

**Государственное автономное образовательное учреждение Тюменской  
области**  
**дополнительного профессионального образования**  
**«Тюменский областной государственный институт развития  
регионального образования»**  
**(ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО»)**

Отделение непрерывного повышения профессионального мастерства  
педагогических работников г. Тобольск

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Эмоциональный интеллект: инструменты и способы развития**

Тюмень, 2023

**Эмоциональный интеллект: инструменты и способы развития у взрослых  
Методические рекомендации – Тюмень, ТОГИРРО, ОНППМПР г. Тобольск, 2023.  
– 29 с.**

**Составители:**

Струтинская А.А. старший преподаватель ОНППМПР г.Тобольск ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО».

**Аннотация:** В методических рекомендациях описаны понятия и ключевые аспекты эмоционального интеллекта. Материалы методических рекомендаций состоят из трех блоков в первом блоке описаны теоретические особенности и анализ научных теорий рассматриваемого понятия, в диагностическом блоке описаны психодиагностические методики, позволяющие провести самообследование и определить уровень развития эмоционального интеллекта, а в третьем блоке описаны практические упражнения, направленные на развитие способностей идентифицировать и понимать причины появления своих и чужих эмоций, раскрыты алгоритмы управления своими и чужими эмоциями. Методические рекомендации одобрены на заседании Центра непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников г. Тюмень ТОГИРРО (протокол № 4 от 29 августа 2023 г.), рекомендованы к опубликованию.

© ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
I. БЛОК ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПОНЯТИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ	5
II. БЛОК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ: ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	9
III. БЛОК ПРАКТИЧЕСКИЙ: ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	28

## **ВВЕДЕНИЕ**

Наше общество активно меняется. Эта трансформация затрагивает все сферы человеческой жизни. Ряд исследований показывает, что на смену VUCA-миру, пришел BANI-мир, который называют темной стороной предыдущего мира.

BANI – это новая аббревиатура, описывающая ситуацию, в которой сейчас находится мир. Группа исследователей Калифорнийского университета, в своих работах, отмечают, что BANI представляет собой структуру для описания ситуаций, когда обстоятельства не просто не стабильны, а хаотичны, когда результаты нельзя предвидеть, потому что они не предсказуемы. Если расшифровать каждую букву в термине, то мы получаем следующее: B-Brittie (хрупкость), A-Anxious (беспокойство), N-Nonlinear (нелинейность), I-Incomprehensible (непостижимость).

В нелинейном, беспокойном мире сложно планировать и акцентом, тут будет выступать не умение понимать, прогнозировать и строить планы, которые будут реализовываться, а способность быстро чувствовать происходящее и адаптироваться к нему, эти качества присущи людям с гибким восприятием, те у кого развито чувство осознанности, эмоционального и социального интеллекта и те кто сможет быстро приспосабливаться к сложным процессам, которые разворачиваются во круг.

Педагогическая деятельность ощущает на себе трансформацию и все участники образовательного процесса, должны быть готовы к тому, что происходит во круг, т.к. это не неотъемлемая часть, тех глобальных изменений, которые происходят в нашей стране в образовании. И если педагог не готов принимать и приспосабливаться, то могут возникать проблемы и чаще всего, они возникают из-за того, что педагогу не хватает гибкости, отсутствует желание изменить свое восприятие и свои ментальные установки, что бы посмотреть, через призму этих изменений. И для того, что бы не выпасть из процесса, необходимо понимать, а чего нам не хватает, что нужно развить, что бы привести свои внутренние ресурсы и процессы согласно внешним условиям в которых осуществляется профессиональная деятельность к согласованности. Избежать изменений не получится, потому что процесс уже запущен, мы можем лишь, подчиняться, тому, что происходит. Но не умениеправляться с эмоциями, их подавление может привести к саморазрушению. Адаптироваться сможет лишь тот, у кого развиты эмоциональный интеллект, ассертивность, критическое мышление, гибкие навыки и метанавыки.

В методических рекомендациях, представлены основные модели эмоционального интеллекта, описаны упражнения, направленные на развитие способностей идентифицировать и понимать причины появления своих и чужих эмоций, раскрыты алгоритмы управления своими и чужими эмоциями, содержатся психодиагностические методики самодиагностики эмоционального интеллекта.

## I. БЛОК ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ: ПОНЯТИЯ И КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ

Эмоциональный интеллект назван ЮНЕСКО одним из навыков определяющих успешность человека будущего.

Идея эмоционального интеллекта образовалась из понятия социального интеллекта, которое разрабатывалось такими авторами, как Э. Торндайк, Дж.Гилфорд, Г.Айзенк и др. В своих работах Х.Гарднер, в рамках теории множественных интеллектов, особенно близко подошел к определению эмоционального интеллекта, описывая интеллект с двух позиций внутриличностного, который трактовал, как «доступ к собственной эмоциональной жизни, к своим аффектам и эмоциям: способность быстро различать чувства, идентифицировать их, переводить в символические коды и использовать в качестве средств для понимания и управления собственным поведением», данное определение показывает непосредственную связь с эмоциональным интеллектом.

Первая и наиболее известная в научной психологии модель эмоционального интеллекта была разработана в 1990 году, Питером Сэловеем и Джоном Мэйером, так же авторы ввели в психологию термин «эмоциональный интеллект», под которым понималось «способность отслеживать собственные и чужие эмоции, а так же чувства, различая их, а в дальнейшем использование данной информации для направления мышления и действий» [17].

Авторы разработали структуру эмоционального интеллекта, которая состоит из трех компонентов (рис.1).



Рис. 1. Модель эмоционального интеллекта [9]

Представленная модель оказалась не полной в дальнейшем ее доработали, и в ее структуре появился четвертый компонент.

По мнению ученых, эмоции содержат информацию о связях человека с другими людьми или предметами, связи могут быть актуальными, а так же воспоминаниями или воображениями. Изменение связей с людьми и предметами является причиной изменения эмоций, которые будет переживать человек по этому поводу. Исходя из этого, тогда эмоциональный интеллект будет пониматься, как способность к переработки информации, которая содержится в эмоциях: определяя значение эмоций, а так же их связь друг с

другом, использование эмоциональной информации в качестве основания для мышления и принятия решений.

Таким образом, анализ способностей, связанный с переработкой эмоциональной информации, дал возможность П. Сэловею, Дж.Мэйеру и Д.Карузо разработать четырех компонентную, иерархическую модель эмоционального интеллекта:



Рис. 2. Четырех компонентная иерархическая модель эмоционального интеллекта П. Сэловею, Дж.Мэйеру и Д.Карузо

Важно отметить, что каждый компонент касается как собственных эмоций, так и эмоций других людей. Модели эмоционального интеллекта П. Сэловею, Дж.Мэйеру и Д.Карузо являются моделями способностей, поскольку авторы исходят из понимания, что эмоциональный интеллект, это когнитивная способность.

