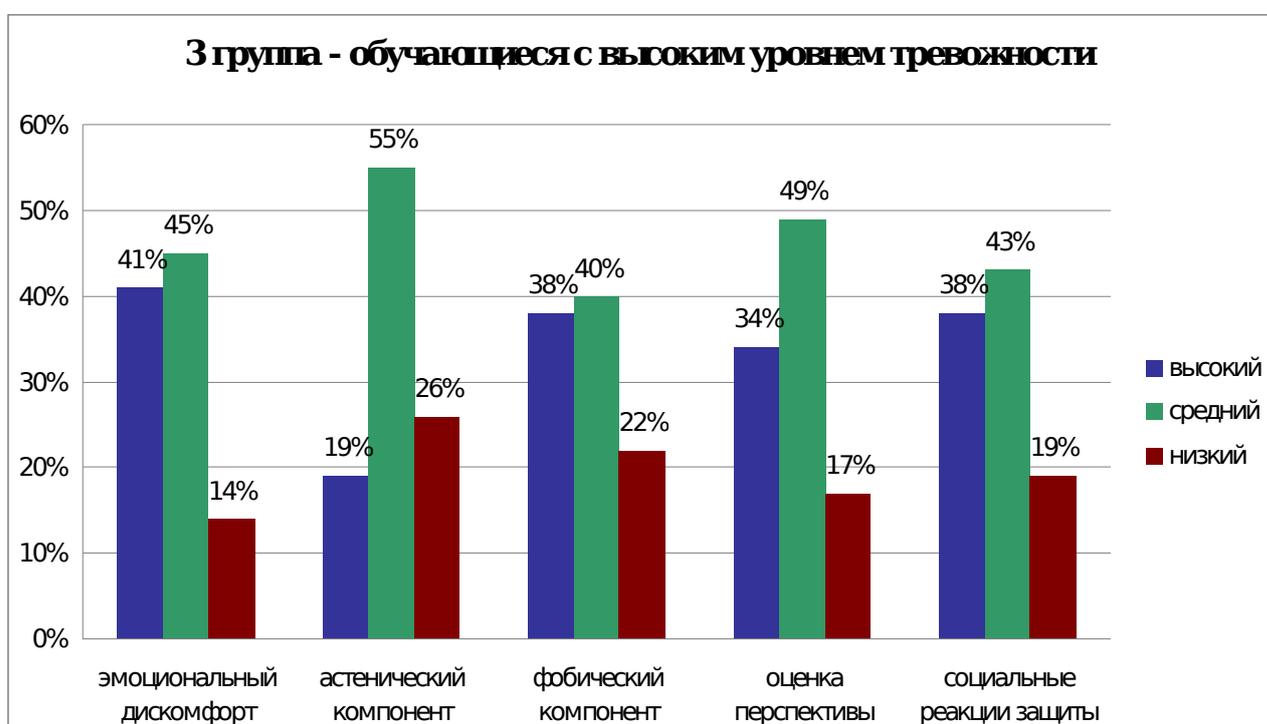


Рисунок 7 – Гистограмма процентного распределения значений по методике «Интегративный тест тревожности» обучающихся третьей группы – с высоким уровнем тревожности

В результате процентного распределения по шкале «Эмоциональный дискомфорт» выявлено, что 41% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о повышенном волнении, беспокойстве, излишних переживаниях данных обучающихся в новых социальных ситуациях, новых условиях деятельности, в трудных ситуациях. Средний уровень выявлен у 45% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся испытывают

беспокойство и дискомфорт, но умеют контролировать своё состояние. 14% обучающихся третьей группы имеют низкий уровень. Это говорит о том, что данные обучающиеся не испытывают повышенного волнения и тревоги, даже в новых для них условиях.

По шкале «Астенический компонент» выявлено, что 19% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что данные обучающиеся часто ощущают высокие астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость. Средний уровень выявлен у 55% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные респонденты ощущают астенические проявления тревожности, но связанные с ситуацией. Так, например, конец учебного года, подготовка к экзаменам. Низкий уровень наблюдается у 26% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что астенические проявления тревожности, такие, как постоянная усталость не свойственны данным обучающимся.

По шкале «Фобический компонент» выявлено, что 38% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что у данных респондентов часто возникает чувство неуверенности в себе, ощущение непонятной угрозы, которые возникают вне зависимости от ситуации. Средний уровень выявлен у 40% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что эти обучающиеся ощущают неуверенность в себе, угрозу, но в определенных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 22% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не ощущают чувства угрозы и неуверенности в себе, даже в тревожных ситуациях. Такие обучающиеся уверены в себе, мыслят рационально, умеют контролировать свои эмоции, состояние и поведение.

По шкале «Тревожная оценка перспективы» выявлено, что 34% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что данные респонденты ощущают повышенную тревожность и озабоченность в отношении своего будущего. Средний уровень выявлен у 49% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся проявляют излишнюю озабоченность в отношении своего будущего, но в определенных ситуациях. Низкий уровень выявлен у 17% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не проявляют излишнего беспокойства, озабоченности, тревожности относительно своего будущего.

По шкале «Социальные реакции защиты» выявлено, что 38% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о высокой тревожности, проявлении беспокойства, излишнего волнения по поводу новых социальных контактов. Такими контактами может быть переход в новый коллектив. Средний уровень выявлен у 43% обучающихся. Этот уровень говорит о том, что такие обучающиеся испытывают повышенное волнение и тревожность по поводу новых социальных контактов, но умеют контролировать своё эмоциональное состояние. Низкий уровень выявлен у 19% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся не испытывают повышенного волнения и тревоги по поводу новых социальных контактов и ситуаций взаимодействия.

*Результаты исследования по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» (TAS 20) Тейлора*

Процентное распределение показателей по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» обучающихся первой, второй и третьей группы представлены на рисунке 8.

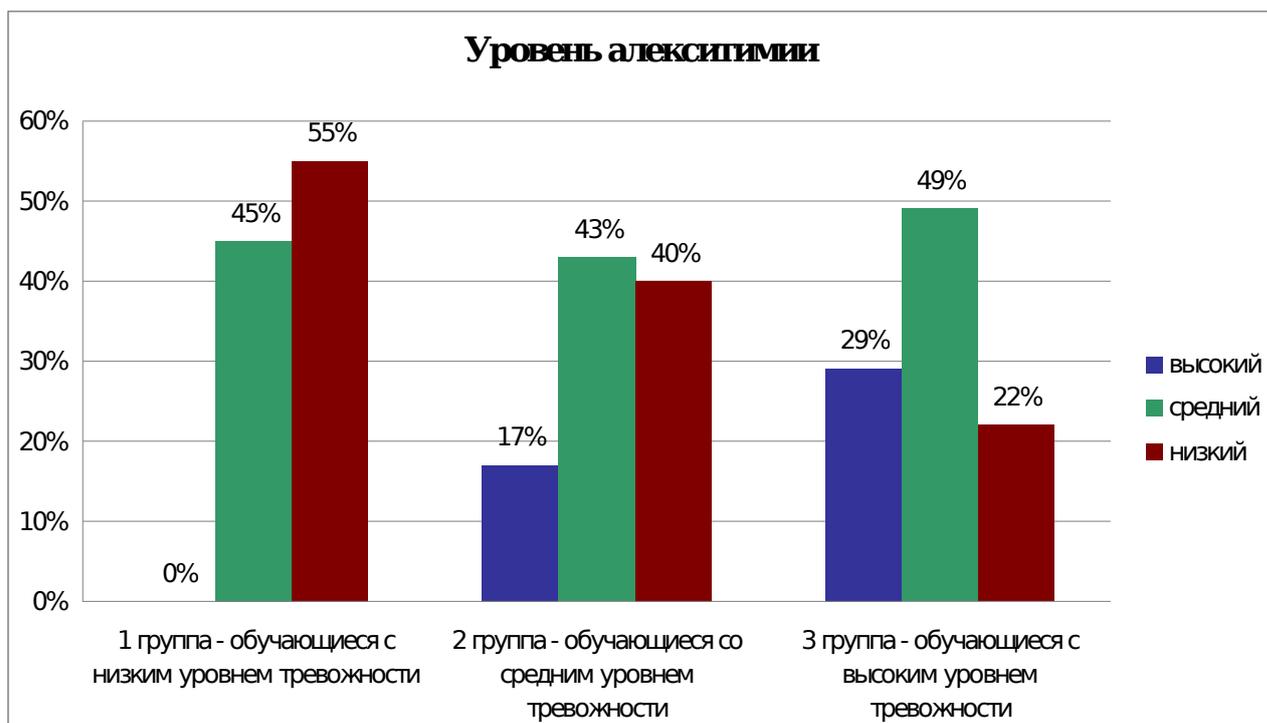


Рисунок 8 - Гистограмма процентного распределения значений по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» обучающихся первой группы - с низким уровнем тревожности, второй группы - со средним уровнем тревожности, третьей группы - с высоким уровнем тревожности

В результате процентного распределения показателей по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» выявлено, что 17% обучающихся второй группы и 29% обучающихся третьей группы имеют высокий уровень. Это говорит о том, что у данных респондентов наблюдаются трудности во взаимодействии, им сложно понять и определить эмоции других, а также распознать собственные эмоции. Средний уровень выявлен у 45% обучающихся первой группы, у 43% обучающихся второй группы и 49% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что у данных обучающихся периодически возникают сложности с пониманием эмоций других и распознаванием собственных эмоций. Низкий уровень выявлен у 55% обучающихся первой группы, у 40% обучающихся второй группы, у 22% обучающихся третьей группы. Это говорит о том, что данные обучающиеся умеют распознавать собственные эмоции, могут определить

эмоциональное состояние другого, у них не возникает сложностей в межличностном взаимодействии.

Таким образом, в результате исследования по методике «Тест эмоционального интеллекта» выявлено, что у обучающихся первой группы, с низким уровнем тревожности выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам, использовать эмоции для изменения своего настроения, мотивации на активность в деятельности, выше способность понимать и интерпретировать проявления эмоций в межличностном взаимодействии, умение держать под контролем собственные эмоции и поведенческие реакции.

В результате исследования по методике «Интегративный тест тревожности» выявлено, что у обучающихся третьей группы с высоким уровнем тревожности выше проявления волнения, беспокойства, в новых социальных ситуациях, и ситуациях новых условий деятельности, выше неуверенность в себе. Стоит отметить, что у всех обучающихся, в том числе и обучающихся с низким уровнем тревожности и у группы обучающихся со средним уровнем тревожности повышена социальная реакция защиты, что говорит о беспокойстве и волнении в ситуациях новых социальных контактов. Возможно это связано с тем, что в этом подростковый возраст предполагает расширение межличностных отношений, но в силу нехватки опыта взаимодействия, подростки начинают тревожиться по поводу новых контактов.

В результате исследования по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» выявлено, что у обучающихся третьей группы – с высоким уровнем тревожности выше проявления алекситимии, что говорит о трудностях

во взаимодействии, сложностях с пониманием и определением эмоций других, а также распознаванием собственных эмоций.

Для подтверждения выявленных результатов был проведен сравнительный анализ.

### 2.3.2. Результаты сравнительного анализа

Для выявления достоверных различий между группами обучающихся (с низким, средним и высоким уровнем тревожности), был проведён сравнительный анализ с использованием критерия Краскела-Уоллиса. Выбранный нами критерий используется для сравнения трех или более выборок. Результаты сравнительного анализа представлены в приложении Г.

Результаты сравнения достоверных показателей первой группы, с низким уровнем тревожности, второй группы, со средним уровнем тревожности и третьей группы, с высоким уровнем тревожности представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты сравнения достоверных показателей

Показатель	Критерий Краскелла-Уоллиса	Уровень значимости	Средний ранг		
			1 группа	2 группа	3 группа
Восприятие эмоций	58,253	0,000	64,38	36,18	8,33
Использование эмоций	58,611	0,000	64,54	36,05	8,40
Понимание эмоций	55,072	0,000	63,02	37,08	8,17
Управление эмоциями	56,726	0,000	63,75	36,58	8,30
Уровень алекситимии	58,518	0,000	14,38	43,06	70,43
Эмоциональный дискомфорт	58,944	0,000	12,81	45,42	66,80
Астенический компонент	55,659	0,000	13,50	46,55	62,77
Фобический компонент	45,580	0,000	16,83	43,96	64,17
Оценка перспективы	62,882	0,000	12,50	45,19	67,90
Социальная реакция защиты	23,819	0,000	21,54	46,50	50,03

В результате проведения сравнительного анализа, выявлены следующие статистически значимые различия:

При сравнении достоверного показателя «Восприятие эмоций» ( $N = 58,253$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся первой группы статистически значимо выше на абсолютном уровне значимости (средний ранг – 64,38), чем у обучающихся второй группы (средний ранг – 36,18), чем у третьей группы (средний ранг – 8,33). Это свидетельствует о том, что у обучающихся первой группы выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам, чем у обучающихся второй и третьей группы.

При сравнении достоверного показателя «Использование эмоций» ( $N = 58,611$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся первой группы статистически значимо выше на абсолютном уровне значимости (средний ранг – 64,54), чем у обучающихся второй группы (средний ранг – 36,05), чем у обучающихся третьей группы (средний ранг – 8,40). Это свидетельствует о том, что у обучающихся первой группы выше способность использовать эмоции для изменения своего настроения, чем у обучающихся второй группы и третьей группы.

При сравнении достоверного показателя «Понимание эмоций» ( $N = 55,072$ ;  $p = 0,035$ ) выявлено, что значения у обучающихся первой группы статистически значимо выше (средний ранг – 63,02), чем у обучающихся второй группы (средний ранг – 37,08), чем у обучающихся третьей группы (средний ранг – 8,17). Это свидетельствует о том, что у обучающихся первой группы выше способность понимать эмоции других, чем у обучающихся второй и третьей группы.

