тема диплома: Взаимосвязь эмоционального интеллекта и агрессивности у студентов факультета психология.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и агрессивности у студентов факультета психология 3](#_Toc416302544)

[2.1. Методы и организация исследования 3](#_Toc416302545)

[2.2. Анализ результатов эмпирического исследования и интерпретация результатов 4](#_Toc416302546)

[2.3. Программа снижения агрессивного проявления и коррекции эмоционального интеллекта студентов-психологов 15](#_Toc416302547)

[Приложения 27](#_Toc416302548)

# **Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального интеллекта и агрессивности у студентов факультета психология**

## **2.1. Методы и организация исследования**

Необходимость проведения исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и агрессии обусловлена тем, что данная тема все еще остаётся мало изученной, как показывают результаты проведенного в первой главе исследования.

В последнее десятилетие концепция эмоционального интеллекта как альтернативы традиционного интеллекта стала широко известной в психологической науке. Многие утверждают, что эмоциональный интеллект играет существенную роль в успешности повседневной деятельности. Так, некоторые авторы считают, что коэффициент эмоционального интеллекта имеет большую прогностическую ценность, чем простой интеллект.

Сегодня актуальность проблемы в большой степени обусловлена недостаточной разработанностью концепции эмоционального интеллекта в России. В настоящее время в отечественной психологической науке практически не проводится эмпирических исследований эмоционального интеллекта, тем более среди студенческой молодежи.

Таким образом, актуальность исследуемой проблемы определяется как тенденциями развития научного знания, так и существующими потребностями социальной практики.

В данной работе было проведено исследование взаимосвязи агрессии и эмоционального интеллекта студентов ТНУ им. Вернадского.

Объектом нашего исследования являются особенности эмоциональной сферы личности, а также способности, которые помогают осознанию и пониманию своих эмоций и эмоций других людей.

Предметом нашего исследования являются показатели эмоционального интеллекта и агрессивности у студентов-психологов, а также их взаимосвязь и различия.

Цель экспериментальной работы – выяснить особенности взаимовлияния агрессивности и эмоционального интеллекта у студентов-психологов.

Гипотеза исследования основывалась на предположении, что между степенью агрессивности и уровнем эмоционального интеллекта студентов-психологов существует определенная взаимосвязь.

Методологическую основу исследования составили:

1. Опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

2. Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИН» Д.В. Люсина

3. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.

4. Анкета собственной разработки по вопросам социального взаимодействия студентов со сверстниками.

Тексты вышеуказанных методик представлены в Приложениях 1-4. Кроме того, при обработке результатов был использован Т-Критерия Стьюдента.

Выборку данного исследования составили 30 человек - студентов-психологов 1-5 курсов ТНУ им. Вернадского в возрасте от 18 до 24 лет, 15 парней и 15 девушек.

Эксперимент был проведен в течении февраля-марта 2015 г. Результаты проведенного исследования представлены в следующем пункте данной дипломной работы.

## **2.2. Анализ результатов эмпирического исследования и интерпретация результатов**

При проведении исследования мы предложили респондентам ответить на вопросы по нескольким методичкам с целью эмпирического исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и агрессивности у студентов факультета психология. Рассмотрим полученные результаты по каждой методике:

1. «Эмоциональный интеллект» Н. Холла

В нашей работе мы рассматривали результаты общей выборки из 30 человек полученные при проведении исследования по каждому респонденту:

Таблица 1. Результаты по опроснику «Эмоциональный интеллект»   
Н. Холла по каждому респонденту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респо-ндента | Шкалы | | | | | Интегра-  тивный уровень эмоциона-льного интеллекта | №  респо-ндента | Шкалы | | | | | Интегра-  тивный уровень эмоцио-нального интеллекта |
| Эмоциональная осведомленность | Управление своими эмоциями | Самомотивация | Эмпатия | Распознавание эмоций других людей | Эмоциональная осведомленность | Управление своими эмоциями | Самомотивация | Эмпатия | Распознавание эмоций других людей |
| 1 | 7 | 8 | 10 | 2 | 5 | 32 | 16 | 14 | 12 | 12 | 12 | 5 | 57 |
| 2 | 12 | 11 | 8 | 5 | 8 | 44 | 17 | 12 | 14 | 15 | 15 | 14 | 70 |
| 3 | 4 | 8 | 12 | 2 | -2 | 24 | 18 | 5 | 9 | 9 | 14 | 9 | 46 |
| 4 | 11 | 9 | 8 | 5 | 12 | 45 | 19 | 11 | 15 | 6 | 8 | 14 | 54 |
| 5 | 7 | 5 | 9 | 9 | 14 | 44 | 20 | -3 | -2 | 7 | 11 | 11 | 24 |
| 6 | 5 | 11 | 15 | 6 | 8 | 45 | 21 | 9 | 2 | 4 | 6 | 10 | 31 |
| 7 | 6 | 9 | 2 | -2 | 15 | 30 | 22 | 14 | 9 | 11 | 13 | 5 | 52 |
| 8 | 4 | 14 | 9 | 9 | 10 | 46 | 23 | 11 | 10 | 7 | 6 | 4 | 38 |
| 9 | 7 | 11 | 10 | 5 | 14 | 47 | 24 | 6 | 10 | 8 | 4 | 10 | 38 |
| 10 | 14 | 6 | 10 | 8 | 13 | 51 | 25 | 14 | 9 | 10 | 10 | 6 | 49 |
| 11 | 11 | 13 | 5 | 5 | 11 | 45 | 26 | 2 | 2 | 4 | 8 | 5 | 21 |
| 12 | 6 | 12 | 1 | 7 | 8 | 34 | 27 | 10 | 5 | 11 | 6 | 6 | 38 |
| 13 | 10 | 9 | 10 | 10 | 6 | 45 | 28 | 2 | 5 | 4 | 6 | 14 | 31 |
| 14 | 8 | 2 | 4 | 8 | 5 | 27 | 29 | 6 | 5 | 5 | 7 | 13 | 36 |
| 15 | -4 | 5 | 11 | 9 | 6 | 27 | 30 | 10 | 8 | 7 | -1 | 12 | 36 |

Итак, согласно описанным в молодике рекомендациям, мы можем классифицировать полученные результаты по шкалам следующим образом:

- 14 и более – высокий уровень;

- 8-13 – средний;

- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;

- 40-69 – средний;

- 39 и менее – низкий.

Таблица 1 дает основания говорить, что \_\_ респондентов характеризуются как обладатели высокого и среднего уровня эмоционального интеллекта, а 15 – низкого. Для наглядности представим эти данные в виде диаграммы:

низкий уровень

средний уровень

высокий уровень

Рисунок 1. Результаты по опроснику «Эмоциональный интеллект» Н. Холла по каждому респонденту

Итак, в группу студентов-психологов (вы) с высоким эмоционального интеллекта вошли респонденты под номерами: 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 25. Соответственной во вторую группу (низкий уровень эмоционального интеллекта) вошли участники опроса под номерами: 1, 3, 7, 12, 14, 15, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30.