Другая теория понимания эмоционального интеллекта Д.Гоумана, раскрывает связь когнитивных и личностных характеристик, таких как энтузиазм, настойчивость и социальные навыки, показывая иерархическую модель эмоционального интеллекта, включающая, в себя пять составляющих:

1. Идентификация и определение эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием.
2. Управление эмоциональным состоянием - контроль эмоций и замена нежелательных эмоциональных состояний адекватным.
3. Способность входить в эмоциональные состояния, способствующие достижению успеху.
4. Способность идентифицировать эмоции других людей, быть чувствительным к

ним и управлять эмоциями других.

5. Способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их.

В последующем автор доработал структуру эмоционального интеллекта, она включает в себя четыре компонента: самосознание, самоконтроль, социальное понимание, управление взаимоотношениями.

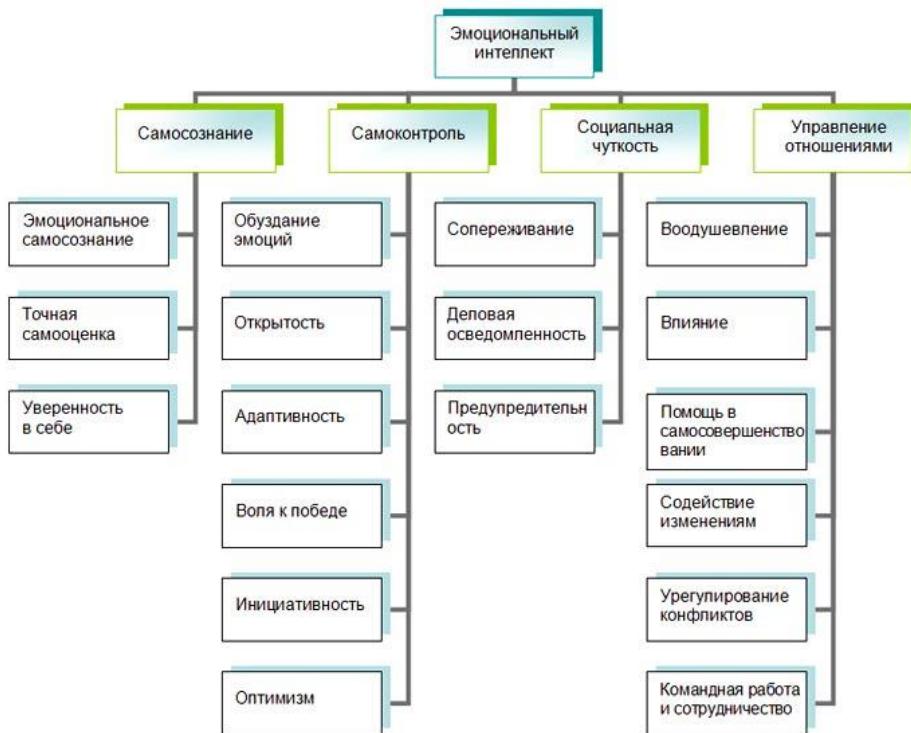


Рис.3. Структура эмоционального интеллекта Д.Гоумана [2]

Еще одним ярким представителем занимающимся разработкой эмоционального интеллекта, является Р.Бра-Она, исследующего модель смешанной концепции, определяет эмоциональный интеллект, как «множество некогнитивных способностей и навыков, влияющих на способность успешно справляться с требованиями и давлением окружения». В своей концепции автор выделяет пять компонентов, в которые входят:

1. Познание себя: осознание своих эмоций, уверенность в себе, самоуважение, самоактуализация, независимость.

2. Навыки межличностного общения: эмпатия, межличностные взаимоотношения, социальная ответственность.

3. Способность к адаптации: решение проблем, связь с реальностью, гибкость.

4. Управление стрессом: устойчивость к стрессу, контроль импульсивности.

5. Преобладающее настроение: счастье, оптимизм.

В 2004 году российский исследователь Д.В. Люсин разработал принципиально новую модель эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект автор рассматривает, как способность понимать свои и чужие эмоции, а так же умение управлять ими. По мнению Д.В.Люсина способность к пониманию эмоций проявляется в том, что человек может распознать эмоцию, установить факт наличия эмоционального переживания, как у себя, так и у другого человека, он может идентифицировать эмоцию, т.е. понять какую эмоцию в данный момент испытывает человек и вербализовать ее, понять причинно-следственные связи, а так же последствия к которым она приведет.

Способность к управлению эмоциями проявляется в том, что человек может контролировать интенсивность эмоций, умению снижать интенсивность сильных эмоциональных состояний, умении контролировать внешнее проявление эмоций, а так же в умении произвольно вызывать ту или иную эмоцию.

По мнению автора, эмоциональный интеллект, это психологическое образование, которое формируется в процессе жизни человека под влиянием различных факторов, которые обуславливают его уровень и специфические особенности, он выделяет три группы таких факторов.