При сравнении достоверного показателя «Управление эмоциями» ( $N = 56,726$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у

обучающихся первой группы статистически значимо выше (средний ранг - 63,75), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 36,58), чем у обучающихся третьей группы (средний ранг - 8,30). Это свидетельствует о том, что у обучающихся первой группы выше способность управлять и контролировать свои эмоции, чем у обучающихся второй и третьей группы.

При сравнении достоверного показателя «Уровень алекситимии» ( $N = 58,518$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся третьей группы статистически значимо выше (средний ранг - 70,43), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 43,06), чем у обучающихся первой группы (средний ранг - 14,38). Это свидетельствует о том, что у обучающихся первой группы проявления алекситимии выше, чем у обучающихся второй и обучающихся третьей группы.

При сравнении достоверного показателя «Эмоциональный дискомфорт» ( $N = 58,944$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся третьей группы статистически значимо выше (средний ранг - 66,80), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 45,42), чем у обучающихся первой группы (средний ранг - 12,81). Это свидетельствует о том, что у обучающихся третьей группы выше волнение, беспокойство, излишние переживания в новых социальных ситуациях, чем у обучающихся второй и первой группы.

При сравнении достоверного показателя «Астенический компонент тревожности» ( $N = 55,659$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся третьей группы статистически значимо выше (средний ранг - 62,77), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 46,55), чем у обучающихся первой группы (средний ранг - 13,50). Это свидетельствует о

том, что у обучающихся третьей группы выше астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость, которые являются постоянными и возникают вне зависимости от ситуации, чем у обучающихся второй и обучающихся первой группы.

При сравнении достоверного показателя «Фобический компонент» ( $N = 45,580$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся третьей группы статистически значимо выше (средний ранг - 64,17), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 43,96), чем у обучающихся первой группы (средний ранг - 16,83). Это свидетельствует о том, что у обучающихся третьей группы выше неуверенность в себе, чем у второй и первой группы.

При сравнении достоверного показателя «Оценка перспективы» ( $N = 62,882$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся третьей группы статистически значимо выше (средний ранг - 67,90), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 45,19), чем у обучающихся первой группы (средний ранг - 12,50). Это свидетельствует о том, что у обучающихся третьей группы выше тревожность по поводу будущего, чем у второй и первой группы.

При сравнении достоверного показателя «Социальная реакция защиты» ( $N = 23,819$ ;  $p = 0,000$ ) выявлено, что значения у обучающихся третьей группы статистически значимо выше (средний ранг - 50,03), чем у обучающихся второй группы (средний ранг - 46,50), чем у обучающихся первой группы (средний ранг - 21,54). Это свидетельствует о том, что у обучающихся третьей группы выше тревожность по поводу новых социальных контактов, чем у обучающихся второй и первой группы.

Таким образом, в результате сравнительного анализа выявлено, что у обучающихся первой группы выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам, использовать эмоции для изменения своего настроения, мотивации на активность в деятельности, выше способность понимать и интерпретировать проявления эмоций в межличностном взаимодействии, умение держать под контролем собственные эмоции и поведенческие реакции, чем у обучающихся второй и третьей группы.

У обучающихся третьей группы выше проявления алекситимии, проявления волнения, беспокойства, в новых социальных ситуациях, и ситуациях новых условий деятельности, выше неуверенность в себе, выше тревожность по поводу новых социальных контактов, чем у обучающихся второй и первой группы.

### 2.3.3. Результаты корреляционного анализа

Для выявления корреляционных связей был проведен корреляционный анализ с использованием корреляции Спирмена. На основании полученных результатов, были сформированы корреляционные плеяды для наглядного изображения связей.

Результаты корреляционного анализа показателей обучающихся первой группы – с низким уровнем тревожности представлены на рисунке 9.

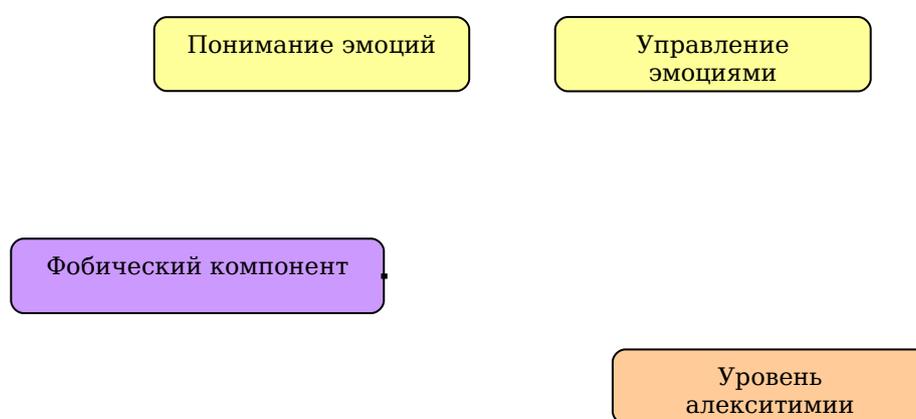


Рисунок 9 – Плеяда показателей корреляционного анализа обучающихся первой группы, с низким уровнем тревожности

Примечание:

- Высокозначимая положительная связь  $p < 0,01$   
- - - - - Высокозначимая отрицательная связь  $p < 0,01$

Наблюдается высокозначимая положительная корреляционная взаимосвязь между уровнем алекситимии и фобическим компонентом тревожности ( $r = 0,643$ ;  $p < 0,01$ ). Чем выше проявления алекситимии, то есть трудности во взаимодействии, сложности с пониманием и определением эмоций других, а также распознаванием собственных эмоций, тем выше неуверенность в себе.

Наблюдается высокозначимая отрицательная корреляционная взаимосвязь между уровнем алекситимии и управлением эмоциями ( $r = - 0,529$ ;  $p < 0,01$ ), и пониманием

эмоций ( $r = - 0,584$ ;  $p < 0,01$ ). Чем выше проявления алекситимии, то есть трудности во взаимодействии, сложности с пониманием и определением эмоций других, а также распознаванием собственных эмоций, тем ниже способность управлять и контролировать свои эмоции, сдерживать эмоции и собственное поведение даже в трудных ситуациях, тем ниже способность понимать эмоции других.

Результаты корреляционного анализа показателей обучающихся второй группы - со средним уровнем тревожности представлены на рисунке 10.

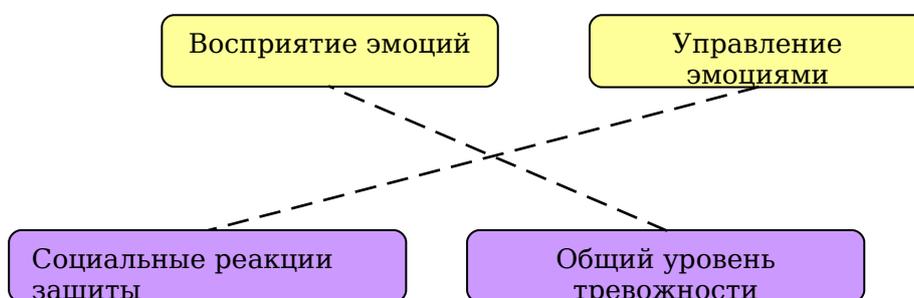


Рисунок 10 - Плеяда показателей корреляционного анализа обучающихся второй группы, со средним уровнем тревожности  
Примечание:

— — — — — Среднезначимая отрицательная связь  $p < 0,05$   
Наблюдается среднезначимая отрицательная корреляционная взаимосвязь между уровнем тревожности и восприятием эмоций ( $r = - 0,431$ ;  $p < 0,05$ ). Чем выше уровень тревожности, тем ниже способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам.

Наблюдается среднезначимая отрицательная корреляционная взаимосвязь между управлением эмоциями и социальной реакцией защиты ( $r = - 0,453$ ;  $p < 0,05$ ). Чем выше способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже тревожность по поводу новых социальных контактов.

Результаты корреляционного анализа показателей обучающихся второй группы - со средним уровнем тревожности представлены на рисунке 11.



Рисунок 11 - Плеяда показателей корреляционного анализа обучающихся второй группы, со средним уровнем тревожности

Примечание:

Среднезначимая положительная связь  $p < 0,05$

Наблюдается среднезначимая положительная корреляционная взаимосвязь между алекситимией и эмоциональным дискомфортом ( $r = 0,544$ ;  $p < 0,05$ ), и астеническим компонентом ( $r = 0,535$ ;  $p < 0,05$ ). Чем выше проявления алекситимии, то есть трудности во взаимодействии, сложности с пониманием и определением эмоций других, а также распознаванием собственных эмоций, тем выше волнение, беспокойство, переживания в новых социальных ситуациях, новых условиях деятельности, тем выше астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость.

Таким образом, в результате корреляционного анализа показателей первой группы выявлено, что алекситимия положительно взаимосвязана с неуверенностью в себе, то есть чем выше проявления эмоционального равнодушия, тем выше неуверенность в себе. Также выявлено, что алекситимия отрицательно взаимосвязана с компонентами эмоционального интеллекта, такими, как понимание эмоций и управление эмоциями, то есть чем выше проявления алекситимии, тем

ниже способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже способность понимать эмоции других.

В результате корреляционного анализа показателей второй группы обучающихся выявлено, что уровень тревожности отрицательно взаимосвязан со способностью понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам. То есть, чем выше тревожность, тем ниже восприятие эмоций. Также выявлено, что социальные реакции защиты отрицательно взаимосвязаны с управлением эмоциями, то есть чем выше способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже тревожность по поводу новых социальных контактов.

В результате корреляционного анализа показателей третьей группы педагогов выявлено, что чем выше проявления алекситимии, тем выше проявления тревожности, а именно волнение, беспокойство, переживания в новых социальных ситуациях, и астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость.

## **Выводы по главе**

Эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии обучающихся проводилось на базе МАОУ СОШ № 1, г. Краснотурьинск, Свердловской области. В исследовании приняли участие 78 обучающихся. Выборка была поделена на три подвыборки по уровню тревожности.

В результате исследования по методике «Тест эмоционального интеллекта» выявлено, что у обучающихся первой группы, с низким уровнем тревожности выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам, использовать эмоции для изменения своего настроения, мотивации на активность в деятельности, выше способность понимать и интерпретировать проявления эмоций в межличностном взаимодействии, умение держать под контролем собственные эмоции и поведенческие реакции.

В результате исследования по методике «Интегративный тест тревожности» выявлено, что у обучающихся третьей группы с высоким уровнем тревожности выше проявления волнения, беспокойства, в новых социальных ситуациях, и ситуациях новых условий деятельности, выше неуверенность в себе. Стоит отметить, что у всех обучающихся, в том числе и обучающихся с низким уровнем тревожности и у группы обучающихся со средним уровнем тревожности повышена социальная реакция защиты, что говорит о беспокойстве и волнении в ситуациях новых социальных контактов. Возможно это связано с тем, что в этом подростковый возраст предполагает расширение межличностных отношений, но в

силу нехватки опыта взаимодействия, подростки начинают тревожиться по поводу новых контактов.

В результате исследования по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» выявлено, что у обучающихся третьей группы – с высоким уровнем тревожности выше проявления алекситимии, что говорит о трудностях во взаимодействии, сложностях с пониманием и определением эмоций других, а также распознаванием собственных эмоций.

Для подтверждения выявленных результатов был проведен сравнительный анализ.

В результате сравнительного анализа выявлено, что у обучающихся первой группы выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам, использовать эмоции для изменения своего настроения, мотивации на активность в деятельности, выше способность понимать и интерпретировать проявления эмоций в межличностном взаимодействии, умение держать под контролем собственные эмоции и поведенческие реакции, чем у обучающихся второй и третьей группы.

У обучающихся третьей группы выше проявления алекситимии, проявления волнения, беспокойства, в новых социальных ситуациях, и ситуациях новых условий деятельности, выше неуверенность в себе, выше тревожность по поводу новых социальных контактов, чем у обучающихся второй и первой группы.

В результате корреляционного анализа показателей первой группы выявлено, что алекситимия положительно взаимосвязана с неуверенностью в себе, то есть чем выше проявления эмоционального равнодушия, тем выше неуверенность в себе. Также выявлено, что алекситимия

отрицательно взаимосвязана с компонентами эмоционального интеллекта, такими, как понимание эмоций и управление эмоциями, то есть чем выше проявления алекситимии, тем ниже способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже способность понимать эмоции других.

В результате корреляционного анализа показателей второй группы обучающихся выявлено, что уровень тревожности отрицательно взаимосвязан со способностью понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам. То есть, чем выше тревожность, тем ниже восприятие эмоций. Также выявлено, что социальные реакции защиты отрицательно взаимосвязаны с управлением эмоциями, то есть чем выше способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже тревожность по поводу новых социальных контактов.

В результате корреляционного анализа показателей третьей группы педагогов выявлено, что чем выше проявления алекситимии, тем выше проявления тревожности, а именно волнение, беспокойство, переживания в новых социальных ситуациях, и астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость.

Таким образом, результаты корреляционного анализа подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что существует взаимосвязь эмоционального интеллекта, алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

Результаты сравнительного анализа подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что существуют достоверные различия компонентов эмоционального интеллекта, тревожности и проявлений алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.



### **3. ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **3.1. Методологическое обоснование программы**

Развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте является наиболее важным, так как подростковый возраст является сензитивным периодом для развития эмоциональной сферы личности. В этот период происходит перестройка эмоциональной сферы, что ведет к формированию качественно новых переживаний. Для подростков характерны неустойчивость настроения, противоречивость побуждения, ранимость, депрессивные переживания. Подросток становится тревожным, неуверенным в себе, в своих способностях, обидчивым, эмоционально-нестабильным, раздражительным в межличностных взаимоотношениях.