Определим точность полученных результатов на основе использования другой методики определения уровня эмоционального интеллекта.

2.  Методика «ЭмИН» Д.В Люсина

В основу опросника положена трактовка ЭИ (эмоционального интеллекта) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.

Способность к управлению эмоциями означает, что человек может контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ.

Респондентам предлагалось заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. На основе ответов мы измеряли эмоциональный интеллект (ЭИ) студентов-психологов, который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ). Опросник ЭмИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал. Результаты опроса и соответствующих расчетов представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Результаты по опроснику «ЭмИН» Д.В Люсина по каждому респонденту

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респо-ндента | Шкалы | | | | | Итоговый уровень ЭИ | № респо-  ндента | Шкалы | | | | | Итоговый уровень ЭИ |
| МП | МУ | ПЭ | УЭ | ОЭИ |  | МП | МУ | ПЭ | УЭ | ОЭИ |  |
| 1 | 19 | 22 | 27 | 5 | 74 | Низкое значение | 16 | 28 | 33 | 13 | 28 | 112 | Очень высокое значение |
| 2 | 33 | 30 | 22 | 14 | 99 | Высокое значение | 17 | 23 | 18 | 11 | 21 | 83 | Среднее значение |
| 3 | 11 | 22 | 33 | 5 | 71 | Очень низкое значение | 18 | 14 | 25 | 25 | 38 | 101 | Очень высокое значение |
| 4 | 30 | 25 | 22 | 14 | 90 | Среднее значение | 19 | 30 | 41 | 16 | 22 | 110 | Очень высокое значение |
| 5 | 19 | 14 | 25 | 25 | 82 | Среднее значение | 20 | 8 | 5 | 19 | 30 | 62 | Очень низкое значение |
| 6 | 14 | 30 | 41 | 16 | 101 | Очень высокое значение | 21 | 25 | 5 | 11 | 16 | 58 | Очень низкое значение |
| 7 | 16 | 25 | 5 | 5 | 52 | Низкое значение | 22 | 38 | 25 | 30 | 5 | 98 | Высокое значение |
| 8 | 11 | 38 | 25 | 25 | 99 | Очень высокое значение | 23 | 30 | 27 | 19 | 16 | 93 | Высокое значение |
| 9 | 19 | 30 | 27 | 14 | 90 | Очень высокое значение | 24 | 16 | 27 | 22 | 11 | 77 | Низкое значение |
| 10 | 38 | 16 | 27 | 22 | 104 | Очень высокое значение | 25 | 38 | 25 | 27 | 27 | 118 | Очень высокое значение |
| 11 | 30 | 36 | 14 | 14 | 93 | Очень высокое значение | 26 | 5 | 5 | 11 | 22 | 44 | Очень низкое значение |
| 12 | 16 | 33 | 3 | 19 | 71 | Низкое значение | 27 | 27 | 14 | 30 | 16 | 88 | Среднее значение |
| 13 | 17 | 22 | 17 | 17 | 74 | **Низкое значение** | 28 | 5 | 14 | 11 | 16 | 47 | Очень низкое значение |
| 14 | 22 | 5 | 11 | 22 | 60 | Очень низкое значение | 29 | 16 | 14 | 14 | 19 | 63 | Очень низкое значение |
| 15 | 11 | 14 | 30 | 25 | 80 | Среднее значение | 30 | 11 | 22 | 19 | 3 | 55 | Очень низкое значение |

Полученные данные мы можем интерпретировать по группам, которые были определены для методики «Эмоциональный интеллект» Н. Холла. Так, в группу с высоким эмоциональным интеллектом мы отнесли тех респондентов, которые согласно методики набрали баллы с «очень высоким значением», «высокий значением», «средним значением». Остальные респонденты был отнесены в группу 2 – с низким эмоциональным интеллектом.

Полученные таким образом данные подтверждают правильность результатов по первой методике. Так, все респонденты подтвердили свой уровень эмоционального интеллекта, определенный ранее. Однако, респондент под номером 15 из второй группы перешел в первую, так как набрал большее количество баллов, а респондент № 13 – наоборот – теперь относится к группе с высоким уровнем ЭИ. Так как данные респонденты все-таки ответили на вопросы по обеим методикам на среднем уровне, мы отнесем их в первую группу.

Интерпретируя полученные по методикам «Эмоциональный интеллект» Н. Холла и «ЭмИН» Д.В Люсина следует рассмотреть не только количественные показатели, но и обратить внимание на качественные характеристики.

Качественный анализ полученных данных показывает, что студенты психологи всей выборки характеризуются высоким уровнем эмпатии, могут распознавать чувства других людей, понимать их и управлять ими. Однако, мы заметили тенденцию, что по обеим методикам показатели уровня управления своими эмоциями достаточно низкий: средний показатель по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла составил всего 8,8 баллов, по методике «ЭмИН» Д.В Люсина – 24,1.

Таким образом, нами выявлено, что 14 из 30 респондентов имеют низкий эмоциональный интеллект, а все опрошенные студенты-психологи характеризуются недостаточным уровнем управления своими эмоциями. В связи с этим далее нами будут рассмотрены результаты по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.

3. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П.Ильина и П.А.Ковалева.

Нами были исследованы две выборки студентов-психологов, которых мы выделили по результатам опросников ЭИ. Первая выборка состояла из 14 студентов-психологов с низким уровнем ЭИ, вторая – из 16 студентов с высокими показателями по методикам ЭИ.

Опросник Е. П. Ильина, П. А. Ковалёва «Личностная агрессивность и конфликтность» содержит 80 утверждений, с которыми респондент может согласиться или не согласиться. Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, компромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность.

По каждой шкале исследуемые могут набрать от 0 до 10 баллов. Сумма баллов по шкалам «наступательность» и «неуступчивость» даёт показатель «позитивной агрессивности» субъекта, сумма баллов по шкалам «мстительность» и «нетерпимость к мнению других» — показатель «негативной агрессивности». Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» даёт обобщённый показатель агресивоности и конфликтности (см. Табл. 3).

Таблице 3 – Средние результаты (в баллах) по шкалам психологического теста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкалы теста | Студенты с низким уровнем ЭИ | Студенты с высоким уровнем ЭИ |
| Вспыльчивость | 4,80 | 6,05 |
| Наступательность | 4,45 | 4,20 |
| Обидчивость | 3,15 | 3,85 |
| Неуступчивость | 4,70 | 4,65 |
| Компромиссность | 7,95 | 7,10 |
| Мстительность | 3,05 | 3,80 |
| Нетерпимость к мнению других | 2,60 | 2,95 |
| Подозрительность | 4,55 | 5,00 |
| Позитивная агрессивность | 9,25 | 8,80 |
| Негативная агрессивность | 5,65 | 6,75 |
| Конфликтность | 14,60 | 17,55 |

Сумма баллов по шкалам "наступательность", "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности респондентов. Он составил для студентов с низким уровнем ЭИ – 9,15, что свидетельствует о среднем уровне агрессивности. Данные для группы студентов с высоким уровнем ЭИ говорят о том, что для них характерен больший уровень агрессивности.