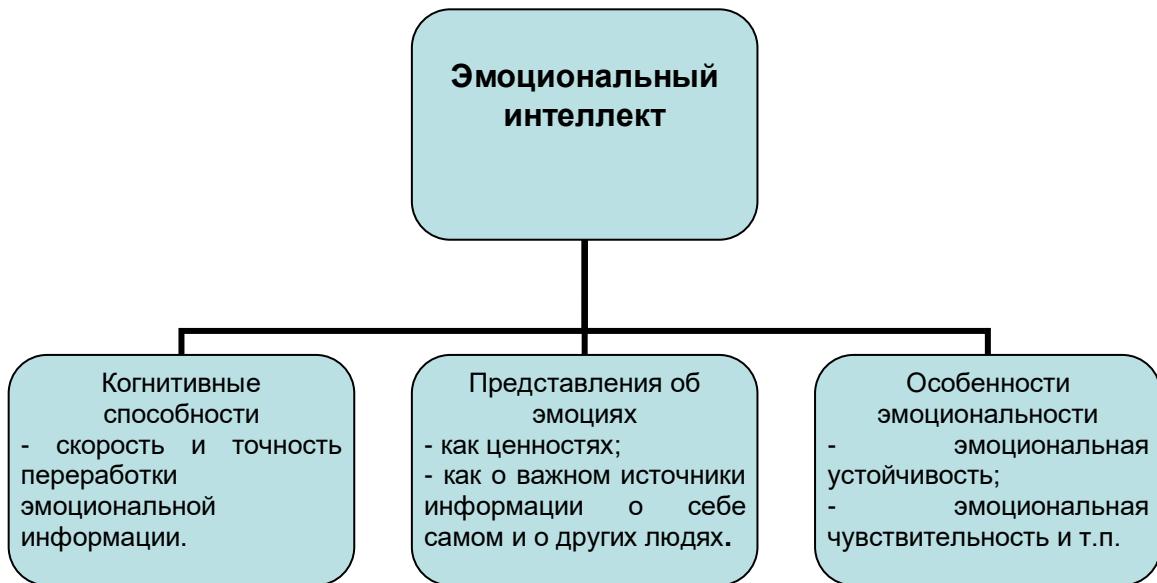


Рис. 4. Факторы влияющие на эмоциональный интеллект Д.В. Люсин

Симбирцева Н.В. в статье «Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте», анализируя теоретические аспекты эмоционального интеллекта, дает следующее определение, эмоциональный интеллект – это интегральный ресурс, который помогает личности лучше адаптироваться к изменявшимся условиям, и во многом определяет благополучие и успешность человека в будущем [14].

Эмоциональный интеллект является фундаментом успехов в межличностных отношениях. Умение управлять своими эмоциями повышает осознанность, инициативность, проактивность, гибкость и уверенность в собственных силах. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта эффективно действует в сложных ситуациях, выдерживает стресс и остается спокойным, сосредоточенным.

Таким образом, рассмотрение нескольких точек зрения, объясняющих феномен эмоционального интеллекта, можно использовать при организации мероприятий при целенаправленном воздействии на каждый из компонентов эмоционального интеллекта является эффективным средством его развития. Если человек осознает и умеет разделять эмоцию от себя, в этом случае он сможет контролировать и корректно проявлять эмоции. Такой навык необходим особенно человеку осуществляющему профессиональную деятельность в сфере «Человек-человек». В таком случае распознавание, идентификация собственных и чужих эмоций является базовой способностью эмоционального интеллекта.

О развитии способностей эмоционального интеллекта, мы рассмотрим в третьем блоке методических рекомендаций.

## **II. БЛОК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ: ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

В этом блоке рассмотрим диагностический инструментарий, который можно использовать, для понимания о способностях входящих в структуру эмоционального интеллекта, которые необходимо развивать. Материалы можно использовать, как самостоятельно, так и для проектирования индивидуального маршрута. Ниже будут представлены диагностики и краткая их характеристика, а так же для легкости обработки некоторые методики представлены в онлайн формате.

### **Опросник ЭмИн Д.В. Люсина**

**Тест эмоционального интеллекта ЭмИн** – отечественная психоdiagностическая методика, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта в соответствии с теоретическими представлениями автора. В основу опросника положена трактовка эмоционального интеллекта, как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими <https://onlinetestpad.com/ru/test/45099-test-emin-lyusina> (онлайн версия).

Опросник ЭмИн [4], измеряет не саму способность понимать эмоции или управлять ими, а представления людей о своем эмоциональном интеллекте. По мнению автора опросника представления человека о каком-то своем свойстве отличаются от истинной выраженности этого свойства, но измерение представлений о своем эмоциональном интеллекте, с одной стороны, дает важные для психолога сведения о человеке, с другой стороны, предоставляет косвенную информацию и о подлинном уровне его эмоционально\_го интеллекта. Описание основных шкал и субшкал опросника ЭмИн.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Инструкция к опроснику. Вам предлагается заполнить опросник, который состоит из 45 утверждений. Прочтите внимательно каждое утверждение и поставьте «1» в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.*

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю,				

	как восстановить с ним хорошие отношения			
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица			
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение			
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника			
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю			
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди			
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться			
9.	Я умею улучшить настроение окружающих			
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую			
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов			
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки			
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей			
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему			
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации			
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком			
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии			
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим			
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть			
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние			
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице			
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство			
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций			
24.	Если надо, я могу разозлить человека			
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние			
26.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это			
27.	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился			
28.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса			
29.	Я не умею управлять эмоциями других людей			
30.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда			
31.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые			
32.	Мне трудно справляться с плохим настроением			
33.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает			
34.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства			

	друзьям			
35.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями			
36.	Я умею контролировать свои эмоции			
37.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно			
38.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую			
39.	Если близкий человек плачет, я теряюсь			
40.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины			
41.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей			
42.	Я не умею преодолевать страх			
43.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает			
44.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить			
45.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обзываются			

Для подсчета баллов ответы испытуемых кодируются последующей схеме. Для утверждений с прямым ключом: «совсем не согласен» - 0, «скорее не согласен» - 1, «скорее согласен» - 2, «полностью согласен» - 3; для утверждений с обратным ключом: «совсем не согласен» - 3, «скорее не согласен» - 2, «скорее согласен» - 1, «полностью согласен» - 0.

Ключ:

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

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

Номера вопросов, относящихся к субшкале МП: 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34, 38, 42, 46. Номера вопросов, относящихся к субшкале МУ: 2, 5, 9, 15, 17, 24, 30, 36, 44.

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

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

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

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

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

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

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

$$\text{ПЭ} = \text{МП} + \text{ВП}$$

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

### Методика Н. Холла

Данная методика предназначена для выявления способности понимания отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управление эмоциональной сферой на основе принятия решений <https://onlinetestpad.com/ru/test/47503-test-kholla-na-emotionalnyj-intellekt-eq> (онлайн версия).

Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

- 1) эмоциональная осведомленность;
- 2) управление эмоциями (скорее это эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
- 3) самомотивация (произвольное управление своими эмоциями);
- 4) эмпатия;
- 5) распознавание эмоций других людей (умение воздействовать на эмоциональное

состояние других людей).

Инструкция по применению методики Н. Холла. Ниже вам будут предложены высказывания, отражающие так или иначе различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов: полностью не согласен - (-3 балла); в основном не согласен - (-2 балла); отчасти не согласен - (-1 балл); отчасти согласен - (+1 балл); в основном согласен - (+2 балла); полностью согласен - (+3 балла) [3].

Текст опросника Н. Холла:

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

Ключ к методике Н. Холла

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

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

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

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

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

## **Методика диагностики эмоционального интеллекта М.А. Манойловой**

Разработанная методика диагностики эмоционального интеллекта (МЭИ) представляет собой опросник, состоящий из 40 вопросов-утверждений. Обследуемому предлагается оценить степень своего согласия с каждым утверждением по 5-балльной шкале [5]. Опросник содержит 4 субшкалы и 3 интегральных индекса: общего уровня ЭИ, выраженности внутриличностного и межличностного аспектов ЭИ <https://onlinetestpad.com/ru/test/101896-diagnostika-emocionalnogo-intellekta-me> (онлайн версия).