В рамках выпускной работы было проведено эмпирическое исследование с целью выявления взаимосвязи алекситимии, тревожности и эмоционального интеллекта. В результате сравнительного анализа выявлено, что у подростков с низким уровнем тревожности выше способность воспринимать эмоции других, выше способность использовать эмоции во взаимодействии, в деятельности, выше способность понимать эмоции других, выше способность управлять собственными эмоциями, контролировать свои эмоции. У подростков с высоким уровнем тревожности выше проявления алекситимии и низкий уровень эмоционального интеллекта. Однако результаты дескриптивного анализа показали, что у подростков с низким уровнем тревожности наблюдается высокая эмоциональная напряженность, которая возникает в ситуациях новых социальных контактов, поэтому программа

развития эмоционального интеллекта разработана для всех подростков.

*Цель программы:* развитие эмоционального интеллекта обучающихся.

*Задачи программы:*

1. Развитие умений воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих.
2. Развитие уверенности в себе.
3. Развитие навыков взаимодействия, активности и самоконтроля в межличностных отношениях.

Форма проведения: групповые занятия.

Рекомендуемая частота занятий – два раза в неделю.

Программа включает 12 практических занятий и 3 теоретических занятия, где обучающимся дается понятие эмоций, эмоционального интеллекта, алекситимии, каждое занятие продолжительностью 2,5 часа. Общая продолжительность программы – 36 часов.

### **3.2. Содержание программы**

Тематический план программы развития эмоционального интеллекта обучающихся представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Тематический план программы развития эмоционального интеллекта обучающихся

Блок	Цель	Форма работы	Задачи
Вводный	Создать благоприятные условия для эффективного начала работы группы, взаимного представления участников, сформировать цель данных занятий.	Упражнения, беседа, обсуждение	Знакомство участников. Определение правил группы. Ознакомление с формами работы. Сплочение участников группы.
Основной	Проведение	Мини-лекции;	1. Развитие

	основных упражнений, направленных на развитие эмоционального интеллекта подростков.	игры; упражнения; дискуссии; техники расслабления; анкетирование; рефлексия, письменные задания, выступления перед аудиторией	умений воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих. 2. Развитие уверенности в себе. 3. Развитие навыков взаимодействия, активности и самоконтроля.
Заключительный	Подведение итогов и выработка дальнейшей работы	Беседы, упражнения	Отработка и закрепление изученного материала

Структура занятий программы развития эмоционального интеллекта обучающихся представлена в таблице 3.

Таблица 3 - Структура занятий программы

№ п/п	Тема	Цель	Содержание	Кол-во часов
1	2	3	4	5
1	Дружеская атмосфера	Цель: знакомство, установление дружеской атмосферы среди участников занятий	Упражнение «Поприветствуем друг друга». Цель: приветствие участников. Упражнение «Предложение знакомства». Цель: знакомство участников занятий. Упражнение «Календарь». Цель: установление дружеской атмосферы среди участников занятий. Упражнение «Ожидания». Цель: осознание участниками своих ожиданий от занятий. Упражнение «Соблюдение правил». Цель: обсуждение правил группы. Упражнение «Ритуал	2,5 часа

			<p>принятия правил».</p> <p>Цель: принятие правил группы.</p> <p>Упражнение «Волшебное слово».</p> <p>Цель: снижение психологического напряжения.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	
2	Межличностные отношения	<p>Цель: дать понятие межличностных отношений.</p> <p>Формирование у подростков понимания значимости межличностных отношений.</p>	<p>Упражнение «Японский привет».</p> <p>Цель: приветствие участников занятий.</p> <p>Упражнение «Передай по кругу».</p> <p>Цель: создание позитивного настроения.</p> <p>Упражнение «Обо мне».</p> <p>Цель: самораскрытие, повышение уверенности в себе и своих способностях.</p> <p>Мини-лекция «Что такое межличностные отношения?»</p> <p>Цель: дать понятие межличностных отношений.</p> <p>Обсуждение «Зачем нам нужно уметь взаимодействовать в межличностных отношениях?».</p> <p>Цель: формирование у подростков понимания значимости межличностных отношений. Упражнение «Соединим руки».</p>	2,5 часа

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
			<p>Цель: создание позитивного настроения.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	
3	Самоконтроль в межличностных отношениях	<p>Цель: уточнение понятия «самоконтроль», осознание значимости</p>	<p>Упражнение «Комплимент».</p> <p>Цель: приветствие, позитивное начало занятия.</p> <p>Упражнение «Я сегодня...».</p> <p>Цель: самораскрытие, повышение психологического</p>	2,5 часа

		самоконтроля в межличностных отношениях	<p>комфорта.</p> <p>Мини-лекция «Что такое самоконтроль».</p> <p>Цель: уточнение понятия «самоконтроль».</p> <p>Дискуссия на тему «Самоконтроль и его значение в межличностных отношениях».</p> <p>Цель: осознание значимости самоконтроля в межличностных отношениях.</p> <p>Упражнение «Да и нет».</p> <p>Цель: развитие навыков самоконтроля.</p> <p>Упражнение «Капельки дождя».</p> <p>Цель: снижение психологического напряжения.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	
4	Моя роль в межличностных отношениях	Цель: осознание участниками собственной роли в межличностных отношениях	<p>Упражнение «Приветствие по новому».</p> <p>Цель: Приветствие участников. Создание эмоционального настроения на дальнейшую работу.</p> <p>Упражнение «Сигнал».</p> <p>Цель: Создание позитивного эмоционального настроения.</p> <p>Упражнение «Моя роль в межличностных отношениях».</p> <p>Цель: осознание своей роли в межличностных отношениях.</p> <p>Обсуждение упражнения «Моя роль в межличностных отношениях».</p> <p>Цель: осознание участниками своих желаний относительно межличностных отношений.</p> <p>Упражнение «Что мне мешает?».</p> <p>Цель: осознание участниками необходимости развития качеств, способствующих занятию роли соответствующей желанием</p>	2,5 часа

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

			<p>участника. Упражнение «Цветное настроение». Цель: снятие эмоционального напряжения. Упражнение «Обмен впечатлениями». Цель: рефлексия занятия.</p>	
5	Проявление активности в межличностных отношениях	Цель: развитие навыков взаимодействия, умения проявлять активность в межличностных отношениях	<p>Упражнение «Без слов». Цель: приветствие участников, развитие навыков невербального общения». Упражнение «Минутка отдыха». Цель: создание эмоционального положительного настроения. Упражнение «Диалог». Цель: развитие умений проявления активности участников в межличностных отношениях. Упражнение «Иностранец». Цель: развитие умений проявления активности участников в межличностных отношениях. Упражнение «Спорные ситуации». Цель: развитие навыков взаимодействия. Упражнение «Цвет моего настроения». Цель: снятие эмоционального напряжения. Упражнение «Обмен впечатлениями». Цель: рефлексия занятия.</p>	2,5 часа
6	Карусель эмоций	Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие умений осознавать свои и распознавать чужие эмоции	<p>Упражнение «Эхо». Цель: приветствие участников. Упражнение «Взаимодействие». Цель: Создание позитивного настроения. Беседа «Что такое эмоции?». Цель: расширение знаний об эмоциях человека. Упражнение «Дневник ассоциаций». Цель: Осознание участниками</p>	2,5 часа

			<p>занятий своих эмоциональных состояний.</p> <p>Упражнение «Карусель эмоций».</p> <p>Цель: развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.</p> <p>Упражнение «Зоопарк».</p> <p>Цель: развитие у участников умений распознавать эмоциональные состояния других.</p> <p>Упражнение «Цепи».</p>	
--	--	--	--	--

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
			<p>Цель: создание эмоционального комфорта для участников занятий.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	
7	Мой девиз	Цель: формирование установки на позитивное восприятие собственных качеств, способностей и умений	<p>Упражнение «Приветствие».</p> <p>Цель: Приветствие участников. Создание эмоционального настроения на дальнейшую работу.</p> <p>Упражнение «Веселые качели».</p> <p>Цель: Сплочение группы, развитие навыков взаимодействия.</p> <p>Упражнение «Разное и одинаковое».</p> <p>Цель: Развитие позитивного восприятия своих качеств.</p> <p>Упражнение «Живу под девизом».</p> <p>Цель: Формирование позитивного самовосприятия.</p> <p>Упражнение «Лавка ценностей».</p> <p>Цель: Развитие у подростков навыков самопознания.</p> <p>Упражнение «Мясорубка».</p> <p>Цель: снятие эмоционального напряжения.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	2,5 часа
8	Мои	Цель:	Упражнение «Создаем	2,5

	способно сти и умения	формирование установки на позитивное восприятие собственных качеств, способностей и умений	настроение». Цель: Приветствие участников, создание позитивного настроения. Упражнение «Число». Цель: создание благоприятного эмоционального климата. Упражнение «Кто, какой, какие». Цель: Развитие самопознания, повышение уверенности в себе. Упражнение «Разноцветные зеркала». Цель: Осознание представления о себе в глазах других людей. Упражнение «Мое «Я». Цель: Формирование представления о своем идеальном «Я». Упражнение «Похвала». Цель: формирование установки на позитивное восприятие собственных качеств, способностей и умений. Упражнение «Море». Цель: снятие психологического напряжения. Упражнение «Обмен впечатлениями». Цель: рефлексия занятия.	часа
--	-----------------------------	---	--	------

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
9	Качества уверенно го человека	Цель: осознание участниками занятий качеств, необходимых чтобы быть уверенным человеком	Упражнение «Придумай приветствие». Цель: приветствие участников, создание эмоционального комфорта. Упражнение «Пожелание на день». Цель: создание позитивного настроения, развитие уверенности в себе. Дискуссия с участниками занятий «Качества уверенного человека».	2,5 часа

			<p>Цель: осознание участниками занятий качеств, необходимых чтобы быть уверенным человеком.</p> <p>Упражнение «Значимые качества».</p> <p>Цель: осознание участниками собственных качеств, присущих уверенному человеку.</p> <p>Упражнение «Повторяй за мной».</p> <p>Цель: развитие навыков взаимодействия, создание позитивного настроения в группе.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	
10	Я уверен в себе	Цель: развитие уверенности в себе	<p>Упражнение «Пожелания».</p> <p>Цель: приветствие, создание позитивного настроения.</p> <p>Упражнение «Круг уверенности».</p> <p>Цель: создание эмоционального комфорта, развитие уверенности в себе.</p> <p>Упражнение «Волшебная шапка».</p> <p>Цель: развитие уверенности в себе.</p> <p>Упражнение «Групповой коллаж».</p> <p>Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие уверенности в себе.</p> <p>Упражнение «Советы».</p> <p>Цель: формирование установки на развитие уверенности в себе.</p> <p>Упражнение «Прыгучие мячики».</p> <p>Цель: осознание участниками качеств, присущих уверенному человеку.</p> <p>Упражнение «Обмен впечатлениями».</p> <p>Цель: рефлексия занятия.</p>	2,5 часа
11	К вершина м успеха	Цель: развитие уверенности в себе,	<p>Упражнение «Ассоциация со встречей».</p> <p>Цель: Создание позитивного</p>	2,5 часа

		повышение позитивного восприятия своих качеств и умений	настроения. Упражнение «Клубок».	
--	--	---	-------------------------------------	--

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5
			Цель: развитие навыков взаимодействия, создание позитивного настроения участников. Упражнение «Три позиции». Цель: Повышение позитивного восприятия участниками собственных качеств и достижений. Упражнение «Отражение». Цель: развитие навыков взаимодействия. Упражнение «Улыбка». Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Упражнение «Обмен впечатлениями». Цель: рефлексия занятия.	
12	Итоговое занятие	Цель: развитие уверенности в себе	Упражнение «Создаем настроение». Цель: Приветствие участников, создание позитивного настроения. Упражнение «Поощрение». Цель: повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения. Настрой на дальнейшую работу. Упражнение «Десять позитивных качеств». Цель: самопознание, повышение уверенности в себе, самопринятие. Упражнение «Утверждения». Цель: развитие самопознания. Упражнение «Собери посылку». Цель: Развитие уверенности в себе, повышение самооценки. Упражнение «Скульптура». Цель: Самовыражение, самораскрытие. Упражнение «Обмен	2,5 часа

			впечатлениями».	
			Цель: рефлексия занятия.	

Полная версия программы представлена в приложении Е.

### **3.3. Особенности реализации программы**

Программа предназначена для работы с подростками общих образовательных учреждений.

Для проведения программы необходима аудитория с возможностью проведения подвижных упражнений, письменных упражнений, просмотра мультимедийных презентаций и прослушивания музыкальных записей.

Принципы работы во время занятий:

- «Здесь и теперь»;
- искренность и открытость;
- принцип «Я»;
- активность;
- конфиденциальность.

Каждое занятие включает в себя три этапа:

1. Разминочный. На этом этапе создается благоприятная обстановка для дальнейшей работы группы.

2. Основной этап. На этом этапе проводятся упражнения и игры для достижения цели занятия.

3. Заключительный этап. На этом этапе подводятся итоги занятия, проводится обратная связь.

Система ценностей психолога включает: справедливость, индивидуальный подход, саморефлексию, творческий подход, естественность, мудрость, активность.

Принципы проведения: доверие, искренность в общении; активность участников; творческая позиция; диалогичность; осознание поведения.

Ожидаемый результат реализации программы:

- обучающиеся научатся воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих;
- у обучающихся повысятся навыки взаимодействия, активности и самоконтроля в межличностных отношениях;
- у обучающихся повысится уверенность в себе.

### **Выводы по главе**

На основании результатов исследования разработана программа развития эмоционального интеллекта обучающихся.

*Цель программы:* развитие эмоционального интеллекта подростков.

*Задачи программы:*

1. Развитие умений воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих.
2. Развитие уверенности в себе.
3. Развитие навыков взаимодействия, активности и самоконтроля в межличностных отношениях.