Сумма баллов по шкалам "бескомпромиссность", "вспыльчивость", "обидчивость", "подозрительность" дает обобщенный показатель конфликтности, который для первой группы (низкий ЭИ) составил – 20,45 и для второй – 19,1. То есть для обоих групп характерный невысокий показатель конфликтности. Полученные результаты не дают нам однозначного ответа о связи эмоционального интеллекта и агрессивности (в т.ч. и конфликтности). В связи с этим в дальнейшем будут использованы методы математической статистики для корреляции полученных данных. Кроме того, мы разработали анкету для выявления уровня агрессивности, чтобы определить правильность полученных данных по методике «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П.Ильина и П.А.Ковалева..

4. Анкетирование

В эмпирическом исследовании взаимосвязи эмоционального интеллекта и агрессивности у студентов факультета психология мы использовали анкету собственной разработки по вопросам социального взаимодействия студентов со сверстниками (с целью определить характер их взаимодействия и агрессивности в общении и подтвердить данные по основной методике по агрессии).

Вопросы разработанной анкеты направлены на выявление агрессии у студентов-психологов и факта ее направленности на других. Анкета включает в себе 16 вопросов (См. Приложение 3).

Утвердительные ответы на вопросы с нечетным номером свидетельствуют об агрессивности. За утвердительный ответ насчитывается 1 балл, так же как за ответ «нет» на вопросы с четным номером. Количество набранных баллов от 9 до 16 говорит о высоком уровне агрессивности, а от 0 до 8 – о незначительности выраженности данной характеристики.

Полученные результаты по каждому респонденту представим в табличной форме:

Таблица 4. Результаты анкетирования

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респо-ндента | Группа\* | Количество набранных баллов | Уровень агрессивности | № респо-ндента | Группа\* | Количество набранных баллов | Уровень агрессивности |
| 1 | 1 | 8 | Низкий | 16 | 2 | 5 | Низкий |
| 2 | 2 | 8 | Низкий | 17 | 2 | 4 | Низкий |
| 3 | 1 | 9 | Высокий | 18 | 1 | 4 | Низкий |
| 4 | 2 | 12 | Высокий | 19 | 1 | 9 | Высокий |
| 5 | 2 | 15 | Высокий | 20 | 1 | 10 | Высокий |
| 6 | 2 | 1 | Низкий | 21 | 1 | 12 | Высокий |
| 7 | 1 | 0 | Низкий | 22 | 1 | 13 | Высокий |
| 8 | 2 | 3 | Низкий | 23 | 1 | 12 | Высокий |
| 9 | 2 | 5 | Низкий | 24 | 1 | 9 | Высокий |
| 10 | 2 | 5 | Низкий | 25 | 1 | 8 | Низкий |
| 11 | 2 | 7 | Низкий | 26 | 1 | 9 | Высокий |
| 12 | 1 | 8 | Низкий | 27 | 1 | 9 | Высокий |
| 13 | 1 | 9 | Высокий | 28 | 1 | 7 | Низкий |
| 14 | 1 | 1 | Низкий | 29 | 1 | 11 | Высокий |
| 15 | 1 | 2 | Низкий | 30 | 1 | 10 | Высокий |

\* 1 группа – студенты с низкий уровнем ЭИ, 2 группа – студенты с высоким ЭИ

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что у 6 студентов группы 1 (низкий ЭИ) и 5 группы 2 (высокий) не отмечалось высокого уровня агрессии при общении со сверстниками, они более уверены в себе в разговоре, считают себя более признанными и принят в группе сверстников. Тогда как для 9 и 12 респондентов этих же групп характерно агрессивное поведение. Их агрессия направлена ​​в большей степени на окружающих и в меньшей - на себя. По ответам, которые дали эти студенты, можно увидеть, что у некоторых из них проявляется низкий уровень самооценки, который влияет на их поведение и отношение к сверстниками.

Итак, мы получили на первый взгляд, одинаковые показатели по каждой группе респондентов. Поэтому для подтверждения или опровержения гипотезы данного исследования требуется использование методов статистической обработки данных.

5. Т-Критерия Стьюдента

В рамках данного исследования был использован сервис <http://www.psychol-ok.ru/statistics/student/> для проведения автоматизированного расчета Т-Критерия Стьюдента. Использования сервиса предполагает наличие соответствующих знаний в области математической статистики в психологии, а также минимизирует возможности допущения ошибки в расчетах.

Итак, представим полученные результаты:

Таблица 5. Автоматический расчет t-критерия Стьюдента (n=30)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Выборки | | Отклонения от среднего | | Квадраты отклонений | |
| В.1 | В.2 | В.1 | В.2 | В.1 | В.2 |
| 1 | 9 | 8 | 0.44 | 3.27 | 0.1936 | 10.6929 |
| 2 | 5 | 1 | -3.56 | -3.73 | 12.6736 | 13.9129 |
| 3 | 8 | 1 | -0.56 | -3.73 | 0.3136 | 13.9129 |
| 4 | 9 | 1 | 0.44 | -3.73 | 0.1936 | 13.9129 |
| 5 | 10 | 3 | 1.44 | -1.73 | 2.0736 | 2.9929 |
| 6 | 2 | 5 | -6.56 | 0.27 | 43.0336 | 0.0729 |
| 7 | 4 | 5 | -4.56 | 0.27 | 20.7936 | 0.0729 |
| 8 | 9 | 7 | 0.44 | 2.27 | 0.1936 | 5.1529 |
| 9 | 10 | 5 | 1.44 | 0.27 | 2.0736 | 0.0729 |
| 10 | 13 | 4 | 4.44 | -0.73 | 19.7136 | 0.5329 |
| 11 | 12 | 12 | 3.44 | 7.27 | 11.8336 | 52.8529 |
| 12 | 9 |  | 0.44 |  | 0.1936 |  |
| 13 | 8 |  | -0.56 |  | 0.3136 |  |
| 14 | 9 |  | 0.44 |  | 0.1936 |  |
| 15 | 9 |  | 0.44 |  | 0.1936 |  |
| 16 | 7 |  | -1.56 |  | 2.4336 |  |
| 17 | 11 |  | 2.44 |  | 5.9536 |  |
| 18 | 10 |  | 1.44 |  | 2.0736 |  |
| Суммы: | 154 | 52 | -0.08 | -0.03 | 124.4448 | 114.1819 |
| Среднее: | 8.56 | 4.73 |  |  |  |  |