Инструкция. Прочитайте внимательно следующие 40 утверждений и оцените их по пятибалльной шкале. Каждому утверждению присваивайте балл, который больше всего подходит лично.

Вам, по следующей шкале: 5 – всегда; 4 – чаще всего; 3 – иногда; 2 – редко; 1 – никогда.

№	Утверждение	5 – всегда	4 – чаще всего	3 – иногда	2 – редко	1 – никогда
1.	Я четко осознаю свои чувства и эмоции.					
2.	В моих публичных выступлениях отсутствуют эмоции.					
3.	Мое спонтанное поведение не мешает мне достигать намеченной цели.					
4.	В конфликтных ситуациях я скрываю свои эмоции, чувства.					
5.	Я внимательно выслушиваю партнеров по общению.					
6.	Принимать решение в конфликтной ситуации необходимо сразу.					
7.	Я стараюсь меньше влиять на поступки и чувства других людей.					
8.	Я предпочитаю контролировать людей.					
9.	Я в равной степени осознаю свою ранимость и свою силу.					
10.	Мне важно мнение людей, если я дал волю чувствам.					
11.	Мне удается контролировать свои чувства, даже когда я сердит или расстроен.					
12.	При общении с начальством я теряюсь и думаю только о том, чтобы поскорее закончился разговор.					
13.	Я сосредоточен на чувствах других.					
14.	Разногласия я стараюсь устранять сразу, как их обнаружил.					
15.	Я позволяю другим взять на себя мою роль руководителя и при этом их не контролирую.					
16.	Мне свойственно использовать власть, принадлежащую по должности.					
17.	Мне удается скрывать неприязнь к плохому человеку.					
18.	В общении с коллегами я могу думать о чем-то своем.					
19.	Во всех ситуациях я открыто выражают свои чувства.					
20.	Поломка телевизора (бытовой техники) может заставить меня растеряться, впасть в отчаяние.					
21.	Я общаюсь с другими так, чтобы они гордились своими успехами.					
22.	Я не обращаю внимания на психологические состояния коллег при достижении общих целей.					
23.	Я помогаю другим лучше понять себя.					
24.	В общении я сосредотачиваюсь на цели, а не на чувствах.					
25.	Я легко выражаю симпатию к другому человеку.					
26.	Близкие люди одергивают меня: расслабься.					

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

**Ключ:**

- I. «Прямые» 1, 9, 17, 25, 33 5 4 3 2 1 «Обратные» 2, 10, 18, 26, 34 5 4 3 2 1
- II. «Прямые» 3, 11, 19, 27, 35 5 4 3 2 1 «Обратные» 4, 12, 20, 28, 36 5 4 3 2 1
- III. «Прямые» 5, 13, 21, 29, 37 5 4 3 2 1 «Обратные» 6, 14, 22, 30, 38 5 4 3 2 1
- IV. «Прямые» 7, 15, 23, 31, 39 5 4 3 2 1 «Обратные» 8, 16, 24, 32, 40. 5 4 3 2 1

**Обработка результатов:** В соответствии с ключом рассчитывается сумма баллов по «прямым» и «обратным» вопросам. Затем для каждой шкалы рассчитывается индекс по формуле А–В, где А – сумма баллов по «прямым» вопросам, В – по обратным. То есть, из суммы баллов по «прямым» вопросам необходимо вычесть сумму баллов по «обратным» вопросам.

**Интегральные индексы:**

1. Внутриличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к осознанию и принятию своих чувств, самоконтроль): сумма баллов по 1 и 2 шкалам.

2. Межличностный аспект эмоционального интеллекта (способность к распознаванию, пониманию и изменению эмоциональных состояний других людей): сумма баллов по 3 и 4 шкалам.

Интегральный показатель эмоционального интеллекта: сумма баллов по всем шкалам опросника. Диапазон баллов по каждой шкале: min – -20 баллов, max – +20 баллов.

**Интерпретация шкал опросника МЭИ:**

**Интегральный показатель.**

**Высокий уровень** эмоционального интеллекта предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высокоразвитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

**Средний уровень** развития эмоционального интеллекта характеризуется яркой

выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

**Низкий уровень** развития эмоционального интеллекта представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении. Эмоциональный интеллект можно развить в любом возрасте.

#### **Внутриличностный аспект.**

##### **Шкала 1. Осознание своих чувств и эмоций.**

Высокие показатели: развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности.

Высокая потребность в познании самого себя. Высокая адекватная самооценка психолого-педагогических знаний, осознание своих способностей, высокая самооценка восприятия себя со стороны партнеров по взаимодействию. Развитая рефлексия – процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души.

Развитая интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации. Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств.

Осознание и понимание собственных чувств и эмоций, то есть развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

Низкие показатели: низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности.

Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми. Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Отсутствие склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

##### **Шкала 2. Управление своими чувствами и эмоциями.**

Высокие показатели: развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в

данный момент и понимания происходящего в окружающем мире.

Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, осознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя. Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению. Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиска решения задач в профессиональной сфере. Позитивное мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Низкие показатели: низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели.

Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей. Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

#### **Межличностный аспект.**

#### **Шкала 3. Осознание чувств и эмоций других людей.**

Высокие показатели: Вы легко можете распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Вы способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека. У Вас достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека. Сопереживание – уподобление эмоциональному состоянию партнеров по общению и взаимодействию выражается в гуманном отношении к другим.

Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранения психологического комфорта в коллективе. Благодаря способности к прогнозированию, Вы умеете приписывать эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию.

Вы способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем.

Высокий уровень развития осознания чувств и эмоций других людей является показателем целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

#### **Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей.**

Высокие показатели: высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных действий, выбранных Вами, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению. Вы умеете принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. У Вас высокоразвито проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям.

Высокий уровень развития Вашего эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность,

присущая Вам, характеризует Вас как уверенного в своих силах человека. Вы проявляете высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия, в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе.

Вы способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению [5].

### **Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард**

Опросник эмоционального интеллекта К. Барчард, в адаптации Г.Г. Князева, Л.Г. Митрофановой, О.М. Разумниковой, включает 68 вопросов, которые измеряются по 5-балльной шкале.

В опроснике 7 шкал: 1) Позитивная экспрессивность. 2) Негативная экспрессивность. 3) Внимание к эмоциям. 4) Принятие решений на основе эмоций. 5) Сопереживание радости. 6) Сопереживание несчастья. 7) Эмпатия.