Форма проведения: групповые занятия.

Рекомендуемая частота занятий – два раза в неделю.

Программа включает 12 практических занятий и 3 теоретических занятия, где обучающимся дается понятие эмоций, эмоционального интеллекта, алекситимии, каждое занятие продолжительностью 2,5 часа. Общая продолжительность программы – 36 часов.

Принципы проведения: доверие, искренность в общении; активность участников; творческая позиция; диалогичность; осознание поведения.

Ожидаемый результат реализации программы:

- подростки научатся воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих;
- у подростков повысятся навыки взаимодействия, активности и самоконтроля в межличностных отношениях;
- у подростков повысится уверенность в себе.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Алекситимия – это неспособность человека описать свое эмоциональное состояние в словесной форме.

Алекситимия является достаточно распространенной проблемой подросткового возраста, существенно снижающей адаптационные возможности индивида, способствующей его уязвимости и неконкурентоспособности в современных реалиях, значительно затрудняя межличностное взаимодействие, увеличивая риск снижения психологического благополучия.

Подростковый возраст является сенситивным периодом для развития эмоционального интеллекта. К возрастным особенностям периода можно отнести более насыщенные и противоречивые друг другу эмоциональные переживания. У подростков ярко выражена потребность в интимно-личностном общении со сверстниками. Слабый эмоциональный интеллект не позволяет им понимать собственные и чужие эмоциональные переживания, и как следствие выстраивать эффективную коммуникацию.

Развитость эмоционального интеллекта обеспечивает успешность в межличностном взаимодействии, так как одной из основных функций эмоционального интеллекта является защита от стрессов и адаптация к изменяющимся условиям жизни.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и могут управлять ими, способны понимать чувства других людей, поэтому их поведение в обществе более адаптивно, они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

На основании исследований И.Н. Андреевой, С.Н. Барыльника, Р.Г. Есина, М.А. Москачевой, Н.И. Русских, С.С. Чудиновой, можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект является личностным ресурсом эмоциональной стабильности, препятствующим развитию алекситимии.

Подростки с низким эмоциональным интеллектом имеют высокую склонность к алекситимии. Компоненты эмоционального интеллекта у этих подростков либо на среднем, либо на низком уровне. У подростков с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта наблюдается высокий уровень эмпатических проявлений, высокий самоконтроль. Чем выше умения понимать эмоциональные состояния других, стремление проявлять сочувствие и сопереживание, тем ниже уровень алекситимии.

Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта легко приспосабливаются социальным условиям, легко устанавливают межличностные отношения, у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта межличностное взаимодействие вызывает трудности.

Эмпирическое исследование особенностей взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии обучающихся проводилось на базе МАОУ СОШ № 1, г. Краснотурьинск, Свердловской области. В исследовании приняли участие 78 обучающихся. Выборка была поделена на три подвыборки по уровню тревожности.

В результате исследования по методике «Тест эмоционального интеллекта» выявлено, что у обучающихся первой группы, с низким уровнем тревожности выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам,

использовать эмоции для изменения своего настроения, мотивации на активность в деятельности, выше способность понимать и интерпретировать проявления эмоций в межличностном взаимодействии, умение держать под контролем собственные эмоции и поведенческие реакции.

В результате исследования по методике «Интегративный тест тревожности» выявлено, что у обучающихся третьей группы с высоким уровнем тревожности выше проявления волнения, беспокойства, в новых социальных ситуациях, и ситуациях новых условий деятельности, выше неуверенность в себе. Стоит отметить, что у всех обучающихся, в том числе и обучающихся с низким уровнем тревожности и у группы обучающихся со средним уровнем тревожности повышена социальная реакция защиты, что говорит о беспокойстве и волнении в ситуациях новых социальных контактов. Возможно это связано с тем, что в этом подростковый возраст предполагает расширение межличностных отношений, но в силу нехватки опыта взаимодействия, подростки начинают тревожиться по поводу новых контактов.

В результате исследования по методике «Торонтская Алекситимическая Шкала» выявлено, что у обучающихся третьей группы – с высоким уровнем тревожности выше проявления алекситимии, что говорит о трудностях во взаимодействии, сложностях с пониманием и определением эмоций других, а также распознаванием собственных эмоций.

Для подтверждения выявленных результатов был проведен сравнительный анализ.

В результате сравнительного анализа выявлено, что у обучающихся первой группы выше способность понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние

другого по мимике, походке, жестам, использовать эмоции для изменения своего настроения, мотивации на активность в деятельности, выше способность понимать и интерпретировать проявления эмоций в межличностном взаимодействии, умение держать под контролем собственные эмоции и поведенческие реакции, чем у обучающихся второй и третьей группы.

У обучающихся третьей группы выше проявления алекситимии, проявления волнения, беспокойства, в новых социальных ситуациях, и ситуациях новых условий деятельности, выше неуверенность в себе, выше тревожность по поводу новых социальных контактов, чем у обучающихся второй и первой группы.

В результате корреляционного анализа показателей первой группы выявлено, что алекситимия положительно взаимосвязана с неуверенностью в себе, то есть чем выше проявления эмоционального равнодушия, тем выше неуверенность в себе. Также выявлено, что алекситимия отрицательно взаимосвязана с компонентами эмоционального интеллекта, такими, как понимание эмоций и управление эмоциями, то есть чем выше проявления алекситимии, тем ниже способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже способность понимать эмоции других.

В результате корреляционного анализа показателей второй группы обучающихся выявлено, что уровень тревожности отрицательно взаимосвязан со способностью понимать, правильно оценивать и воспринимать эмоциональное состояние другого по мимике, походке, жестам. То есть, чем выше тревожность, тем ниже восприятие эмоций. Также выявлено, что социальные реакции защиты отрицательно взаимосвязаны с управлением эмоциями, то есть чем выше

способность управлять и контролировать свои эмоции, тем ниже тревожность по поводу новых социальных контактов.

В результате корреляционного анализа показателей третьей группы педагогов выявлено, что чем выше проявления алекситимии, тем выше проявления тревожности, а именно волнение, беспокойство, переживания в новых социальных ситуациях, и астенические проявления тревожности, такие, как усталость, утомляемость.

Таким образом, результаты корреляционного анализа подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что существует взаимосвязь эмоционального интеллекта, алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

Результаты сравнительного анализа подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что существуют достоверные различия компонентов эмоционального интеллекта, тревожности и проявлений алекситимии у обучающихся с разным уровнем тревожности.

На основании результатов исследования разработана программа развития эмоционального интеллекта обучающихся.

*Цель программы:* развитие эмоционального интеллекта подростков.

*Задачи программы:*

1. Развитие умений воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих.
2. Развитие уверенности в себе.
3. Развитие навыков взаимодействия, активности и самоконтроля в межличностных отношениях.

Форма проведения: групповые занятия.

Рекомендуемая частота занятий – два раза в неделю.

Программа включает 12 практических занятий и 3 теоретических занятия, где обучающимся дается понятие эмоций, эмоционального интеллекта, алекситимии, каждое занятие продолжительностью 2,5 часа. Общая продолжительность программы – 36 часов.

Принципы проведения: доверие, искренность в общении; активность участников; творческая позиция; диалогичность; осознание поведения.

Ожидаемый результат реализации программы:

- подростки научатся воспринимать свои эмоциональные состояния и понимать эмоциональные состояния окружающих;
- у подростков повысятся навыки взаимодействия, активности и самоконтроля в межличностных отношениях;
- у подростков повысится уверенность в себе.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева И.Н. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и личностной тревожности в подростковом возрасте / И.Н. Андреева // Психологическое здоровье в контексте развития личности. 2004. № 7. С. 12-13.

2. Андронникова О.О. Психоэмоциональные особенности юношей и девушек с танатической тревогой / О.О. Андронникова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2022. № 1 (48). С. 50-57.

3. Аракелов Г.Г. Тревожность: методы ее диагностики коррекции / Г.А. Аракелов, Н.Я. Шишкова // Вестник Московского университета, сер. Психология. 2008. № 1. С.12-23.

4. Барыльник С.Н. Феномен подростковой тревожности и его взаимосвязь с эмоциональным интеллектом с учетом гендерных особенностей / С.Н. Барыльник // Молодой ученый. 2016. № 6 (110). С. 683-686.

5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. М.: Просвещение, 2008. 235 с.

6. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. М.: Педагогика Пресс, 1996. 340 с.

7. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологию / Г.Г. Гарскова // Ананьевские чтения. 1999. № 4. С. 34.

8. Дерксен К.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности в подростковом возрасте / К.С. Дерксен // В сборнике: Фундаментальные и прикладные научные исследования: актуальные вопросы, достижения и инновации.

сборник статей XXVIII Международной научно-практической конференции : в 2 ч.. 2019. С. 204-207.

9. Есин Р.Г. Алекситимия – основные направления изучения / Р.Г. Есин, Е.А. Горобец, К.Р. Галиуллин, О.Р. Есин // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2014. Т. 114, №12. С. 148-151.

10. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А.И. Захаров. М.: Мысль, 2002. 301 с.

11. Ильин Е.И. Эмоции и чувства / Е.И. Ильин. СПб.: Питер, 2001. 633 с.

12. Кудинов П.И. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и компонентов личностной и ситуативной тревожности у молодежи / П.И. Кудинов // Аллея науки. 2022. Т. 1. № 9 (72). С. 11-16.

13. Кулаков С.А. Основы психосоматики / С.А. Кулаков. СПб.: Речь, 2003. 288 с.

14. Курманова Г.А. Роль эмоционального интеллекта в выборе стратегий совладающего поведения подростков Г.А. Курманова // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. 2013. № 5. С. 35-39.

15. Кушка М.Г. Анализ особенностей личности подростков с девиантным поведением / М.Г. Кушка // Современный ученый. 2019. № 5. С. 144-147.

16. Леонюк Н.А. Особенности эмоционального интеллекта и поведения подростков / Н.А. Леонюк // Вестник Гжельского государственного университета. 2017. № 2. С. 128-136.

17. Ломакин Д.А. Процесс развития эмоционального интеллекта подростков / Д.А. Ломакин // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 4-2. С. 35-40.

18. Люсина Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект. От процессов к измерениям / Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: ИП, 2009. 350 с.

19. Мамадалиева Г.А. Особенности проявления тревожности у подростков / Г.А. Мамадалиева // Вестник Таджикского национального университета. 2020. № 7. С. 260-266.

20. Матвеева О.А., Айсувакова Т.П., Сорокопуд Ю.В. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте / Т.П. Айсувакова, О.А. Матвеева, Ю.В. Сорокопуд // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 70-3. С. 307-310.

21. Михайлова У.Э., Черемискина И.И. Эмоциональный интеллект у юношей и девушек старшего подросткового возраста / У.Э. Михайлова, И.И. Черемискина // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2020. № 2. С. 69-74.

22. Москачева М.А. Алекситимия и способность к эмпатии / М.А. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. 2014. № 4 (83). С. 98-114.

23. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй. М.: Фирма Класс, 2001. 384 с.

24. Окашев А.В. особенности проявления тревожности и агрессивности у подростков / А.В. Окашев // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 62. С. 32-35.

25. Паршина С.М. Роль эмоционального интеллекта в возникновении личностной тревожности у современной молодежи / С.М. Паршина // [Электронный ресурс]. Режим

доступа: [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_48451433\\_35976846.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48451433_35976846.pdf). Дата обращения: 17.02.2023.

26. Петровский А.В. Краткий психологический словарь / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М.: Академия, 2007. 432 с.

27. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Баранов, А.Р. Кудашев, А.А. Реан. М.: Сфера, 2022. 311 с.

28. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории и применения на практике / Р.Д. Робертс, Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин // Психология. 2017. № 14. С. 3-23.

29. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 712 с.

30. Русских Н.И., Чудинова С.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и тревожности у подростков / Н.И. Русских, С.С. Чудинова // В сборнике: Психология личностного и профессионального развития человека. Иркутск, 2022. № 2. С. 261-266.

31. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство / М.Е. Сандомирский. М: Независимая фирма «Класс», 2005. 592 с.

32. Сарипбекова А.Т., Жолдасбекова А.К. Развитие эмоционального интеллекта у подростков / А.Т. Сарипбекова, А.К. Жолдасбекова // Наука в современном мире. 2018. № 6. С. 134-137.

33. Сергеева М.Г., Суслов Ю.Е. Эмоциональный интеллект несовершеннолетних как составная часть социального интеллекта / М.Г. Сергеева, Е.Ю. Суслов // Вопросы педагогики. 2019. № 5. С. 278-280.

34. Синкевич И.А., Тучкова Т.В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков / И.А. Синкевич, Т.В. Тучкова // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 66. С. 345-348.

35. Софронова С.А. Исследования формирования и развития эмоционального интеллекта современных школьников / С.А. Софронова // Современные проблемы науки, общества и образования. 2022. № 5. С. 135-138.

36. Стежко П.А. Гендерные особенности в сфере эмоционального интеллекта современных подростков / П.А. Стежко // Научно-исследовательская работа молодых ученых. 2019. № 9. С. 326-329.

37. Султанова Э.Б. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте / Э.Б. Султанова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2022. № 4. С. 138-148.

38. Туракулов Б.Н. Феномен эмоционального интеллекта как психологическая проблема / Б.Н. Туракулов // Наука и мир. 2020. № 4. С. 91-92.

39. Турчин А.С., Марихин С.В. Особенности влияния тревожности на личностные качества подростков / С.В. Марихин, А.С. Турчин // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2018. № 2 (36). С. 228-236.

40. ФГОС основного общего образования с изменениями и дополнениями 2016г. // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.menobr.ru/article60080fgos-s-izmeneniyamidopolneniyami2016>. Дата обращения: 10.01.2023.