Результат: tЭмп = 3.4

Критические значения и графическая интерпретация представлены на Рис. 3, 4:

|  |  |
| --- | --- |
| tКр | |
| p≤0.05 | p≤0.01 |
| **2.05** | **2.77** |

Рисунок 3. Критические значения

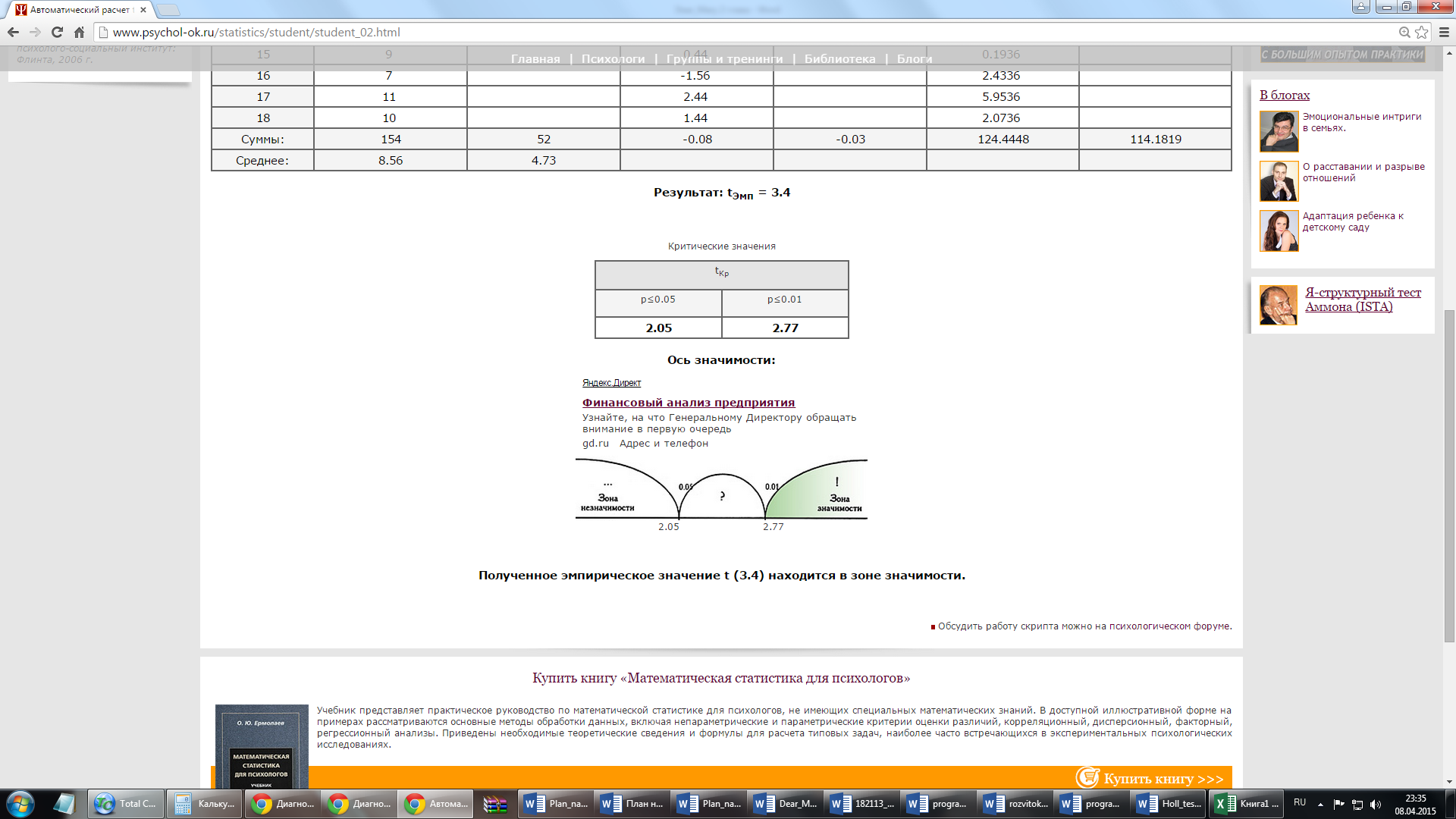


Рисунок 4. Ось значимости

Полученное эмпирическое значение t (3.4) находится в зоне значимости. Таким образом, гипотеза исследования подтверждена и для развития эмоционального интеллекта студентов-психологов необходимо снижение уровня агрессивности. В связи с этим перспективы исследования видятся в создании программы снижения агрессивного проявления и коррекции эмоционального интеллекта студентов-психологов.

## **2.3. Программа снижения агрессивного проявления и коррекции эмоционального интеллекта студентов-психологов**

Название: «Программа снижения агрессивного проявления и коррекции эмоционального интеллекта студентов-психологов».

Разработанные тренинговые занятия позволяют прививать навыки анализа своих поступков, умение конструктивно выходить из противоречивых ситуаций, провоцирующих вспышки гнева. Студенты-психологи знакомятся с приемлемыми и способами выражения гнева, у них формируется способность к доверию, сочувствию, сопереживанию.

Цель программы: развитие навыков общения, умения конструктивно выходить из противоречивых ситуаций, провоцирующих вспышки гнева, обучение приемлемым способам выражения гнева. Формирование способности к доверию, сочувствию, сопереживанию.

Задачи программы:

- формирование умения различать эмоции;

- формирование навыков установления контактов;

- формирование   умений конструктивного общения;

- повышение уровня самооценки;

- снижение агрессивности

- формирование позитивного отношения к ровесникам

- повышение уровня эмоционального интеллекта.

Программа включает в себя 5 занятий:

Занятие 1

1.1. Упражнение «Групповое интервью».

По очереди каждый участник отвечает на некоторые вопросы. Ведущий бросает мячик и дает первый вопрос. Вопросы могут быть такого типа: «Твой любимый цвет», «Твое любимое блюдо», «Твой любимый урок», «Что тебя больше всего радует», «Из-за чего ты грустишь», «Твоя любимая песня»...

1.2. Упражнение «Принятие правил группы»

Путем обсуждения участниками создаются правила группы и записываются на большом листе бумаги.

1.3. Упражнение «Ожидание»

Ведущий раздает каждому участнику маленький лист бумаги-стикер, на котором предлагает записать свои ожидания от сегодняшнего занятия, от своей работы на данном занятии.

Потом предлагает прикрепить их на плакат, на котором изображены берега. Таким образом предлагается поместить свои ожидания на берег Надежд, через который в направлении берега группа будет идти в течение занятия.