Инструкция. Выберите ответ, который наилучшим образом соответствует вашему обычному поведению [9].

Категорически не согласен – 1 балл; не согласен – 2 балла; трудно сказать – 3 балла; согласен – 4 балла; абсолютно согласен – 5 баллов.

1. Выражаю любовь жестами.
2. Смеюсь громко, если смешно.
3. Выражаю счастье по-детски.
4. Читая или смотря телевизор, иногда громко смеюсь.
5. Крепко обнимаю близких друзей.
6. Когда счастлив, показываю свои чувства.
7. Мне трудно показать людям, что они мне небезразличны.
8. Мне трудно выразить свою привязанность.
9. Не делаюсь с другими своим радостным настроением.
10. Кричу или визжу, когда я зол.
11. Не могу скрыть, что я расстроен, если случается что-то плохое.
12. Не скрываю свой страх.
13. Подозреваю, что выражение лица выдает меня, если мне грустно.
14. Показываю свою печаль.
15. Как бы я не был несчастлив, я этого не показываю.
16. Мне трудно показать людям, что я на них сержусь.
17. Как бы я не был напуган, я этого не показываю.
18. Редко показываю свой гнев.
19. Хотел бы, чтобы мне было легче показывать свои отрицательные эмоции.
20. Думаю о причинах, вызвавших мои эмоции.
21. Обращаю много внимания на свои чувства.
22. Обычно сознаю, что я в данный момент чувствую.
23. Замечаю свои чувства.
24. Часто чувствую, что пора прекратить анализировать свои эмоции.
25. Редко думаю о своих чувствах.
26. Редко анализирую свои эмоции.
27. У меня нет контакта со своими чувствами.
28. Часто игнорирую свои чувства.
29. Редко замечаю свои эмоциональные реакции.
30. Делая важные решения, прислушиваюсь к своим чувствам.

31. Обосновываю свои жизненные выборы скорее вдохновением, чем логикой.
32. Планирую свою жизнь, основываясь на том, что я чувствую.
33. Верю, что чувства определяют направление в жизни.
34. Прислушиваюсь скорее к сердцу, чем к голове.
35. Планирую свою жизнь логически.
36. Думаю, что важные решения должны основываться на логических умозаключениях.
37. Прислушиваюсь больше к голове, чем к сердцу.
38. Принимаю решения, основываясь на фактах, а не на чувствах.
39. Люблю наблюдать, как дети разворачивают подарки.
40. Если люди вокруг меня смеются, я обычно тоже начинаю смеяться.
41. Чувствую радость других.
42. Чувствую возбуждение, когда другие что-то празднуют.
43. На меня сильно действует хорошее настроение других.
44. Мне трудно оставаться в плохом настроении, если люди вокруг меня счастливы.
45. Не люблю быть среди счастливых людей, когда мне грустно.
46. На меня не влияет хорошее настроение других.
47. Редко заражаюсь возбуждением других людей.
48. Не люблю праздники по поводу детских дней рождения.
49. На меня сильно действует несчастье других.
50. Меня легко растрогать до слез.
51. Страдаю, если кто-то рядом грустит.
52. Бываю расстроен несчастьем незнакомых мне людей.
53. Был бы расстроен, увидев раненое животное.
54. Спокоен даже в напряженных ситуациях.
55. Меня нелегко взволновать какими-либо событиями.
56. На меня не действуют страдания других.
57. Редко плачу глядя на фильмы.
58. Остаюсь спокойным в критических ситуациях.
59. Забочусь о других.
60. Сочувствую тем, кому хуже, чем мне.
61. Сочувствую бездомным.
62. Считаю, что преступникам скорее нужно помогать, чем наказывать их.
63. Считаю, что бедные нуждаются в нашем сочувствии.
64. Мало заботлюсь о других.
65. Не сочувствуя преступникам.
66. Смотрю свысока на любую слабость.
67. Не люблю быть вовлеченным в проблемы других.
68. Не сочувствуя безработным.

**Ключ для подсчета оценок по семи шкалам эмоционального интеллекта:**

1) Позитивная экспрессивность – 1-9. Для вопросов 7–9 следует произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 1–6 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 7–9, полученные после инверсии.

2) Негативная экспрессивность – 10-19. Для вопросов 15–19 произвести инверсию оценок, т.е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 10–14 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 15-19, полученные после инверсии.

3) Внимание к эмоциям – 20-29. Для вопросов 25–29 произвести инверсию оценок, т.е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы

на вопросы 20– 24 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 25-29, полученные после инверсии

4) Принятие решений на основе эмоций – 30-38. Для вопросов 35–38 произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 по вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 30–34 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 35-38, полученные после инверсии.

5) Сопереживание радости – 39-48. Для вопросов 45–48 произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 39–44 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 45-48, полученные после инверсии.

6) Сопереживание несчастья – 49-58. Для вопросов 54–58 произвести инверсию оценок, т. е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 49–53 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 54-58, полученные после инверсии.

7) Эмпатия – 59-68. Для вопросов 64–68 произвести инверсию оценок, т.е. вместо 1 поставить 5, вместо 4 – 2, вместо 5 – 1 и т.д. После этого суммировать баллы на вопросы 59–63 и добавить к этой сумме результат сложения баллов на вопросы 64–68, полученные после инверсии.

### **III. БЛОК ПРАКТИЧЕСКИЙ: ТРАЕКТОРИИ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА**

Идентификация и понимание причин эмоций представляет собой совокупность способностей распознавать эмоции у себя и у других людей по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу, воспринимать эмоциональный контекст в среде, например в изобразительном творчестве, музыке и пр. Способность в точном выражении эмоций, а так же потребности, которые связаны с данными эмоциями, умение ранжировать эмоциональное проявление, отделять истинность эмоций.

В этом блоке будут представлены упражнения, выполнение которых позволит развить способности в понимании и идентификации эмоций, а так же управлении своих эмоций.

Развитию способности воспринимать и определять эмоции помогает выполнение упражнений, таких как «Эмоциональный портрет», «Дневник эмоций», который позволяет фиксировать, поведенческие и эмоциональные маркеры.

#### **«Эмоциональный портрет»**

**Инструкция:** «Вам необходимо заполнить таблицу. В течении некоторого времени понаблюдайте за своими эмоциями по следующей схеме».