41. Федоренко М.В., Белоусова М.В., Четырчинская Т.В. Уровень эмоционального интеллекта как предиктор деструктивного поведения подростков / М.В. Белоусова, М.В.

Федоренко, Т.В. Четырчинская // Казанский педагогический журнал. 2020. № 3 (140). С. 261-267.

42. Федорова Ю.А., Набиева А.Р. Педагогическое исследование взаимосвязи школьной успеваемости и тревожности подростков / А.Р. Набиева, Ю.А. Федорова // Вестник Башкирского государственного педагогического университета им. М. Акмуллы. 2021. № 1 (58). С. 107-109.

43. Федотова Е.Э., Леус Э.В. Изучение феномена тревожности у подростков / Э.В. Леус, Е.Э. Федотова // Психология и современный мир. 2020. С. 72-77.

44. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка / Д.И. Фельдштейн. М.: Педагогика, 2007. 311 с.

45. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2005. 489 с.

46. Франкл В. Человек в поисках смысла жизни / В. Франкл. М.: Прогресс, 1990. 366 с.

47. Фромм Э. Человек для себя / Э. Фромм // [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psychologi.net.ru/1/Fromm>. Дата обращения: 13.01.2023.

48. Холмогорова А.Б. Соматизация. Современные трактовки, психологические модели и методы терапии / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Современная терапия психических расстройств. 2008. № 3. С. 21-30.

49. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология / О.В. Хухлаева. М.: Юрайт, 2013. 342 с.

50. Чеснокова И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. М.: Наука, 2007. 144 с.

51. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь / С.Ю. Головин, В.Б. Шапарь. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 806 с.
52. Шарапова Э.А. Самоотношение подростков и переживание проблем / Э.А. Шарапова // Матрица научного познания. 2020. № 12. С. 482-485.
53. Шахматова О.Н. Практикум по социальной психологии / О.Н. Шахматова. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. 186 с.
54. Швацкий А.Ю. Развитие самооценки в подростковом возрасте / А.Ю. Швацкий // Теоретические и практические аспекты научных исследований. 2017. № 7. С. 800-803.
55. Шляпников В.Н. Исследования волевой регуляции в зарубежной психологии / В.Н. Шляпников // Вопросы психологии. 2009. № 2. С.135-144.
56. Шмырева О.И. Психологические особенности эмоционального реагирования в подростковом возрасте / О.И. Шмырева // Мир психологии. 2007. № 4. С. 124-130.
57. Эльконин Д.Б. Психология развития / Д.Б. Эльконин. М.: Академия, 2001. 208 с.
58. Эриксон Э. Возрастная педагогика и психология / Э. Эриксон. СПб.: Питер, 2009. 413 с.
59. Янкова Е.Н. Развитие навыков самоконтроля / Е.Н. Янкова // Актуальные вопросы современной науки. 2008. № 4. С. 247-252.
60. Япарова О.Г., Бухарина Ю.С. особенности самоотношения и жизнестойкости у подростков / О.Г. Япарова, Ю.С. Бухарина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12. С. 357-363.

# ПРИЛОЖЕНИЕ А.1

## Методика «Тест эмоционального интеллекта» (диагностика Мейера-Сэловея-Карузо)

Методика представляет собой тест, направленный на измерение эмоционального интеллекта в рамках концепции, предлагаемой авторами.

Тест состоит из секций, из которых две секции представлены невербальным материалом, остальные – вербальным.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А.2

### Методика «Интегративный тест тревожности» (А.П. Бизюк)

Интегративный тест тревожности – оригинальная тестовая методика, созданная в 2005 году в НИПНИ им. Бехтерева к.пс.н. А.П. Бизюком, профессором Л.И. Вассерманом и Б.В. Иовлевым для общей структурной экспресс-диагностики тревоги и тревожности.

Высокие показатели субшкалы «Эмоциональный дискомфорт» (ЭД) свидетельствуют о сниженном эмоциональном фоне, неудовлетворенности жизненной ситуацией, эмоциональной напряженности, отсутствии эмоционального равновесия.

Высокие показатели субшкалы «Астенический компонент тревожности» (АСТ) свидетельствуют в пользу астении, слабости, вялости, повышенной психической истощаемости, усталости.

Высокие показатели субшкалы «Фобический компонент» (ФОБ) говорят о том, что в структуре тревожности доминируют фобии (беспокойство и страхи, обусловленные текущей жизненной ситуацией).

Высокие показатели субшкалы «Тревожная оценка перспективы» (ОП) говорят о том, что в структуре тревожности доминируют страхи, распространяющиеся не столько на текущее положение дел, сколько ориентированные в будущее, в перспективу, по принципу «как бы чего не случилось».

5-я субшкала – «Социальные реакции защиты» (СЗ) связана с основными проявлениями тревожности в сфере социальных контактов, с попытками испытуемого

рассматривать социальную среду как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А.3

### Методика «Торонтская Алекситимическая Шкала» (TAS 20) Тейлора

TAS-20 имеет значимость, заключающуюся в количественном представлении выраженности такого феномена как алекситимия, который, в свою очередь, базируется на уже известных конструктах из личностных характеристик, складывающихся в определённый симптомокомплекс.

По мнению авторов теста алекситимия характеризуется следующими особенностями:

Трудностью в определении и описании собственных чувств.

Трудностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями.

Бедностью фантазии и других проявлений воображения.

Фокусированием в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

Алекситимия может быть устойчивой чертой личности, может быть временной реакцией на депрессию или тревогу.

Уровень алекситимии:

ниже 62 – низкий уровень

62-74 – средний уровень

74 и выше – высокий уровень

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Таблица 4 - Сводная таблица данных

№ п/п	группа	Тест эмоционального интеллекта Мейера - Сэловея - Карузо				Торонтская алекситимическая шкала TAS-20	Интегративный тест					
		Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями		Эмоциональный дискомфорт	Астенный компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1	78	83	99	78	37	1	1	1	1	1	5
2	1	61	83	92	61	20	2	1	2	1	1	7
3	1	72	89	89	72	23	1	1	1	1	1	5
4	1	76	72	99	76	24	1	1	1	1	1	5
5	1	81	84	97	81	28	2	1	1	1	1	6
6	1	38	34	160	38	26	3	1	1	1	2	8
7	1	106	99	97	106	22	2	3	1	1	3	10
8	1	85	82	85	59	24	3	1	1	1	3	9
9	1	82	86	86	52	21	1	1	1	1	1	5
10	1	58	83	90	88	26	1	1	1	1	1	5
11	1	67	84	89	67	23	1	1	1	1	1	5
12	1	89	89	87	71	21	1	2	2	1	1	7
13	1	62	88	96	62	25	2	2	1	1	3	9
14	1	83	89	86	53	23	1	1	1	1	1	5
15	1	78	83	99	78	37	2	3	1	2	2	10
16	1	61	89	92	69	20	2	1	2	1	1	7
17	1	72	89	89	72	23	1	1	1	1	1	5
18	1	78	83	99	78	37	1	1	1	1	1	5
19	1	61	83	92	61	20	1	2	2	1	1	7
20	1	72	89	89	72	23	1	1	1	1	1	5
21	1	76	72	99	76	24	1	1	1	1	1	5
22	1	81	84	97	89	28	2	1	1	1	1	6
23	1	78	89	99	78	26	3	1	1	1	2	8
24	1	61	83	92	61	22	2	3	1	1	3	10

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
25	2	52	60	90	52	41	3	3	4	3	2	15
26	2	52	63	83	52	44	4	5	1	5	5	20
27	2	49	50	56	49	38	10	4	3	6	4	27
28	2	49	71	54	49	35	4	5	2	9	2	22
29	2	43	66	55	43	33	8	5	6	5	1	25
30	2	48	62	88	48	39	5	5	6	5	3	25
31	2	59	78	89	59	43	5	3	4	3	2	17
32	2	49	66	96	44	31	4	5	2	5	5	21
33	2	69	59	78	60	52	3	3	4	3	2	15
34	2	56	65	53	56	47	4	5	1	5	4	19
35	2	52	60	50	52	41	3	3	4	3	2	15
36	2	42	69	83	52	44	4	5	1	5	5	20
37	2	46	40	96	46	38	10	4	3	6	4	27
38	2	49	71	84	49	35	4	5	2	9	2	22
39	2	43	46	55	49	33	8	5	6	5	1	25
40	2	48	62	88	48	39	7	5	6	5	2	25
41	2	59	78	84	59	43	5	3	4	3	2	17
42	2	44	66	46	44	31	4	5	2	5	5	21
43	2	40	49	78	40	52	3	3	4	3	2	15
44	2	50	65	93	56	47	4	5	1	5	4	19
45	2	54	75	86	54	31	8	5	6	5	1	25
46	2	53	70	45	53	30	3	3	4	3	2	15
47	2	56	47	86	56	32	4	5	1	5	5	20
48	2	53	44	94	53	38	10	4	3	6	4	27
49	2	60	70	42	60	35	4	5	2	9	2	22
50	2	52	40	50	52	60	8	5	6	5	4	25
51	2	52	63	83	52	41	6	5	6	5	3	25
52	2	46	70	46	46	44	5	3	4	3	2	17
53	2	49	70	84	49	38	4	5	2	8	2	21
54	2	43	60	45	43	35	4	2	4	3	2	15
55	2	48	42	88	48	33	4	3	2	8	2	19
56	2	59	48	84	50	39	5	3	2	3	2	15
57	2	44	60	40	44	43	8	5	1	5	1	20
58	2	52	60	50	52	31	10	5	6	5	4	27
59	2	52	63	43	52	52	5	5	2	5	5	22

60	2	46	70	46	46	47	10	4	3	4	4	25
----	---	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	----

Окончание таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
61	2	49	71	84	49	31	10	4	3	5	3	25
62	2	43	66	45	43	30	6	2	4	3	2	17
63	2	48	42	48	40	43	4	5	2	8	2	21
64	3	34	20	22	23	62	9	5	7	8	2	31
65	3	24	23	23	24	64	9	5	7	10	2	33
66	3	23	24	37	28	59	10	9	3	9	4	35
67	3	28	28	20	26	57	10	7	3	7	3	30
68	3	32	24	21	22	62	9	5	7	10	6	37
69	3	43	23	23	24	58	10	7	7	10	2	34
70	3	37	28	28	21	56	10	5	7	10	2	32
71	3	20	32	32	23	60	10	7	3	7	3	30
72	3	22	43	43	24	59	10	5	7	10	6	38
73	3	24	37	27	23	62	9	5	7	10	2	33
74	3	28	20	30	28	64	10	4	3	5	8	30
75	3	26	24	24	32	59	10	5	7	10	2	32
76	3	22	23	33	43	57	10	7	3	7	3	30
77	3	24	23	28	27	62	9	5	7	8	2	31
78	3	21	22	32	20	58	9	5	7	10	2	33

## ПРИЛОЖЕНИЕ В.1

Таблица 5 - Дескриптивный анализ по методике «Тест эмоционального интеллекта» первой группы

		Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями
N	Допустимо	24	24	24	24
	Пропущенные	0	0	0	0
Среднее значение		73,2	82,9	95,8	70,8
Стандартная ошибка среднего значения		2,726	2,403	2,964	2,857
Медиана		76	84	92	72
Мода		61	83	99	78
Стандартная отклонения		13,354	11,774	14,521	13,995
Дисперсия		178,319	138,636	210,868	195,848
Асимметрия		-0,233	-3,294	4,019	0,095
Стандартная Ошибка асимметрии		0,472	0,472	0,472	0,472
Эксцесс		1,816	13,641	18,211	1,265
Стандартная ошибка эксцесса		0,918	0,918	0,918	0,918
Минимум		38	34	85	38
Максимум		106	99	160	106

Таблица 6 - Дескриптивный анализ по методике «Тест эмоционального интеллекта» второй группы

		Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями
N	Допустимо	39	39	39	39
	Пропущенные	0	0	0	0
Среднее значение		50,2	60,9	68,9	50,0
Стандартная ошибка среднего значения		0,950	1,732	3,199	0,845
Медиана		49	63	78	49
Мода		52	60	84	52
Стандартная отклонения		5,935	10,817	19,975	5,274
Дисперсия		35,220	116,997	399,020	27,815
Асимметрия		0,834	-0,602	-0,132	0,089
Стандартная Ошибка асимметрии		0,378	0,378	0,378	0,378
Эксцесс		1,338	-0,650	-1,819	-0,483
Стандартная ошибка эксцесса		0,741	0,741	0,741	0,741
Минимум		40	40	40	40
Максимум		69	78	96	60

Таблица 7 - Дескриптивный анализ по методике «Тест эмоционального интеллекта» третьей группы

		Восприятие эмоций	Использован ие эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями
N	Допустимо	15	15	15	15
	Пропущенные	0	0	0	0
Среднее значение		27,2	26,3	28,2	25,9
Стандартная ошибка среднего значения		1,705	1,675	1,665	1,463
Медиана		24	24	28	24
Мода		24	23	23	23
Стандартная отклонения		6,603	6,486	6,450	5,668
Дисперсия		43,600	42,067	41,600	32,124
Асимметрия		1,215	1,624	0,808	2,180
Стандартная Ошибка асимметрии		0,580	0,580	0,580	0,580
Эксцесс		0,882	2,237	0,383	5,798
Стандартная ошибка эксцесса		1,121	1,121	1,121	1,121
Минимум		20	20	20	20
Максимум		43	43	43	43

## ПРИЛОЖЕНИЕ В.2

Таблица 8 - Deskриптивный анализ по методике «Интегративный тест» подростков первой группы