1.4. Упражнение «Портрет идеального друга»

Для проведения игры необходимо приготовить несколько листов бумаги формата АЗ, клей, ножницы, карандаши, фломастеры, старые журналы, которые не жалко резать. Происходит разделение на группы.

Предлагается создать портрет идеального друга. На листе можно записать его черты характера или то, что он и не должен делать. Затем каждая группа представляет свое произведение.

На презентацию группам отводят около трех минут. После окончания студентам предлагается назвать общие черты, а самим записать их на портретах или на отдельном листе. Затем снова следует провести обсуждение:

- Как вы считаете, какие из записанных черт бывают в реальных друзей?

- Встречали ли вы человека на вашем курсе, который имеет все указанные черты?

- Есть ли у вас друзья, которые не имеют ни одного из этих черт?

- Обязательно иметь все эти черты, чтобы с тобой дружили?

- Стоит ли искать себе только близкого к идеалу друга?

Ведя обсуждение, психологу важно подвести студентов к мысли о ложности завышенных ожиданий по образу друга и товарища, которые часто приводят к нетерпимости.

1.5. Упражнение «Познаем лучше друг друга»

Инструкция. В предыдущем упражнении мы создавали потрет лучшего друга, но среди нас есть люди с такими же чертами характера, которых по той или иной причине мы не замечаем.

Ведущий предлагает одному из участников закрыть глаза и попытаться описать человека, сидящего слева. Описать нужно по следующей схеме:

- Внешний вид (одежда, волосы, цвет глаз ...)

- Любимые занятия, вещи. (в котором часу встает, что любит завтракать утром и т.д.)

- Хорошие черты характера.

1.6. Упражнение «Копилка хороших поступков»

Материалы: Каждому студенту нужны бумага и карандаш.

Инструкция. Мы все хотим достичь в жизни успехов. Возможно, вы хотите стать успешными психологами. Большинство людей считают, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять сами себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха только тогда, когда мы знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы отметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три успешных действия (проекта), которые вы сделали как психологи. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Запишите их на листе бумаги.

Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни и в профессии, может делать это самостоятельно.

Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

1.7. Итоги

Занятие 2

2.1. Упражнение "Знакомство"

Ведущий предлагает участникам назвать свое имя и высказаться о своем состоянии на данный момент. "Если бы я был (а) ветром то ...

2.2. Упражнение "Правила"

Принятие правил группы.

2.3. Упражнение "Ожидания"

Ведущий раздает каждому участнику маленький лист бумаги-стикер, на котором предлагает записать свои ожидания от сегодняшнего занятия, от своей работы на данном занятии и прикрепляет их на плакат.

2.4. Информационное сообщение

"Чувство в нашей жизни "

Эмоции сопровождают, нас все жизни, они выражают наше отношение к себе, другим людям, выражают наше настроение. Однако очень часто мы можем видеть, что люди не умеют выражать свои чувства, одни считают их неуместными, другие пытаются их скрыть. Понятно, что такого же поведения они ожидают и от других.

В жизни мы часто встречаемся с ситуацией, когда человеку, находящимися под влиянием сильных эмоций, советуют не волноваться. Когда мы в отчаянии, нам говорят: «Прекрати, выше голову», «Держись», «Это не стоит слез». Тому, кто страдает, говорят: «Не плачь. Подуимай о чем-то приятном», тому, кто сердится: «Успокойся, не стоит злиться».

Другой проблемой является то, чем ближе для нас с человек (в прямом и переносном смысле), тем труднее говорить ему о своих чувствах. Кроме того, нам легче выражать те чувства, которые мы испытывали в прошлом, уговаривать других к игнорированию, угнетению или отвержению своих эмоций.

Чувство любви, дружбы, привязанности к другим людям, а также злости - все это для человека является ценным опытом.

В нашем обществе существует мнение, что чувства мешают преодолению трудностей, возникающих при общении. Считается, что чем более рациональней ведет себя человек, тем лучше он умеет общаться Наверное, именно поэтому существует стереотип – нужно ясно и четко высказывать свои мысли. Но чувства мы редко можем четко и ясно выражать.

Когда кто-то не осознает своих чувств, не принимает или не умеет их выражать, он проявляет их таким образом; 1) навешивает ярлыки;   
2) обвиняет Чем больше чувства касаются меня здесь и сейчас, тем труднее о них говорить.

Эмоции и переживания являются нормальными и естественными. Человек, лишенный эмоций, был бы подобен механизму.

2.5. Языковая разминка

Прочитать стихотворение "Знаешь, что ты человек!"

- весело,

- грустно,

- спокойно,

- со злостью,

- удивленно и т.д..

2.6. Упражнение «Волшебная лавка»

Ведущий спрашивает участников, какие черты характера им присущи. Затем предлагает представить, что они находятся в волшебной лавке, где он - продавец. Каждый участник может обменивал ты черты (мудрость, смелость, честность и т.п.), которых, по его мнению, слишком много и ими можно поделиться с другими, или те, от которых он хочет избавиться, на черты, которых не хватает. «Покупатель» сдает свои черты, а «продавец» интересуется, есть то, что нужно «покупателю», и сколько он мог бы дать взамен.

2.7. Упражнение «Угадай настроение»

Один или три участник (по количеству рядов в кабинете) выходят из комнаты, а другие студенты загадывают определенное настроение и пытаются его отчетливо показать, когда те, кто угадывает, зайдут в кабинет.

Задача: как можно быстрее «отгадать» настроение.

2.8. Рефлексия, итоги занятия.

Занятие 3

3.1. Упражнение «Знакомство»

Ведущий предлагает участникам назвать свое имя и высказаться о своем состоянии на данный момент. "Если бы я был (а) режиссером то ...

3.2. Упражнение «Ожидание»

Ведущий раздает каждому участнику маленький лист бумаги-стикер, на котором предлагает записать свои ожидания от сегодняшнего занятия, от своей работы на данном занятии.

3.3. Упражнение «Уступи место»

Важно не только определять содержание и интонации собеседника, но и самому выбирать правильный тон.

Одному участнику дается задание изобразить пассажира, который не замечает никого вокруг. Он уступит место, заберет с сиденья портфель, только если ему захочется.

Задача для других: обратиться поочередно к этому пассажиру так, чтобы он выполнил ваше желание.

Обсудим, какой тон убедил пассажира.

3.4. Упражнение «Цветок»

С какими чувствами вы начали сегодняшний день? Что вы хотели от него? Бывают ли у вас такие дни, которые начинаются не так хорошо? Чего вам не хватает в такие дни? Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии, во время которого я покажу вам, как можно вызвать у себя приятные ощущения.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай три глубоких вдоха и выдоха ...

А сейчас представь себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выбери какое-либо любое растение, цветы которого тебе нравятся ... Внимательно рассмотри его, его листья, цветы и бутоны еще не распустились ...