Эмоция	Ощущение в теле	Мысли и образы	Действия
Страх			
Злость			
Радость			
Печаль			
Отвращение			
Презрение			
Интерес			
Удивление			
Обида			
Азарт			

Как только вы определили эмоцию, важно ее назвать и дать ей имя. Определение эмоции позволяет ее контролировать и узнавать ее у себя. Такое наблюдение за эмоциями позволяет научиться анализировать и понимать, причины появления эмоций.

#### **«Дневник эмоций»**

**Инструкция:** Вспомните моменты, когда вы вели себя не так, как вам бы этого хотелось;

Что-то помешало вам поступить так, как вы собирались, или по какой-то причине вы запланировали, что будете действовать определенным образом, а почему-то повели себя совсем по-другому.

Опишите кратко ваше желаемое поведение в левом столбце таблицы. В среднем столбце опишите то, как вы действовали в реальности. И в последнем столбце проанализируйте, какие эмоции мотивировали вас на это поведение (не менее пяти, больше можно).

Желаемое поведение	Реальное поведение	Какие эмоции привели к такому поведению?

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

Развитию способности классифицировать эмоции, распознавать связи между словами и эмоциональными состояниями, интерпретировать значения эмоций, понимать сложные чувства и осознавать переходы от одной эмоции к другой помогает выполнение упражнения «Эмоциональный словарь». В данном упражнении вам предлагается список эмоций, ваша задача подумать о том, как (под влиянием чего) возникает эмоция? Как выглядит человек, испытывающий эту эмоцию? Какие мысли и действия связаны с данной эмоцией? Каково назначение данной эмоции?

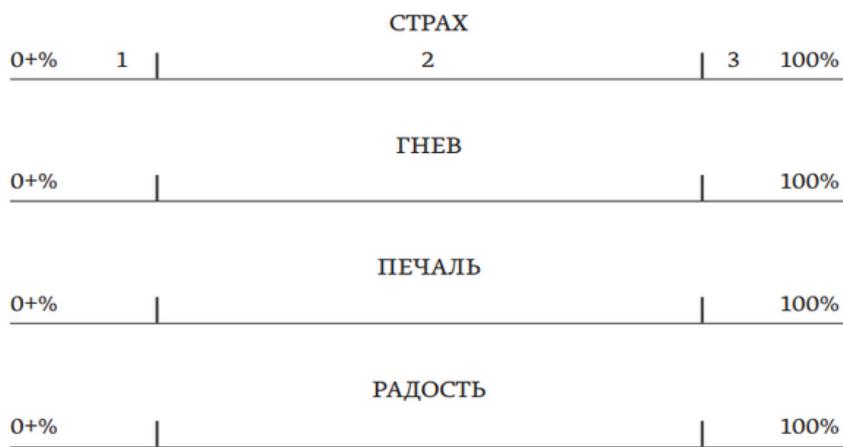
Для осознания собственных чувств нам нужны слова, некий терминологический аппарат.

Давайте посмотрим, какие же бывают эмоции?

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

Под словом «класс» подразумевается некий спектр эмоций различной степени интенсивности. От 0 до 100%.

Важно понимать, что эмоции есть всегда. Они могут быть сколь угодно слабыми, но «нуля» не бывает. Поэтому мы воспользуемся математическим приемом – обозначением «ноль плюс» (0+).



А теперь составим словарь Ваших чувств. Как называется страх в сильной степени интенсивности? А гнев? О-о-очень сильный гнев. Теперь печаль. Ну и, наконец, радость. «Зашкаливающая», переливающаяся через край радость.

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

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

Ну и, наконец, самая первая часть таблицы. В районе 0+. Пожалуй, для радости подошло бы «спокойствие» – некое состояние, когда все актуальные потребности удовлетворены. Малосенькая, НО – радость! А как быть со страхом? Беспокойство и опасение – это уже 15 – 20% интенсивности. А меньше 5 – 10%?..

Сознательная фиксация на эмоциях помогает понять, как сделать свою жизнь комфортнее и с какими эмоциями научиться справляться. Для того, чтобы лучше понимать причинно-следственные связи происходящих событий и эмоциональных переживаний, необходимы знания о причинах и значениях эмоций. Известный исследователь в области эмоционального интеллекта Дэвид Карузо обозначил причины шести основных эмоций: причиной радости является по\_лучение чего-то ценного; причина печали заключается в потере чего-то ценного; эмоция удивления сигнализирует нам о том, что про\_исходит что-то неожиданное; эмоция злости возникает в ситуации, когда имеется препятствие к получению чего-то; эмоция страха сигнализирует о возможной угрозе; эмоция отвращения появляется тогда, когда нарушены правила. Помимо указанных ученым общих причин эмоций, у каждой эмоции есть фундаментальная причина, и эта причина может быть уникальна лично для вас.

В оценке способностей понимать ситуативную обусловленность эмоций можно в процессе выполнения следующих заданий.

Задание 1. Инструкция. Завершите предложение, выбрав наиболее подходящее слово из списка. Кирилл был опечален новостями из дома и хотел выразить свое искреннее сожаление. Когда он узнал то, что ему сказали не всю правду и что дела обстоят хуже, чем он сначала предполагал, он почувствовал... [14].

- а) гнев и удивление;
- б) печаль и опасение;
- в) потрясение и сожаление;
- г) страх и отвращение;
- д) гнев и сожаление.

Задание 2. Инструкция. Завершите предложение, выбрав наиболее подходящее слово из списка. Марию охватило чувство стыда, и она начала ощущать свою никчемность. Затем она почувствовала себя ... [14].

- а) угнетенной;
- б) подавленной;
- в) пристыженной;
- г) застенчивой;
- д) расстроенной.

Задание 3. Инструкция. Завершите предложение, выбрав наиболее подходящее слово из списка. За всю свою жизнь Наталия никогда еще не испытывала столь сильного шока. Но, немного оправившись и поняв, что могла бы получить некоторую выгоду от сложившейся ситуации, если тщательно ее спланирует, она ... [14].

- а) удивилась;
- б) смущилась;
- в) отказалась принять ситуацию;
- г) стала выжидать;
- д) задумалась.

Эмоции человека находят отражение в его взгляде, голосе, мимике, позе, жестах, походке. П. Экман, исследуя невербальное поведение человека, выделил мимические коды семи эмоций.



Рис. 5. Мимические коды эмоций

Наблюдая за невербальными проявлениями другого человека, можно определить его эмоциональное состояние, его потребности и мотивы. Вам предлагается ряд заданий, выполнение которых будет способствовать развитию способностей идентифицировать эмоции других людей по неверbalному проявлению. Посмотрите на фотографии (рис. 6) и определите, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на них.