		Эмоциональ ный дискомфорт	Астенически й компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
N	Допустимо	24	24	24	24	24	24
	Пропущенн ые	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		1,6	1,4	1,2	1,0	1,5	6,6
Стандартная ошибка среднего значения		0,146	0,145	0,078	0,042	0,159	0,380
Медиана		1	1	1	1	1	6
Мода		1	1	1	1	1	5
Стандартная отклонения		0,717	0,711	0,381	0,204	0,779	1,861
Дисперсия		0,514	0,505	0,145	0,042	0,607	3,462
Асимметрия		0,839	1,671	1,910	4,899	1,354	0,735
Стандартная Ошибка асимметрии		0,472	0,472	0,472	0,472	0,472	0,472
Эксцесс		-0,485	1,368	1,792	24,000	0,184	-0,905
Стандартная ошибка эксцесса		0,918	0,918	0,918	0,918	0,918	0,918
Минимум		1	1	1	1	1	5
Максимум		3	3	2	2	3	10

Таблица 9 - Deskриптивный анализ по методике «Интегративный тест» подростков второй группы

		Эмоциональ ный дискомфорт	Астенически й компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
N	Допустимо	39	39	39	39	39	39
	Пропущенн ые	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		5,6	4,2	3,3	5,0	2,8	20,9
Стандартная ошибка среднего значения		0,384	0,161	0,275	0,288	0,210	0,649
Медиана		5	5	3	5	2	21
Мода		4	5	2	5	2	25
Стандартная отклонения		2,401	1,005	1,719	1,799	1,309	4,051
Дисперсия		5,762	1,009	2,955	3,236	1,713	16,410
Асимметрия		0,821	-0,764	0,345	0,846	0,448	-0,067
Стандартная Ошибка асимметрии		0,378	0,378	0,378	0,378	0,378	0,378
Эксцесс		-0,774	-0,918	-1,057	0,198	-1,161	-1,245
Стандартная ошибка эксцесса		0,741	0,741	0,741	0,741	0,741	0,741
Минимум		3	2	1	3	1	15

Максимум	10	5	6	9	5	27
----------	----	---	---	---	---	----

Таблица 10 - Дескриптивный анализ по методике «Интегративный тест» подростков третьей группы

		Эмоциональ ный дискомфорт	Астенически й компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
N	Допустимо	15	15	15	15	15	15
	Пропущенные	0	0	0	0	0	0
Среднее значение		9,6	5,7	5,7	8,7	3,3	32,6
Стандартная ошибка среднего значения		0,131	0,345	0,504	0,419	0,492	0,653
Медиана		10	5	7	10	2	32
Мода		10	5	7	10	2	30
Стандартная отклонения		0,507	1,335	1,952	1,624	1,907	2,530
Дисперсия		0,257	1,781	3,810	2,638	3,638	6,400
Асимметрия		-0,455	1,187	-0,788	-1,003	1,556	0,919
Стандартная Ошибка асимметрии		0,580	0,580	0,580	0,580	0,580	0,580
Эксцесс		-2,094	0,936	-1,615	0,060	1,499	0,143
Стандартная ошибка эксцесса		1,121	1,121	1,121	1,121	1,121	1,121
Минимум		9	4	3	5	2	30
Максимум		10	9	7	10	8	38

### ПРИЛОЖЕНИЕ В.3

Таблица 11 – Дескриптивный анализ по методике «Торонтская алекситимическая шкала TAS-20» первой, второй и третьей группы подростков

Уровень алекситимии		
N	Допустимо	24
	Пропущенные	0
Среднее значение		25,1
Стандартная ошибка среднего значения		1,043
Медиана		23,5
Мода		23
Стандартная отклонения		5,110
Дисперсия		26,114
Асимметрия		1,569
Стандартная Ошибка асимметрии		0,472
Эксцесс		1,760
Стандартная ошибка эксцесса		0,918
Минимум		20
Максимум		37

Уровень алекситимии		
N	Допустимо	39
	Пропущенные	0
Среднее значение		39,5
Стандартная ошибка среднего значения		1,159
Медиана		39
Мода		31
Стандартная отклонения		7,236
Дисперсия		52,360
Асимметрия		0,733
Стандартная Ошибка асимметрии		0,378
Эксцесс		0,292
Стандартная ошибка эксцесса		0,741
Минимум		30
Максимум		60

Уровень алекситимии		
N	Допустимо	15
	Пропущенные	0
Среднее значение		59,9
Стандартная ошибка среднего значения		0,665
Медиана		59
Мода		62
Стандартная отклонения		2,576
Дисперсия		6,638
Асимметрия		0,200
Стандартная Ошибка асимметрии		0,580
Эксцесс		-1,182
Стандартная ошибка эксцесса		1,121
Минимум		56
Максимум		64

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г.1

Таблица 12 – Статистики критерия

	Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Уровень алекситимии	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
Хи-квадрат	58,2 53	58,6 11	55,0 72	56,7 26	58,5 18	58,9 44	55,6 59	45,5 80	62,8 82	23,8 19	64,9 92
ст.св.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г.2

Таблица 13 – Сравнительный анализ

Группа		N	Средний ранг
Восприятие эмоций	1	24	64,38
	2	39	36,18
	3	15	8,33
	Всего	78	
Использование эмоций	1	24	64,54
	2	39	36,05
	3	15	8,40
	Всего	78	
Понимание эмоций	1	24	63,02
	2	39	37,08
	3	15	8,17
	Всего	78	
Управление эмоциями	1	24	63,75
	2	39	36,58
	3	15	8,30
	Всего	78	
Уровень алекситимии	1	24	14,38
	2	39	43,06
	3	15	70,43
	Всего	78	
Эмоциональный дискомфорт	1	24	12,81
	2	39	45,42
	3	15	66,80
	Всего	78	
Астенический компонент	1	24	13,50
	2	39	46,55
	3	15	62,77
	Всего	78	
Фобический компонент	1	24	16,83
	2	39	43,96
	3	15	64,17
	Всего	78	
Тревожная оценка перспективы	1	24	12,50
	2	39	45,19
	3	15	67,90
	Всего	78	
Социальные реакции защиты	1	24	21,54
	2	39	46,50
	3	15	50,03
	Всего	78	
Общий уровень тревожности	1	24	12,50
	2	39	44,00
	3	15	71,00
	Всего	78	

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д.1

Таблица 14 – Корреляционная матрица результатов первой группы

			Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Уровень алекситимии	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспектив	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ро Спирмана	Восприятие эмоций	Коэффициент корреляции	1,000	,315	-,160	,270	,156	-,015	,065	-,219	,091	,051	,011
		Знач. (2-х сторонняя)		,134	,457	,202	,467	,944	,763	,303	,673	,814	,959
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Использование эмоций	Коэффициент корреляции	,315	1,000	-,428*	,145	-,354	-,095	,120	,099	-,139	-,065	-,016
		Знач. (2-х сторонняя)	,134		,037	,500	,089	,660	,576	,644	,517	,764	,943
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Понимание	Коэффициент корреляции	-,160	-,428*	1,000	,459*	-,584**	,301	,067	-,188	,244	,192	,199	
	Знач. (2-х сторонняя)	,457	,037		,024	,003	,153	,755	,378	,250	,370	,352	

	Управление эмоциями эмоций	N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
		Коэффициент корреляции	,270	,145	,459*	1,000	-,529**	-,049	,020	-,276	,181	-,112	-,100
		Знач. (2-х сторонняя)	,202	,500	,024		,008	,819	,927	,192	,396	,601	,643
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Продолжение таблицы 14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Уровень алекситимии	Коэффициент корреляции	,156	-,354	,584**	,529**	1,000	,165	-,206	,643**	,319	,132	-,080
		Знач. (2-х сторонняя)	,467	,089	,003	,008		,441	,335	,001	,129	,538	,709
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Эмоциональный	Коэффициент корреляции	-,015	-,095	,301	-,049	,165	1,000	,178	-,018	,168	,733**	,817**
		Знач. (2-х сторонняя)	,944	,660	,153	,819	,441		,404	,933	,433	,000	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

	Астенический компонент	Коэффициент корреляции	,065	,120	,067	,020	-,206	,178	1,000	,192	,417*	,558**	,693**
		Знач. (2-х сторонняя)	,763	,576	,755	,927	,335	,404		,370	,043	,005	,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Фобический компонент	Коэффициент корреляции	-,219	,099	-,188	-,276	-,643**	-,018	,192	1,000	-,093	-,283	,205
		Знач. (2-х сторонняя)	,303	,644	,378	,192	,001	,933	,370		,665	,181	,337
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Тревожная оценка перспектив	Коэффициент корреляции	,091	-,139	,244	,181	,319	,168	,417*	-,093	1,000	,245	,334
		Знач. (2-х сторонняя)	,673	,517	,250	,396	,129	,433	,043	,665		,249	,111
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Окончание таблицы 14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Социальные реакции защиты	Коэффициент корреляции	,051	-,065	,192	-,112	,132	,733**	,558**	-,283	,245	1,000	,832**
		Знач. (2-х сторонняя)	,814	,764	,370	,601	,538	,000	,005	,181	,249		,000
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	Общий уровень тревожности	Коэффициент корреляции	,011	-,016	,199	-,100	-,080	,817**	,693**	,205	,334	,832**	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,959	,943	,352	,643	,709	,000	,000	,337	,111	,000	
		N	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

## ПРИЛОЖЕНИЕ Д.2

Таблица 15 – Корреляционная матрица результатов второй группы

			Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Уровень алекситимии	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ро Спирмана	Восприятие эмоций	Коэффициент корреляции	1,000	,118	,192	,859**	,102	-,147	-,029	-,055	-,070	,095	-,431*
		Знач. (2-х сторонняя)		,473	,241	,000	,535	,372	,860	,740	,673	,565	,426
		N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Использование эмоций	Коэффициент корреляции	,118	1,000	-,081	,190	-,166	-,060	,064	-,039	-,088	-,127	-,077
		Знач. (2-х сторонняя)	,473		,624	,247	,312	,716	,700	,811	,594	,440	,639
		N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Понимание эмоций	Коэффициент корреляции	,192	-,081	1,000	,198	-,058	,041	,019	,001	,147	,152	,140	
	Знач. (2-х сторонняя)	,241	,624		,227	,725	,806	,911	,995	,371	,354	,396	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Управление эмоциями	Коэффициент корреляции	,859**	,190	,198	1,000	,186	-,149	,057	-,070	-,063	-,453*	-,100
	Знач. (2-х сторонняя)	,000	,247	,227		,258	,365	,729	,670	,702	,352	,544
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Продолжение таблицы 15

1	2	3										
Уровень алекситимии	Коэффициент корреляции	,102	-,166	-,058	,186	1,000	-,143	-,014	-,137	-,216	,160	-,225
	Знач. (2-х сторонняя)	,535	,312	,725	,258		,386	,934	,404	,187	,329	,169
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
дискомфорт Эмоциональный	Коэффициент корреляции	-,147	-,060	,041	-,149	-,143	1,000	,150	,323*	,193	,052	,754**
	Знач. (2-х сторонняя)	,372	,716	,806	,365	,386		,361	,045	,240	,754	,000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Астенический компонент	Коэффициент корреляции	-,029	,064	,019	,057	-,014	,150	1,000	-,236	,648**	,276	,580**
	Знач. (2-х сторонняя)	,860	,700	,911	,729	,934	,361		,148	,000	,090	,000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Фобический компонент	Коэффициент корреляции	-,055	-,039	,001	-,070	-,137	,323*	-,236	1,000	-,368*	-,404*	,206
	Знач. (2-х сторонняя)	,740	,811	,995	,670	,404	,045	,148		,021	,011	,209
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Гревожная оценка перспектив	Коэффициент корреляции	-,070	-,088	,147	-,063	-,216	,193	,648**	-,368*	1,000	,168	,650**
	Знач. (2-х сторонняя)	,673	,594	,371	,702	,187	,240	,000	,021		,307	,000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

Окончание табилцы 15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Социальные реакции защиты	Коэффициент корреляции	,095	-,127	,152	,153	,160	,052	,276	-,404*	,168	1,000	,251
		Знач. (2-х сторонняя)	,565	,440	,354	,352	,329	,754	,090	,011	,307		,123
		N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
	Общий уровень тревожности	Коэффициент корреляции	-,131	-,077	,140	-,100	-,225	,754**	,580**	,206	,650**	,251	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,426	,639	,396	,544	,169	,000	,000	,209	,000	,123	
		N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

### ПРИЛОЖЕНИЕ Д.3

Таблица 16 – Корреляционная матрица результатов третьей группы

			Восприятие эмоций	Использование эмоций	Понимание эмоций	Управление эмоциями	Уровень алекситимии	Эмоциональный дискомфорт	Астенический компонент	Фобический компонент	Тревожная оценка перспективы	Социальные реакции защиты	Общий уровень тревожности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ро Спирмана	Восприятие эмоций	Коэффициент корреляции	1,000	-,221	-,715**	-,111	-,003	0,000	-,215	,313	,156	-,197	,043
		Знач. (2-х сторонняя)		,428	,003	,693	,992	1,000	,441	,257	,580	,482	,880
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Использование эмоций	Коэффициент корреляции	-,221	1,000	,151	-,151	-,270	,304	,266	-,017	,264	,175	,257
		Знач. (2-х сторонняя)	,428		,592	,592	,331	,271	,339	,953	,342	,533	,354
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Понимание эмоций	Коэффициент корреляции	-,715**	,151	1,000	,204	-,182	,363	,127	-,312	-,132	,325	,072

	Управление эмоциями	Знач. (2-х сторонняя)	,003	,592		,466	,517	,183	,653	,258	,640	,237	,799
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Управление эмоциями	Коэффициент корреляции	-,111	-,151	,204	1,000	,017	,476	,234	-,495	-,465	,271	-,311
		Знач. (2-х сторонняя)	,693	,592	,466		,951	,073	,401	,061	,081	,329	,259
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Продолжение таблицы 16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Уровень алекситимии	Коэффициент корреляции	-,003	-,270	-,182	,017	1,000	,544*	,535*	,150	-,082	,112	,051
		Знач. (2-х сторонняя)	,992	,331	,517	,951		,036	,040	,595	,771	,692	,858
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Эмоциональный	Коэффициент корреляции	0,000	,304	,363	,476	-,544*	1,000	,431	-,577*	-,309	,412	-,224
		Знач. (2-х сторонняя)	1,000	,271	,183	,073	,036		,108	,024	,262	,127	,423
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

	Астенический компонент	Коэффициент корреляции	-,215	,266	,127	,234	-,535*	,431	1,000	-,504	-,217	,077	-,036
		Знач. (2-х сторонняя)	,441	,339	,653	,401	,040	,108		,055	,438	,786	,898
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Фобический компонент	Коэффициент корреляции	,313	-,017	-,312	-,495	,150	-,577*	-,504	1,000	,821**	-,607*	,565*
		Знач. (2-х сторонняя)	,257	,953	,258	,061	,595	,024	,055		,000	,016	,028
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Тревожная оценка перспективы	Коэффициент корреляции	,156	,264	-,132	-,465	-,082	-,309	-,217	,821**	1,000	-,427	,812**
		Знач. (2-х сторонняя)	,580	,342	,640	,081	,771	,262	,438	,000		,113	,000
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Окончание таблицы 16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Социальные реакции защиты	Коэффициент корреляции	-,197	,175	,325	,271	,112	,412	,077	-,607*	-,427	1,000	,024
		Знач. (2-х сторонняя)	,482	,533	,237	,329	,692	,127	,786	,016	,113		,933
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Общий уровень тревожности	Коэффициент корреляции	,043	,257	,072	-,311	,051	-,224	-,036	,565*	,812**	,024	1,000
		Знач. (2-х сторонняя)	,880	,354	,799	,259	,858	,423	,898	,028	,000	,933	
		N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

### Содержание программы

#### **Занятие 1. Дружеская атмосфера.**

Цель: знакомство, установление дружеской атмосферы среди участников занятий.