Представь теперь, что ты - один из этих бутонов, который не распустился. Посмотри на плотную оболочку вокруг себя, постарайся почувствовать, как тебе хочется, чтобы эта оболочка раскрылась и ты бы потянулся навстречу теплому солнечному свету ...

А сейчас ты можешь представить себе, как твой бутон постепенно раскрывается. Постарайся почувствовать аромат этого цветка ... Рассмотри цвет его лепестков ... Посмотри, как ярко они сияют ... Если хочешь, можешь понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышишь, они говорят: «Какой красивый цветок! Он так нравится мне!». Восхищайся и ты этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Ты чувствуешь, как приятно смотреть на этот цветок? Возьми это приятное ощущение и помести в какую-либо часть своего тела. Например, ты можешь вдохнуть чувства и поместить его в район солнечного сплетения ...

А сейчас потянись, расслабься, открой глаза и вернись к нам бодрым и отдохнувшим.

3.5. Итоги

Занятие 4

4.1. Упражнение «Ожидание»

Ведущий раздает каждому участнику маленький лист бумаги-стикер, на котором предлагает записать свои ожидания от сегодняшнего занятия, от своей работы на данном занятии.

4.2. Упражнение «Части моего «Я»

Ведущий предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях, в зависимости от обстоятельств. После этого он предлагает нарисовать эти разные части «Я». Это может быть символический рисунок.

4.3. Театр экспромтом

Участники делятся на подгруппы по пять человек (в группы разделяют по принципу сходства частей "Я" с предыдущего упражнения). Раздают заранее подготовленные открытки с типичными образами (конфликтными ситуациями), характерными для участников определенного возраста (преподаватель не принимает курсовую, сокурсник отказывает в помощи т.д.) и роли обиженных людей, которые реагируют таким образом, чтобы соответствовать карточкам с изображением различных эмоциональных состояний. Задача для участников: разыграть сценку, в которой каждый выполняет свою роль.

4.4. Упражнение «Японский диалог»

В японском не употребляют слово "Нет". Если японец не хочет выполнять чью-то просьбу, он будет говорить что-то, но никогда не даст прямого отказа. Хотите узнать, как это? Разбейтесь на пары. Один в паре - японец, другой европейский человек. Европеец просит своего собеседника о чем-то очень-очень важном для него. Задача японца - отказать, но не в коем случае, не говорить об этом прямо.

4.5. Рисунок планеты «Ображенитус»

Участникам предлагается нарисовать на листах планету, где все обиженные друг на друга.

На планету летит метеорит, он через 10 лет уничтожит эту планету, но если ее жители вырастят лес, то метеорит пролетит, не причинив планете вреда.

Как выполнить эту задачу?

б) Участники должны на общем рисунке нарисовать и «отдать» то, что есть в каждом из них от старых обид (гнев, слезы, возмущения и тд.)   
После чего совместно решают, что сделать со своей обидой.

в) Тренер предлагает участникам нарисовать на листах портрет человека, к которому они чувствуют обиду. Когда это сделано, все одновременно разрывают рисунки и выбрасывают их в корзину для мусора.

4.6. Итоги

Занятие 5

5.1. Упражнение "Ожидания"

Ведущий раздает каждому участнику маленький лист бумаги-стикер, на котором предлагает записать свои ожидания от сегодняшнего занятия, от своей работы на данном занятии.

5.2. Игра «Возвращение в прошлое»

Ведущий предлагает подумать несколько секунд и вспомнить, какие существенные ошибки были допущены в жизни. Предлагает представить, что участники вернулись в прошлое и не допустили ли этой ошибки.

Как разворачивались события? Разбиться по парам и обсудить друг с другом ситуацию.

5.3. Упражнение «Воздушные шарики»

Ведущий демонстрирует участникам воздушные шарики, один из них надутый слабо, второй - средне, третий - очень сильно. Участникам предлагает поразмышлять над тем, что может произойти с каждым шариком (он может лопнуть сразу, или «прожить дольше». На следующем этапе применяем пример шариков к людям. Участники выражают свои мысли

5.4. Итоги

Занятие 5

Тема. Решение "нерешаемых проблем"

5.1. Упражнение "Ожидания"

5.2. Упражнение "Разбитый стакан"

Студентам предлагается представить ситуацию, когда разбивается стакан, и подумать, как изменить то, что произошло.

«Разбитый стакан» - это что-то такое, что нас огорчает, но мы не можем изменить.

После обсуждения нужно прийти к выводам, что в мире есть много вещей, которые мы не в силах изменить, но мы можем изменить отношение к ним.

5.3. "Замена негативных мыслей о себе на положительные"

Вспомните о ваших неудачах, которые и сейчас влияют на вашу жизнь, поведение и самочувствие. Напишите 10 таких вещей.

А теперь попробуйте заменить негативные мысли о себе на положительные. Это можно сделать тремя способами:

• обращение к своим правам (если ты думаешь, что не такой, как все, то можешь заменить такое мнение, на другую: «Всегда я должен все сглаживать» - «Я не имею право на ошибку»);

• обращение к положительному опыту на эту тему («Я нерешительный» - «Есть ситуации, в которых мне удается быстро принимать решения »);

• замена прилагательных («Я толстая» - «Я аппетитная»). Ведущий предлагает обсуждения.

5.4. "Преодоление трудностей"

Участники группы по очереди с помощью мимики и жестов показывают, как они преодолевают жизненные трудности. Можно начертить мелом тропу, которая будет символизировать жизненный путь, поставить на ней различные препятствия.

5.5. "Запретный плод"

Члены группы поочередно показывают, как они будут вести себя в ситуации, когда их желания не совпадают с внешними нормами поведения. «Запрещенный плод» кладется на стул, стоящий в центре комнаты. Каждый должен подойти к стулу и показать, что он сделает с «запретным плодом».

5.6. Медитация «Золотой путешественник»

Сядьте удобно в кресле. Зажмурьте глаза и глубоко дышите. Представьте, что золотой свет постепенно наполняет ваше сердце, руки и ноги. Тело начинает светиться. Вы глубоко дышите, излучая золотой свет. Вы становитесь все светлее...

Представьте, что в вашем сердце находится золотой шар света. Это - золотой путешественник. Посмотрите, куда он вас поведет, послушайте, что он вам говорит. После этого откройте глаза.

Теперь золотой путешественник всегда с вами. Он может ехать с вами в автобусе или машине, идти в школу ... Вы можете думать о нем как об энергии, мир, силу или свет, несет любовь.

5.7. Итог.

Таким образом, предложенная программа основывается на игре, а также не методике самоанализа и релаксации. Такой комплекс мер будет способствовать снижению уровня эмоционального напряжения, если занятия проводить не реже 1 раза в неделю.