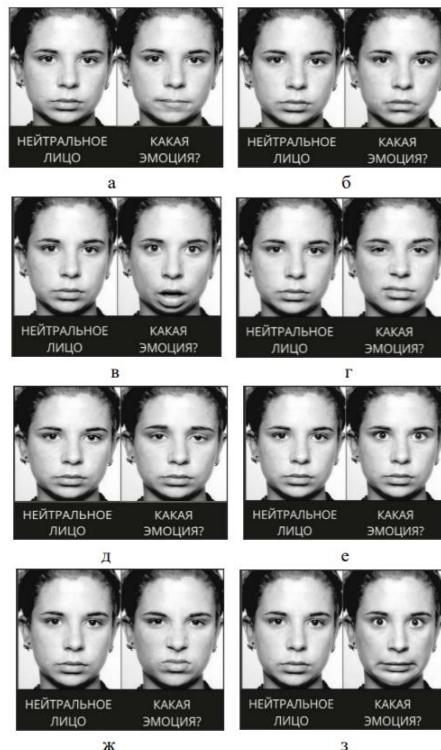


Рис. 6. Определите эмоцию

Развитию способностей к идентификации эмоций других людей помогает

выполнение упражнения «Люди в общественном транспорте». Понаблюдайте за пассажирами в общественном транспорте. Подумайте, какие эмоции они испытывают. По каким признакам вы определили, какая эмоция преобладает у человека? Какие эмоции и как могут выражаться через невербальное проявление?

Научиться определять и понимать причину эмоций других людей можно в процессе выполнения упражнения «Немой телевизор». Включите телевизор и отключите звук. Найдите какой-нибудь художественный фильм и некоторое время посмотрите его, наблюдая за жестами, мимикой и расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс. Если вам не очень нравится смотреть, таким образом, художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости. Посмотрите кусок знакомого фильма и кусок незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных стран и жанров. В чем сходство и различие неверbalного поведения в разных культурах? Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе\_репортаже.

Человек с развитой способностью управлять эмоциями остается открытым для приятных и неприятных эмоций и чувств; способен сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности; может осознавать эмоции, определяя их ясность, типичность, целесообразность и т.д.; управляет своими и влияет на эмоции других людей, снижая интенсивность неприятных эмоций и увеличивая интенсивность приятных, без подавления, учитывает информацию, которую они содержат; заряжает своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи; умеет влиять на эмоции других с целью достижения желаемого результата. Управление эмоциями помогает разрешить конфликт, конструктивно проанализировав эмоции. Этот важный навык можно применять на работе или в отношениях с другими людьми, при управлении своими собственными эмоциями для повышения качества жизни.

С. Шабанов, А. Алешина выделяют следующие общие принципы управления эмоциями: принцип ответственности за свои эмоции; принцип принятия всех своих эмоций; принцип целеполагания в управлении эмоциями.

Принцип ответственности за свои эмоции. За то, что мы испытываем в определенный момент времени, несем ответственность только мы.

Принятие всех своих эмоций. Все эмоции являются полезны\_ми в той или иной ситуации, и поэтому неправильно навсегда исключить какую-то эмоцию из своего поведения.

Принцип целеполагания в управлении эмоциями. При совершении любого действия ключевым является ответ на вопрос: «Какова цель?» Помимо цели у действия есть еще две важные характеристики: это цена и ценность.

Ценность - это выгоды, которые мы получим, совершив действия; цена - то, чем нам придется заплатить за получение этих выгод. Максимально эффективные действия при управлении эмоциями - те, которые помогут достичь нужного результата (ценности) при наименьших затратах (цена).

Существует схема управления эмоциями:

1. Осознание эмоции. Необходимо услышать и понять, что вы чувствуете в данный момент.

2. Обозначить, вербализовать свои эмоции. Необходимо как можно точнее назвать их. Если вы чувствуете, что взбешены, проговариваете: «Я раздражен...», надо подобрать в максимальной степени подходящее словесное выражение собственного состояния. Вербализация эмоции позволяет взять поведение под контроль, помогает человеку войти в более полный контакт с собственными переживаниями. В момент проговаривая эмоций

снижается их интенсивность, повышается возможность управления ими. Мы становимся более понятными окружающим и можем тем самым привлечь больше внимания к проблеме, которая нас волнует. Проговаривая свои эмоции, мы проводим разгрузку своего эмоционального резервуара, снижая вероятность эмоциональных взрывов в будущем.

3. Разотождествление себя от эмоции. Разотождествление - это процесс отделения восприятия себя от восприятия своих эмоций, восприятие эмоций как отдельной функции своего организма. Благодаря этому мы можем наблюдать за своими эмоциями со стороны и одновременно их испытывать. Такое восприятие поможет сохранить осознанность в процессе проживания эмоции. В противном случае происходит эмоциональное залипание.

4. Принятие послания эмоции. О чём сигнализирует эмоция? Какая потребность стоит за эмоцией?

5. Осознание своих целей. Вспоминайте о своих целях в момент переживания сильных эмоций. Задавайте себе вопросы: что я сейчас чувствую? Какой результат я хочу сейчас получить? Какие мои действия приведут к желаемому результату?

6. Вхождение в состояние цели. Выделяют две группы методов управления своими эмоциями: телесные и мыслительные. Особенность телесного метода заключается в том, что эмоции влияют на наше тело; изменяя состояние своего тела, отслеживая состояние напряжения мышц и меняя его, мы меняем наше эмоциональное состояние.

Для того, чтобы понять, как эмоции влияют на наше тело, можно выполнить упражнение «Где живет эмоция?». Вам необходимо ответить на следующие вопросы: что происходит с моим телом, когда мне страшно? Что происходит с моим телом, когда я удивляюсь? Что происходит с моим телом, когда я ощущаю пре\_зрение? Что происходит с моим телом, когда я грущу? Что происходит с моим телом, когда я счастлив? Что происходит с моим телом, когда я злюсь? Что происходит с моим телом, когда я удивляюсь?

Чтобы грамотно управлять своими эмоциями, важно понять сигнал эмоции, правильно его прочитать, помочь себе реализовать потребности. Чтобы использовать метод управления эмоциями через понимание сигналов, достаточно задать себе три вопроса.

1. Что я чувствую?
2. О чём мне сигнализирует чувство?
3. Как я могу удовлетворить потребность?

Метод позволит нам стать более внимательными к чувствам, контролировать их лучше.

Выражать свои чувства, оставаясь искренним и не обижать людей, с которыми общаетесь, особенно трудно, когда нужно высказать негативное к ним отношение, это еще одна способность, которой необходимо овладеть. Для этого необходимо развивать навык выражения чувств, называемый «Я - высказыванием».