*Упражнение «Поприветствуем друг друга».*

Цель: приветствие участников.

Психолог здоровается с участниками и предлагает поприветствовать друг друга, встав в круг и кивнув головой соседу.

*Упражнение «Предложение знакомства».*

Цель: знакомство участников занятий.

Психолог предлагает участникам познакомиться и сказать пару слов о себе, начав знакомство со слов «Меня зовут...» и дополнить одним предложением о себе. Например: меня зовут Аня, я люблю петь, хожу в музыкальную студию.

*Упражнение «Календарь».*

Цель: установление дружеской атмосферы среди участников занятий.

Психолог предлагает обсудить совместно и определиться, какое бы участники хотели видеть время года во время проведения занятий, а также какую бы хотели чувствовать погоду. Это может быть яркий солнечный летний день, это может быть начало весны, когда солнышко пригревает, птицы возвращаются из теплых стран, это может быть зимний морозный день с летящими пушистыми снежинками и т.д.

*Упражнение «Ожидания».*

Цель: осознание участниками своих ожиданий от занятий.

Психолог предлагает высказаться участникам о том, чего они ждут от занятий, их личные ожидания.

*Упражнение «Соблюдение правил».*

Цель: обсуждение правил группы.

Участникам предлагается выдвинуть правила группы, затем обсудить их и принять групповым голосованием.

Правила должны быть обязательно приняты всеми участниками группы, во время проведения занятий правила должны безоговорочно соблюдаться.

*Упражнение «Ритуал принятия правил».*

Цель: принятие правил группы.

Психолог предлагает участникам каждому попеременно принять правила, произнести слова: я принимаю правила группы и обязуюсь соблюдать эти правила на всём протяжении занятий.

*Упражнение «Волшебное слово».*

Цель: снижение психологического напряжения.

Психолог объясняет участникам, что когда они волнуются, раздражаются, беспокоятся, то есть хороший способ снижения этих проявлений, нужно про себя несколько раз произнести волшебное слово. Для каждого человека волшебное слово может быть своё, например для меня волшебное слово «тишина», для кого-то таким словом может стать прибор, дорога и т.д.

Попробуйте сейчас для себя придумать волшебное слово, закрыть глаза и мысленно произнести это слово три раза.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

## **Занятие 2. Межличностные отношения.**

Цель: дать понятие межличностных отношений.  
Формирование у подростков понимания значимости межличностных отношений.

*Упражнение «Японский привет».*

Цель: приветствие участников, создание эмоционального климата.

Психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга в японском стиле.

*Упражнение «Передай по кругу».*

Цель: создание позитивного настроения.

Участникам предлагается встать в круг и передать по кругу мяч с пожеланием для группы или конкретного участника.

*Упражнение «Обо мне».*

Цель: самораскрытие, повышение уверенности в себе.

Участникам предлагается рассказать о том, что они хотели бы, чтобы знали остальные участники.

Это может быть рассказ о том, что умеют участники, о любимом блюде, любимом питомце, любимом предмете в школе.

*Мини-лекция «Что такое межличностные отношения?»*

Цель: дать понятие межличностных отношений.

Психолог раскрывает понятие межличностных отношений.

*Обсуждение «Зачем нам нужно уметь взаимодействовать в межличностных отношениях?».*

Цель: формирование у подростков понимания значимости межличностных отношений.

Психолог предлагает обсудить, зачем нужно уметь взаимодействовать в межличностных отношениях?

Подростки выдвигают свои предположения, проводится коллективное обсуждение вопроса.

*Упражнение «Соединим руки».*

Цель: создание позитивного настроения.

Участникам предлагается встать в круг и взявшись за руки пожелать друг другу успехов.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

### **Занятие 3. Самоконтроль в межличностных отношениях.**

Цель: Развитие навыков самоконтроля в межличностных отношениях.

*Упражнение «Комплимент».*

Цель: приветствие, позитивное начало занятия.

Психолог предлагает поприветствовать друг друга и со словами приветствия каждому участнику необходимо сказать комплимент другому.

Упражнение проводится по кругу.

*Упражнение «Я сегодня...».*

Цель: самораскрытие, повышение психологического комфорта.

Психолог предлагает рассказать каждому из участников, какое у него сегодня настроение, начав со слов «Я сегодня...». Например: я сегодня в хорошем настроении, потому что мне нравится ходить на занятия. Я сегодня не в очень хорошем настроении, потому что не выспался.

*Мини-лекция «Что такое самоконтроль».*

Цель: уточнение понятия «самоконтроль».

Психолог объясняет что такое самоконтроль, даёт определения самоконтроля отечественных и зарубежных исследователей.

*Дискуссия с участниками на тему «Самоконтроль и его значение в межличностных отношениях».*

Цель: осознание участниками значимости самоконтроля в межличностных отношениях.

Психолог предлагает участникам подискутировать на тему что такое самоконтроль и почему он важен для межличностных отношений.

*Упражнение «Да и нет».*

Цель: развитие навыков самоконтроля.

Психолог предлагает поиграть в игру. Он задает вопросы, на вопросы можно отвечать любыми ответами, но, да и нет произносить нельзя, кто произнес, выбывает из игры.

*Упражнение «Капельки дождя».*

Цель: снижение психологического напряжения.

Участникам предлагается закрыть глаза и представить, что идёт дождь, почувствовать какой он теплый, как капельки дождя падают на лицо...

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

#### **Занятие 4. Моя роль в межличностных отношениях.**

Цель: осознание участниками занятий собственной роли в межличностных отношениях.

*Упражнение «Приветствие по новому».*

Цель: Приветствие участников. Создание эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Психолог предлагает поприветствовать друг друга любым способом, который нравится и пожелать удачного дня.

*Упражнение «Сигнал».*

Цель: Создание позитивного эмоционального настроения.

Психолог предлагает участникам встать в круг, по сигналу все хлопают, после следующего сигнала топают, после нового сигнала поворачиваются направо, затем поворачиваются налево и т.д.

*Упражнение «Моя роль в межличностных отношениях».*

Цель: осознание своей роли в межличностных отношениях.

Психолог предлагает подросткам взять листок бумаги и ручку и письменно ответить на несколько вопросов. Ответы могут быть: часто, иногда, всегда, никогда.

Вопросы:

1. Часто ли вы руководите совместной деятельностью?
2. Часто ли вы оказываетесь в позиции пассивного наблюдателя во время совместной деятельности?
3. Часто ли вы выполняете указания других или лидера во время совместной деятельности?
4. Если бы вам предложили на выбор несколько позиций межличностных отношений, кем бы вам больше хотелось быть:
  - лидером, дающим распоряжения группе;
  - наблюдателем, не участвующим в деятельности группы;
  - исполнителем, выполняющим задания лидера.

*Обсуждение упражнения «Моя роль в межличностных отношениях».*

Цель: осознание участниками своих желаний относительно межличностных отношений.

Психолог предлагает обсудить совпадают ли желания подростков с их ролью в межличностных отношениях в настоящее время.

*Упражнение «Что мне мешает?».*

Цель: осознание участниками необходимости развития качеств, способствующих занятию роли соответствующей желанием участника.

Психолог предлагает взять бумагу и ручку и написать то что, по мнению участников мешает занятию роли соответствующей желанием участника.

Например: нерешительность, боязнь ошибиться, сомнение в своих умениях и т.д.

*Упражнение «Цветное настроение».*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Для выполнения упражнения понадобятся цветные карандаши.

Участникам предлагается нарисовать настроение, которое у них в данный момент цветными карандашами, затем объяснить, почему ими был выбран тот или иной цвет.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

## **Занятие 5. Проявление активности в межличностных отношениях.**

Цель: развитие навыков взаимодействия, проявления активности в межличностных отношениях.

*Упражнение «Без слов».*

Цель: приветствие участников, развитие навыков невербального общения.

Психолог предлагает участникам поприветствовать друг друга не произнося слов, можно использовать только жесты и мимику.

*Упражнение «Минутка отдыха».*

Цель: создание эмоционального положительного настроения.

Психолог предлагает участникам разминку, необходимо встать в круг, поднять руки вверх и резко отпустить. Упражнение выполняется одновременно всем участниками.

*Упражнение «Диалог».*

Цель: развитие умений проявления активности участников в межличностных отношениях.

Психолог предлагает участникам разбиться на пары. В каждой паре необходимо создать ситуацию диалога. Разговаривать можно о чем угодно. Тот участник, который первым начал диалог переходит к другой паре, который начал второй – остается на месте, к нему подходит участник из впереди стоящей пары, который первый начал диалог.

*Упражнение «Иностранец».*

Цель: развитие умений проявления активности участников в межличностных отношениях.

Участникам предлагается представить, что они приехали в другую страну, но язык, на котором разговаривают местные, не знают.

Ситуация первая. Иностранцу необходимо добраться до отеля.

Желающий быть «иностранцем» выходит и пытается с помощью жестов и мимики узнать у «местных жителей» в какую ему сторону надо.

Ситуация вторая. Иностранцу необходимо купить продуктов.

Желающий быть «иностранцем» выходит и пытается с помощью жестов и мимики купить у «местных жителей» необходимые продукты.

Ситуация третья. Иностранцу необходимо узнать о достопримечательностях города.

Желающий быть «иностранцем» выходит и пытается с помощью жестов и мимики узнать у «местных жителей» о достопримечательностях города.

*Упражнение «Спорные ситуации».*

Цель: развитие навыков взаимодействия.

Психолог предлагает разобрать несколько ситуаций. В ходе обсуждения участники должны выбрать оптимальный вариант решения ситуации и аргументировать свой выбор.

Ситуации:

1. Ты стоишь в очередь за булочкой, времени до звонка остается немного, но перед тобой остался всего один человек и ты считаешь, что точно успеешь, но тут перед самой покупкой к стоящему впереди подходят приятели и вклиниваются перед тобой. Сейчас ты точно ничего не успеешь купить. Как ты поступишь, твои действия?

2. Сосед по парте нарисовал на твоей стороне парты картинку, учитель это увидел и заставил тебя всё стирать. Как ты поступишь, твои действия?

3. В раздевалке ты случайно уронил чужую куртку, пока собирался поднять, по ней прошли несколько человек и хозяин куртки это увидел. Как ты поступишь, твои действия?

4. Ты нес стакан чая в столовой и на тебя случайно налетел зазевавшийся одноклассник, чай пролился на рубашку. Как ты поступишь, твои действия?

*Упражнение «Цвет моего настроения».*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Для выполнения упражнения понадобятся цветные карандаши.

Участникам предлагается нарисовать настроение, которое у них в данный момент цветными карандашами, затем объяснить, почему ими был выбран тот или иной цвет.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

### **Занятие 6. Карусель эмоций.**

Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие умений осознавать свои и распознавать чужие эмоции.

*Упражнение «Эхо».*

Цель: приветствие участников.

Психолог предлагает участникам занятий встать в круг, каждый по очереди называет свое имя, остальные участники попеременно повторяют его имя по кругу.

*Упражнение «Взаимодействие».*

Цель: Создание позитивного настроения.

Психолог: сейчас я предлагаю вам встать в круг, затем сначала хлопнуть всем вместе один раз в ладоши, после этого сделать шаг вперед, затем хлопнуть в ладоши четыре раза, сделать шаг назад и хлопнуть в ладоши три раза.

Задача выполнения упражнения; все действия делать одновременно, не сбиваясь, кто сбился, тот выбывает из игры.

*Беседа «Что такое эмоции?».*

Цель: расширение знаний об эмоциях человека.

Психолог дает определение эмоций, затем спрашивает участников, как они понимают слово «эмоции», какие эмоции они знают.

*Упражнение «Дневник ассоциаций».*

Цель: Осознание своих эмоциональных состояний.

Психолог: я предлагаю вам взять по листочку бумаги и ручки, разделить листочек на две колонки, в одной написать мои чувства, в другой написать мои ассоциации. В первой колонке пишем злость, во второй колонке отвечаем на вопрос, если бы я был злостью, то кем или чем? Ответом может быть, допустим, ураганом, штормом. Затем в первой колонке пишем радость, во второй колонке даем ответ на вопрос, если бы я был радостью, то кем или чем? Ответом может быть, допустим, бабочка, солнышко и т.д.