# **Приложения**

**Приложение 1. Опросник «Эмоциональный интеллект» Н. Холла**

**Определение уровня Эмоционального Интеллекта**

**Методика Н.Холла**

Ниже Вам предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, отметьте звёздочкой или любым другим знаком тот столбец с соответствующим баллом справа, который больше всего отражает степень Вашего согласия с высказыванием.

**Обозначение баллов:**

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).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Высказывание** | **Балл (степень согласия)** | | | | | |
| **-3** | **-2** | **-1** | **+1** | **+2** | **+3** |
| 1 | Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, 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. |  |  |  |  |  |  |

**Шкалы методики Н.Холла:**

|  |  |
| --- | --- |
| **ШКАЛЫ** | **БАЛЛЫ** |
| **Шкала «Эмоциональная осведомленность»** |  |
| **Шкала «Управление своими эмоциями»** |  |
| **Шкала «Самомотивация»** |  |
| **Шкала «Эмпатия»** |  |
| **Шкала «Распознавание эмоций других людей»** |  |
| **Интегративный уровень:** |  |

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более - высокий;

8-13 - средний;

7 и менее - низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более - высокий;

40-69 - средний;

39 и менее - низкий.

**Ключ к методике Н.Холла на эмоциональный интеллект.**

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

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

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

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

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

Подсчет результатов. По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или -). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

**Приложение 2. Опросник эмоционального интеллекта «ЭмИН» Д.В. Люсина**

Шкалы: эмоциональный интеллект (способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими) межличностный (понимание эмоций других людей и управление ими), внутриличностный (понимание собственных эмоций и управление ими), способность к пониманию своих и чужих эмоций, способность к управлению своими и чужими эмоциями.

НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Диагностика различных аспектов эмоционального интеллекта  
  
Описание теста  
  
В основу опросника положена трактовка ЭИ (эмоционального интеллекта) как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. Способность к пониманию эмоций означает, что человек может распознать эмоцию, т. е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; может идентифицировать эмоцию, т. е. установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для неё словесное выражение; понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведёт.  
  
Способность к управлению эмоциями означает, что человекможет контролировать интенсивность эмоций, прежде всего приглушать чрезмерно сильные эмоции; может контролировать внешнее выражение эмоций; может при необходимости произвольно вызвать ту или иную эмоцию.  
  
И способность к пониманию, и способность к управлению эмоциями может быть направлена как на собственные эмоции, так на эмоции других людей. Следовательно, можно говорить о внутриличностном и межличностном ЭИ. Эти два варианта предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков, однако, предположительно, должны быть связаны друг с другом. Таким образом, в структуре ЭИ априорно выделяется два «измерения», пересечение которых даёт четыре вида ЭИ.  
  
Опросник ЭмИн был проведён на 218 испытуемых. Эта выборка состояла из 187 студентов вузов Москвы и Великого Новгорода, обучавшихся по специальностям «психолог» и «менеджер», и 31 специалиста различного профиля. В неё входило 62 (28%) испытуемых мужского пола и 156 (72%) испытуемых женского пола, средний возраст испытуемых 21,8 года.  
  
Для оценки надёжности ЭмИн вычислялись показатели внутренней согласованности α Кронбаха по всем шкалам и субшкалам. Внутренняя согласованность основных шкал 0,80 и выше, что является достаточно высокими показателями для опросников. Внутренняя согласованность субшкал несколько ниже (в районе 0,7), но и её можно признать удовлетворительной, за исключением субшкалы ВЭ (0,51).  
  
Для изучения внутренней структуры опросника и её соответствия предложенным шкалам был проведён факторный анализ. Факторы выделялись методом главных компонент. Мера адекватности выборки KMO оказалась равна 0,790, значимость коэффициента сферичности Бартлетта меньше 0,001. Это свидетельствует о высокой надёжности вычисления корреляционной матрицы.  
  
Инструкция к тесту  
  
Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

ТЕСТ

Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № утверждения | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен | № утверждения | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
| 1 |  |  |  |  | 24 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  | 25 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  | 27 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  | 28 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  | 31 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  | 32 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  | 33 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  | 34 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  | 36 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  | 39 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  | 41 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  | 42 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  | 43 |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  | 44 |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  | 45 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  | 46 |  |  |  |  |

Обработка и интерпретация результатов теста  
  
Опросник измеряет эмоциональный интеллект (ЭИ), который трактуется как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими. В структуре ЭИ выделяется межличностный ЭИ (МЭИ) - понимание эмоций других людей и управление ими, внутриличностный ЭИ (ВЭИ) - понимание собственных эмоций и управление ими, способность к пониманию своих и чужих эмоций (ПЭ), способность к управлению своими и чужими эмоциями (УЭ) . Опросник ЭмИн даёт баллы по двум субшкалам, измеряющим различные аспекты МЭИ, и по трём субшкалам, измеряющим различные аспекты ВЭИ. Значения по шкалам МЭИ и ВЭИ получаются путём простого суммирования соответствующих субшкал, то есть

МЭИ = МП + МУ

ВЭИ = ВП + ВУ + ВЭ

Другой способ суммирования субшкал даёт ещё две шкалы – ПЭ и УЭ.

ПЭ = МП + ВП

УЭ = МУ + ВУ + ВЭ

Можно также использовать интегральный показатель общего эмоционального интеллекта ОЭИ.  
  
ОЭИ = МП + МУ + ВП + ВУ + ВЭ

Следует иметь в виду, однако, что интерпретация отдельных шкал более информативна, т.к. они относительно независимы (корреляция между МЭИ и ВЭИ составляет 0, 447, корреляция между ПЭ и УЭ составляет 0, 529)

Межличностный ЭИ

Шкала 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.  
Шкала МУ. Управление чужими эмоциями. Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Внутриличностный ЭИ

Шкала ВП. Понимание своих эмоций. Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.  
Шкала ВУ. Управление своими эмоциями. Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.  
Шкала ВЭ. Контроль экспрессии. Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.  
  
Нормы  
  
Приводимые ниже нормы выведены по 479 испытуемым. Принцип их построения: очень низкие значения соответствуют 10% самых низких баллов, низкие значения попадают в диапазон от 11% до 30%, средние значения - от 31 до 70%, высокие значения - от 71 до 90%, очень высокие значения - от 91 до 100%.