Чтобы выразить свои чувства - необходимо осознать их и назвать партнеру. Способы реагирования, соответствующие непартнерской позиции, обычно начинаются со слов «ты» или «вы».

Например:

- «Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже».
- «Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе».
- «Ты не прав».

«Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься».

Называние своих чувств означает фактически формулирование своей собственной проблемы:

- «Извини, но сейчас, когда я тебя слушаю, я испытываю сильное раздражение»;
- «Когда я вижу, что ты делаешь то-то и то-то, я просто не знаю, что сказать, потому

что я в полной растерянности».

При такой постановке вопроса само собой происходит осознание своих собственных эмоций - я раздражена, и это мое чувство. «Я-высказывание» конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение вашего собеседника к ней: человек, как правило, не осознавая этого, протестует против приписывания ему ответственности за ваши переживания независимо от того, делается ли это с позиции обвинителя, жертвы или компьютера. В то же время искреннее свободное называние своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может никого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение спадает, а партнер... как минимум просто теряется от неожиданности.

«Я-высказывание» - это способ верbalного выражения чувств, возникающих в напряженной ситуации.

«Я-высказывание» - это конструктивная альтернатива «Ты - высказыванию», которое традиционно применяется для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом ответственность перекладывается на этого другого.

«Я-высказывание» позволяет дать партнеру по общению обратную связь и при этом взять ответственность на себя.

«Я-высказывание» дает возможность выбора вашему партнеру по общению. Чтобы освоить технику «Я-высказывания», важно научиться очень хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент вашей жизни. Это не просто. Часто мы тратим силы и время на анализ наших прошлых поступков и мыслей или на мечты о будущем, а не на осознавание себя в текущей ситуации. В то же время прошлого уже нет, будущее еще не наступило, есть только настоящее и вы в нем.

Вот как пишет об этом американский психолог-психотерапевт Дж.Рейнхорст: «Сейчас - это то, что происходит с вами в данный момент; то, что вы сознаете прямо сейчас: эта книга...этот шрифт... Ваша поза, в которой вы сидите на Туле, или лежите на диване, или стоите у книжной полки... звуки, которые вы слышите... а может быть, и раздражение, которое вы испытываете от всех моих многоточий. Все это - ваши сознания, и чем вы внимательнее к ним, тем полнее ваше присутствие в настоящем».

Можно выделить три различных типа осознания:

Осознание мыслей. Это размышления, анализ, интерпретации, мнения, суждения и все то, чем набита наша голова.

Чувственное сознавание. Это фиксация любой информации, поступающей к нам извне через органы чувств - обоняние, осязание, зрение, слух, вкус.

Телесное сознавание. Это внимание ко всем внутренним ощущениям, идущим от наших мышц, сухожилий, внутренних органов и пр.

Схема «Я-высказывания» «Я-высказывание» включает в себя не только называние чувств, но и указание на те условия и причины, которые вызывали их.

Схема «Я-высказывания»:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение Когда я вижу, что ты... Когда я слышу... Когда я сталкиваюсь с тем, что... Когда я вижу, что ты делаешь то-то и то-то...

2. Точное называние своего чувства в этой ситуации Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.) Я не знаю, как реагировать... У меня возникает проблема...

3. Называние причин Потому что... В связи с тем, что... Потому что... я не могу сосредоточиться, ведь я собирался делать совершенно другое...

«Ты-высказывания» (сдвиг референтного индекса). Под «Ты-высказываниями» мы подразумеваем те выражения, в которых человек избегает использовать первое лицо (Я), предпочитая второе (Ты). Фразы этого типа построены верно грамматически (сравните: «Мама мыла раму»), но не психологически, потому что воспринимаются как обвинения.

Это происходит по той причине, что говорящий вместо активной позиции занимает пассивную, то есть воспринимает себя пассивным объектом воздействия, жертвой превратностей судьбы, в то же время представляя партнера как агрессора. («Вы расстроили меня»).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волкова, Е.В. Технологии развития ментальных ресурсов / Е.В. Волкова; Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН, 2016. – 256 с.
2. Гоулман, Д. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки; пер. с англ. – Москва: Альпина Бизнес Букс, 2015. – 301 с.
3. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 752 с.
4. Люсин, Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные / Д.В. Люсин // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям Сер. «Интеграция академической и университетской науки»; под ре\_дакцией Д.В. Люсина и Д.В. Ушакова. – Москва: Институт психологии РАН, 2009 – С. 264-278.
5. Манойлова, М.А. Эмоциональный интеллект и православные ценности: самодиагностика и саморазвитие: монография // М.А. Манойлова. – Санкт-Петербург: Изд-во НУ «Центр стратегических исследований», 2021. – 154 с.
6. Монина, Г.Б. Развитие эмоционального интеллекта / Г.Б. Монина // Ученые записки Санкт-Петербургской академии управления и экономики. – 2009. – № 2 (24). – С. 144-155.
7. Потапова, О.Г. Развитие эмоционального интеллекта как средства преодоления эмоционального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения / О.Г. Потапова; Череповецкий государственный университет. – Череповец: б.и., 2021. – 86 с.
8. Развитие эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников, младших и старших подростков во внешкольных центрах: теоретическая часть: учебно-методическое пособие: / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселёва, Ю.П. Мигун; Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН, 2019. – 136 с.
9. Разумникова, О.М. Что такое интеллект?: учебно-методическое пособие / О. М. Разумникова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2018 – 78 с.
10. Сергиенко, Е.А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEIT v. 2.0). Руководство: практическое пособие / Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова. – Москва: Институт психологии РАН, 2010. – 176 с.
11. Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / ред. Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. – Москва: Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.
12. Сергиенко, Е.А. Психическое развитие с позиций системно-субъектного подхода / Е.А. Сергиенко; Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН, 2021. – 280 с.
13. Сергиенко, Е.А. Тест эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо в подростковой исследовательской версии: русскоязычная версия (MSCEIT-YRV™): руководство исследователя: / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселёва; Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН, 2020. – 108 с.
14. Симбирцева, Н.В. Современные теоретические представления об эмоциональном интеллекте / Н. В. Симбирцева // Вестник КемГУ. – 2008. – №3. – С. 54-56.
15. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям: сборник научных трудов / ред. Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 352 с.
16. Тест эмоционального интеллекта: методическое пособие: / Е.А. Сергиенко,

Е.А. Хлевная, И.И. Ветрова, Ю.П. Мигун; Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН, 2019. – 178 с.

17. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 432 с.

18. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Е.И. Осипенко [и др.]; Институт психологии Российской академии наук. – Москва: Институт психологии РАН, 2019. – 254 с.