*Упражнение «Карусель эмоций».*

Цель: развитие умений выражать своё эмоциональное состояние.

Участникам предлагается загадать любую эмоцию, это может быть радость, грусть, удивление, страх, обида, интерес.

После этого каждый участник по очереди показывает задуманную эмоцию группе с помощью движений, мимики, остальные участники должны угадать, что за эмоция им задумана.

*Упражнение «Зоопарк».*

Цель: развитие умений распознавать эмоциональные состояния других.

Психолог предлагает участникам разбиться на две команды и представить, что они животные, живущие в

зоопарке. Каждая команда выбирает несколько животных и изображает их с помощью мимики и жестов, другая команда должна угадать, что это за животное. После того, как животное угадано, участникам предлагается изобразить его в веселом настроении, в грустном настроении и т.д.

*Упражнение «Цепи».*

Цель: развитие навыков взаимодействия, создание эмоционального комфорта для участников занятий.

Психолог предлагает участникам встать в круг, взявшись за руки, один из участников встает в середину круга и пытается разорвать цепь из рук, если ему это удастся, то тот участник, чья цепь разбита, встает в круг, а участник, разбивающий цепи встает в круг.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

### **Занятие 7. Мой девиз.**

Цель: формирование установки на позитивное восприятие собственных качеств, способностей и умений.

*Упражнение «Приветствие».*

Цель: Приветствие участников. Создание эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Психолог предлагает поприветствовать друг друга любым способом, который нравится и пожелать удачного дня.

*Упражнение «Веселые качели».*

Цель: Сплочение группы, развитие навыков взаимодействия.

Психолог предлагает участникам разбиться на пары, повернуться к друг другу спиной и взяться под руки. Затем

выполнять упражнение – один наклоняется вперед, вместе с ним прогибается тот, кто стоит с ним в паре, затем меняются позициями.

*Упражнение «Разное и одинаковое».*

Цель: Развитие позитивного восприятия своих качеств.

Психолог предлагает разбиться на пары. Затем каждая пара должна найти несколько одинаковых качеств у себя и несколько разных качеств.

*Упражнение «Живу под девизом».*

Цель: Формирование позитивного самовосприятия.

Для выполнения упражнения понадобится бумага и цветные карандаши.

Психолог предлагает участникам взять бумагу и карандаши, хорошо подумать над своим девизом и нарисовать его. Можно сформулировать в словах. Девиз должен выражать умения и самые ценные качества участника.

*Упражнение «Лавка ценностей».*

Цель: Развитие у подростков навыков самопознания.

Психолог предлагает участникам представить, что открылась лавка ценностей. Один из участников встает продавцом лавки, другие участники несут ему свои качества, которых по их мнению у них с избытком и покупают те качества, которых по их мнению у них недостаточно.

*Упражнение «Мясорубка».*

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участникам предлагается написать все качества, которые им не нравятся в себе, затем представить, что у них в руках мясорубка. Участники на мелкие части рвут бумажки с записанными качествами.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

### **Занятие 7. Мои способности и умения.**

Цель: формирование установки на позитивное восприятие собственных качеств, способностей и умений.

*Упражнение «Создаем настроение».*

Цель: Приветствие участников, создание позитивного настроения.

Участникам предлагается встать в круг, взявшись за руки и поприветствовать друг друга позитивным пожеланием на день. Каждый участник может также сказать пожелание группе.

*Упражнение «Число».*

Цель: создание благоприятного эмоционального климата.

Психолог: я предлагаю вам поиграть в игру, для этого нужно встать в круг и начать счет по порядку, всем у кого в выпавшей цифре есть число три, должны не произносить число, а хлопать в ладоши три раза. После того, как очередь дошла до последнего участника, психолог предлагает то же самое сделать тем, у кого попадает число один, но хлопать один раз.

*Упражнение «Кто, какой, какие».*

Цель: Развитие самопознания, повышение уверенности в себе.

Психолог предлагает каждому участнику разделить лист бумаги на три столбика и подписать первый столбик вопросом кто, второй столбик вопросом какой, третий столбик вопросом какие.

В первом столбике ответить на вопрос кто я?

Во втором столбике ответить на вопрос какой я?

В третьем столбике ответить на вопрос какие качества я в себе ценю?

После выполнения упражнения, участникам по желанию предлагается прочесть ответы.

*Упражнение «Разноцветные зеркала».*

Цель: Осознание представления о себе в глазах других людей.

Участникам предлагается представить себя в трёх зеркалах.

Красное зеркало – представляем как мы видим себя сами.

Зеленое зеркало – представляем как видят нас наши друзья.

Синее зеркало – представляем как видят нас учителя.

Жёлтое зеркало – представляем как видят нас наши родители.

Участники рассказывают о своих представлениях, проводится обсуждение, обсуждаем есть ли разность в изображениях и почему.

*Упражнение «Мое «Я».*

Цель: Формирование представления о своем идеальном «Я».

Психолог предлагает участникам написать в середине листа большую букву я, от неё провести лучики и на каждом лучике написать свои самые лучшие качества и умения.

Кроме качеств можно написать достижения, можно написать будущие цели, можно написать свои ценности.

*Упражнение «Похвала».*

Цель: формирование установки на позитивное восприятие собственных качеств, способностей и умений.

Психолог предлагает участникам поиграть в игру. По очереди участники выходят в круг, остальные должны хвалить его, называя самые лучшие качества, способности и умения.

*Упражнение «Море».*

Цель: снятие психологического напряжения.

Психолог предлагает участникам закрыть глаза и представить море, представить какая там вода, чистая, но темная, представить как мелкие волны бегут по морю, представить шум моря.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

### **Занятие 8. Качества уверенного человека.**

Цель: осознание участниками занятий качеств, необходимых чтобы быть уверенным человеком.

*Упражнение «Придумай приветствие».*

Цель: приветствие участников, создание эмоционального комфорта.

Психолог: предлагаю вам поиграть в игру, вы должны разбиться на группы по три человека и каждая группа должна придумать оригинальное приветствие, чтобы поприветствовать остальных участников.

*Упражнение «Пожелание на день».*

Цель: создание позитивного настроения, развитие уверенности в себе.

Психолог: предлагаю вам встать в круг и каждый участник по очереди должен высказать свое пожелание группе.

*Дискуссия с участниками занятий «Качества уверенного человека».*

Цель: осознание участниками занятий качеств, необходимых чтобы быть уверенным человеком.

Психолог предлагает участникам назвать качества, которые необходимы человеку, чтобы быть уверенным в себе, объяснить, почему именно это качество необходимо.

*Упражнение «Значимые качества».*

Цель: осознание участниками собственных качеств, присущих уверенному человеку.

Для выполнения упражнения понадобится ручка и бумага.

Психолог предлагает разделить лист бумаги на два столбика, в первом написать те качества, которые по мнению участников у них есть для того чтобы быть уверенным человеком.

Во втором столбике участники должны записать те качества, которых у них не хватает для того, чтобы быть уверенным человеком.

После этого проводится обсуждение.

Можно дополнить упражнение заданием: внести предложения как можно развить качества, которых у участников не хватает для того, чтобы быть уверенным человеком.

*Упражнение «Повторяй за мной».*

Цель: развитие навыков взаимодействия, создание позитивного настроения в группе.

Участникам предлагается по желанию выходить в круг и показывать различные движения, остальные должны повторять эти упражнения.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

### **Занятие 10. Я уверен в себе.**

Цель: развитие уверенности в себе.

*Упражнение «Пожелания».*

Цель: приветствие, создание позитивного настроения.

Психолог предлагает встать в круг, по очереди выходить по одному, остальные приветствуют, того, кто в круге и говорят ему хорошие пожелания.

*Упражнение «Круг уверенности».*

Цель: создание эмоционального комфорта, развитие уверенности в себе.

Участникам предлагается встать в круг, взявшись за руки, назвать одно качество уверенного человека, сделать шаг вперед, еще одно качество, сделать еще шаг вперед и т.д. задачей участников является не разомкнуть руки.

*Упражнение «Волшебная шапка».*

Цель: развитие уверенности в себе.

Психолог предлагает участникам представить, что у них в руках волшебная шапка, как только они её надевают, так становятся уверенными в себе, как только снимают, уверенность исчезает.

Каждый участник должен надеть шапку и перечислить те качества, которые у него появились (смелость, решительность, самостоятельность, ответственность), затем снять шапку и назвать те качества, которые у него проявились без волшебной шапки (застенчивость, нерешительность, боязнь ошибиться). После этого участники должны рассказать, легко ли было выполнять упражнение.

*Упражнение «Групповой коллаж».*

Цель: развитие навыков взаимодействия, развитие уверенности в себе.

Для выполнения упражнения понадобятся ножницы, клей, лист ватмана, старые журналы.

Участникам предлагается составить коллективный коллаж уверенного человека. Необходимо подобрать картинки, соответствующие представлению участников об уверенном человеке и наклеить их на ватман.

После этого, группа представляет свой коллаж, объясняя выбор картинок.

*Упражнение «Советы».*

Цель: формирование установки на развитие уверенности в себе.

Участникам предлагается составить памятку, где написать советы для того чтобы развивать качества уверенного человека.

Каждый совет обсуждается всей группой, только при одобрении всех участников группы, совет принимается.

*Упражнение «Прыгучие мячики».*

Цель: осознание участниками качеств, присущих уверенному человеку.

Участникам предлагается представить, что они мячики, психолог называет качество, относящееся к уверенному человеку, мячики должны прыгнуть вправо, если называется качество, не относящееся к уверенности, то мячики прыгают влево.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

## **Занятие 11. К вершинам успеха.**

Цель: развитие уверенности в себе, повышение позитивного восприятия своих качеств и умений.

*Упражнение «Ассоциация со встречами».*

Цель: Создание позитивного настроения.

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречами. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

*Упражнение «Клубок».*

Цель: развитие навыков взаимодействия, создание позитивного настроения участников.

Психолог предлагает взять клубок ниток, первый участник тянет нитку и со словами пожеланий хорошего дня передает клубок другому участнику, конец нити остается у первого участника в руке, второй участник также с пожеланиями, разматывая клубок дальше, передает его следующему и так далее по кругу, пока у всех участников не будет в руках нити.

После этого психолог говорит, вас связывает одна нить, поэтому вы всегда должны помогать друг другу, поддерживать друг друга.

*Упражнение «Три позиции».*

Цель: Повышение позитивного восприятия участниками собственных качеств и достижений.

Для выполнения упражнения понадобится бумага и ручки.

Участникам предлагается разделить лист бумаги на три колонки, в первую записать свои достижения, которых они уже достигли, это может быть участие в олимпиаде, конкурсе, выступление и т.д.

Во второй колонке пишем чего хотим достигнуть сейчас, это может быть закончить четверть на отлично, победить на соревнованиях и т.д.

В третью колонку записываем свои планы на будущее, это может быть поступление в институт или колледж, приобретение каких-либо навыков и т.д.

После выполнения упражнения проводится обсуждение.

*Упражнение «Отражение».*

Цель: развитие навыков взаимодействия.

Психолог предлагает разделиться на пары, в каждой паре сначала один подросток показывает движение, второй его повторяет, затем меняются.

*Упражнение «Улыбка».*

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Психолог предлагает детям улыбнуться, улыбнуться широко, самой искренней улыбкой и посмотреть на друг друга.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.

## **Занятие 12. Итоговое занятие.**

Цель: развитие уверенности в себе.

*Упражнение «Создаем настроение».*

Цель: Приветствие участников, создание позитивного настроения.

Участникам предлагается встать в круг, взявшись за руки и поприветствовать друг друга позитивным пожеланием на день. Каждый участник может также сказать пожелание группе.

*Упражнение «Поощрение».*

Цель: повышение уверенности в себе, снятие эмоционального напряжения. Настрой на дальнейшую работу.

Участникам предлагается прочесть качества, которые они записали, остальные участники должны поощрять выступающего хлопаньем в ладоши.

*Упражнение «Десять позитивных качеств».*

Цель: самопознание, повышение уверенности в себе, самопринятие.

Участникам предлагается написать десять позитивных качеств, которые они считают, присущи им.

*Упражнение «Утверждения».*

Цель: развитие самопознания.

Для выполнения упражнения понадобятся цветные карандаши.

Участникам предлагается список утверждений. Утверждения предлагаются участникам на отдельных листах бумаги для каждого участника.

Психолог предлагает раскрасить квадратик рядом с каждым утверждением в цвет, который соответствует степени согласия участника с представленным утверждением.

Зеленый цвет – полностью согласен.

Желтый цвет – не совсем согласен.

Красный цвет – совсем не согласен.

Утверждения:

1. Терпение не является твоим достоинством.
2. Ты хорошо чувствуешь себя в коллективе, где тебя поддерживают и одобряют.
3. Ты всегда уверен в своей правоте.
4. Ты всегда стремишься к поставленной цели.
5. Трудные задачи ты стараешься решить самостоятельно.

6. Ты всегда берешь ответственность за решение проблемы на себя.

*Упражнение «Собери посылку».*

Цель: Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Психолог предлагает участникам собрать посылку для себя и положить в неё все те качества, которых, по их мнению, им не хватает.

В посылку также можно положить напутствия, пожелания.

*Упражнение «Скульптура».*

Цель: Самовыражение, самораскрытие.

Психолог предлагает участникам выразить своё настроение на данный момент в виде скульптуры, придав себе нужную позу и мимику. Остальные участники должны угадать по позе и мимике настроение скульптуры.

*Упражнение «Обмен впечатлениями».*

Цель: рефлексия занятия.

Психолог предлагает участникам поделиться с остальными собственными впечатлениями от занятия.