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

**Приложение 3. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.**

**Цель.**Методика предназначена для выявления в качестве личностной характеристики склонности субъекта к конфликт­ности и агрессивности.   
***Инструкция.***Испытуемому предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением он должен в карте опроса.  
(см. табл. 43) в соответствующем квадрате поставить знак "плюс" ("да"), при несогласии — знак "минус" ("нет").   
***Тестовый материал.***

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь перехватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что "нападение — лучшая защита", правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то изображает из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что утверждение (из мультфильма) "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедливо.
23. Если я все обдумал, то не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог бы ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, то я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. При установлении контакта с человеком — умение понять, как надо вести себя, что и как говорить данному человеку, уметь раскрепостить его, создать у него положительный, конструктивный настрой на предстоящий разговор.
28. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
29. Я не люблю поддаваться в игре, даже с детьми.
30. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
31. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
32. Утверждение "Ум — хорошо, а два — лучше" справедливо.
33. Утверждение "Не обманешь — не проживешь" справедливо.
34. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
35. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
36. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, меня нет.
37. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
38. Я стараюсь избегать обострения отношений.
39. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
40. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
41. Я осуждаю недоверчивых людей.
42. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
43. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
44. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если эти шутки злые.
45. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себе ответственность за решение важного для всех вопроса.
46. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
47. Я верю, что на зло можно ответить добром, и действую в соответствии с этим.
48. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
49. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
50. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
51. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
52. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
53. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
54. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".
55. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
56. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, потому что отвечать за все ему.
57. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
58. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
59. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
60. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
61. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
62. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
63. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
64. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
65. Я подозреваю, что многие поддерживают знакомство со мной из корысти.
66. Я не умею сдерживаться, когда меня несправедливо упрекают.
67. При игре в шахматы или в настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
68. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
69. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре кажется правильной — моя или чужая.
70. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
71. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
72. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
73. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
74. Обычно меня трудно вывести из себя.
75. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
76. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
77. Будь я продавцом на базаре, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
78. Пойти на компромисс — значит показать свою слабость.
79. Мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить другую, справедливо.
80. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
81. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

***Обработка результатов.***Для удобства обработки ответов (мнений по утверждениям) целесообразно, чтобы испытуемые свои ответы ("да", "нет") заносили в карту опроса (см. табл. 44).

*Таблица 44*  
**Карта опроса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ | Да | Нет | №№ | Да | Нет | №№ | Да | Нет | №№ | Да | Нет |
| 1 |  |  | 21 |  |  | 41 |  |  | 61 |  |  |
| 2 |  |  | *22* |  |  | 42 |  |  | 62 |  |  |
| 3 |  |  | 23 |  |  | 43 |  |  | 63 |  |  |
| 4 |  |  | 24 |  |  | 44 |  |  | 64 |  |  |
| 5 |  |  | 25 |  |  | 45 |  |  | 65 |  |  |
| 6 |  |  | 26 |  |  | 4 |  |  | 66 |  |  |
| 7 |  |  | 27 |  |  | 47 |  |  | 67 |  |  |
| 8 |  |  | 28 |  |  | 48 |  |  | 68 |  |  |
| 9 |  |  | 29 |  |  | 49 |  |  | 69 |  |  |
| 10 |  |  | 30 |  |  | 50 |  |  | 70 |  |  |
| 11 |  |  | 31 |  |  | 51 |  |  | 71 |  |  |
| 12 |  |  | 32 |  |  | 52 |  |  | 72 |  |  |
| 13 |  |  | 33 |  |  | 53 |  |  | 73 |  |  |
| 14 |  |  | 34 |  |  | 54 |  |  | 74 |  |  |
| 15 |  |  | 35 |  |  | 55 |  |  | 75 |  |  |
| 16 |  |  | 36 |  |  | 56 |  |  | 76 |  |  |
| 17 |  |  | 37 |  |  | 57 |  |  | 77 |  |  |
| 18 |  |  | 38 |  |  | 58 |  |  | 78 |  |  |
| 19 |  |  | 39 |  |  | 59 |  |  | 79 |  |  |
| 20 |  |  | 40 |  |  | 60 |  |  | 80 |  |  |

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: "вспыльчивость", "наступательность", "обидчивость", "неуступчивость", "компромиссность", "мстительность", "нетерпимость к мнению других", "подозрительность". За каждый ответ "да" или "нет" начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.   
***Интерпретация результатов.***  
Ответы "да" по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы "нет" по позициям 25, 33, 41, 57, 73 свидетельствуют о склонности к вспыльчивости.   
Ответы "да" по позициям 2,10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы "нет" по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.   
Ответы "да" по позициям 3,11,19, 27, 35, 59 и ответы "нет" по позициям 43, 51, 67, 75 свидетельствуют о склонности к обидчивости.   
Ответы "да" по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы "нет" по позициям 44, 52, 68 свидетельствуют о склонности к неуступчивости.   
Ответы "да" по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы "нет" по позициям 61, 69, 77 свидетельствуют о склонности к бескомпромиссности.   
Ответы "да" по позициям 6, *22,*38, 62, 70 и ответы "нет" по позициям 14, 30, 46, 54, 78 свидетельствуют о склонности к мстительности.   
Ответы "да" по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы "нет" по позициям 15, 31, 47, 71, 79 свидетельствуют о склонности к нетерпимости ко мнению других.   
Ответы "да" по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы "нет" по позициям 16, 40, 80 свидетельствуют о склонности к нетерпимости к подозрительности.   
Сумма баллов по шкалам "наступательность, напористость", "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам "нетерпимость к мнению других", "мстительность", дает показатель негативной агрессивности субъекта, Сумма баллов по шкалам "бескомпромиссность", "вспыльчивость", "обидчивость", "подозрительность" дает обобщенный показатель конфликтности.

**Приложение 4. Анкета собственной разработки по вопросам социального взаимодействия студентов со сверстниками.**

1. Ты бываешь нервным?

2. У тебя есть лучший друг?

3. Если бы твой друг тебя обидел, ты бы не поддерживал с ним такие же близкие отношения?

4. Ты обращаешься к сверстникам, чтобы что-то обсудить?

5. Когда ты делаешь что-то, что не одобряется твоими сверстниками, ты злишься?

6. Ты не боишься, что тебя когда-либо будут игнорировать?

7. Бывали случаи, что ты активно высмеивал кого-то перед другими, когда тот делал что-то не так?

8. Ты считаешь, что откровенно ты можешь рассказать друзьям о своих ошибках?

9. Ты думаешь, что все иногда чувствуют злость в отношении других?

10. Ты стараешься никогда не кричишь и не оскорбляешь других?

11. Ты часто кричишь, хлопаешь дверью, огрызаешься, бросаешься вещами, корда злишься?

12. После подобных случаев или чувствуешь ты когда-нибудь сожаление и или пытаешься загладить свою вину?

13. Если тебе не нравится преподаватель, ты критикуешь его?

14. Ты никогда не ругался с преподавателем или на работе?

15. Ты делал открыто нечто в школе, универсистете или на работе, за что, как ты знаешь, последует выговор наказание?

16. Ты считаешь, что ты сам можешь решить свои проблемы и тебя раздражает чье-то участие в этом?

Примечание:

Ответ «да» на вопросы с нечетным номером - +1 балл

Ответ «нет» на вопросы с четным номером - +1 балл

Иначе – 0 баллов