

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №6 городского округа Кохма Ивановской области

Индивидуальный проект
на тему:
«Развитие эмоционального интеллекта у подростков»

Выполнила:
ученица 10 класса
Еремчева М.
Руководитель:
Михайлова Ю. Л.
учитель химии и биологии

Кохма
2025-2026

Оглавление

Оглавление	2
Введение	3
Глава 1. Какие психологические факторы важны для развития эмоционального интеллекта у подростков.	5
1.1. Недостатки в развитии эмоционального интеллекта.	5
1.2. Особенности становления эмоционального интеллекта в период юности.	9
1.3. Факторы, способствующие формированию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.	11
Глава 2. Исследование на выявление уровня эмоционального интеллекта у подростков.	16
2.1. Структура и подходы к проведению исследований.	16
2.2. Анализируем и делаем выводы из полученных результатов.	17
2.3. Создание программы, включающей элементы тренинга, направленного на развитие эмоционального интеллекта у подростков с низким уровнем ЭИ.	19
Заключение	22
Список литературы	23

Введение

Актуальность: современная наука еще не до конца осмыслила эмоциональный интеллект как объект социально-психологического анализа. Наблюдаются значительные расхождения в трактовках его содержания и строения, а также отсутствие общепринятой теоретической базы. При этом очевидно, что эмоциональный интеллект является мощным фактором, определяющим нашу способность к построению гармоничных отношений и достижению значимых результатов в образовании и профессиональной сфере. Его основой выступает самосознание; управление эмоциями; сочувствие; работа с отношениями. Парадигмы этого явления недостаточно изучены, что и обусловило **проблему** исследования: каковы условия развития эмоционального интеллекта у подростков.

Цель: изучить факторы развития эмоционального интеллекта подростков.

В связи с поставленной целью необходимо решить **следующие задачи:**

- 1) провести теоретический анализ понятия «эмоциональный интеллект»;
- 2) выявить уровень проявления эмоционального интеллекта у подростков;
- 3) разработать программу для повышения эмоционального интеллекта подростков;
- 4) проанализировать полученные результаты.

Объектом исследования является эмоциональный интеллект подростков.

Предметом исследования являются психологические условия развития эмоционального интеллекта у подростков.

Гипотеза: специализированное обучение, направленное на развитие эмоциональной компетентности, может привести к значимым изменениям в эмоциональном состоянии подростков.

Теоретическая значимость: полученные результаты исследования дают возможность выявить эффективность применяемых методов по повышению эмоционального интеллекта у подростков.

Практическая значимость исследования: разработка рекомендаций, направленных на выявление и определение уровня эмоционального интеллекта учащихся, а также к созданию программы, направленной на развитие их эмоционального интеллекта.

Глава 1. Какие психологические факторы важны для развития эмоционального интеллекта у подростков.

1.1. Недостатки в развитии эмоционального интеллекта.

Эмоциональная грамотность – это двусторонний процесс: не только умение выражать и управлять собственными эмоциями, но и, что не менее существенно, способность понимать, правильно интерпретировать и чутко реагировать на эмоциональный мир других. Этот феномен, известный как эмоциональный интеллект, по мнению некоторых психологов, может превосходить по значимости традиционный IQ в определении общего жизненного успеха. А. Айзенк считал: «Интеллект – необходимый аспект разума, который включает в себя множество когнитивных способностей, таких как данные к логике, планированию, решению проблем, адаптации, абстрактному мышлению, пониманию идей, использованию языка и обучению»[1]. Однако есть и другие основные компоненты, которые способствуют вышеупомянутому успеху, включая социальные способности, эмоциональную адаптацию, эмоциональную чувствительность, сочувствие, практический интеллект и стимулы. Помимо прочего, эмоциональный интеллект (ЭИ) охватывает такие личностные черты и аспекты саморегуляции, как способность к отсроченному удовлетворению, устойчивость к фрустрации и эффективное управление импульсами (что часто ассоциируется с понятием силы эго). ЭИ глубоко интегрирован в различные дисциплины психологической науки, включая нейробиологию эмоций, теории саморегуляции и метапознания, а также исследования когнитивных способностей, выходящих за рамки традиционного академического интеллекта.

Эмоциональный интеллект - это относительно новая концепция, которая пытается связать эмоции и познание. В начале прошлого века психология начала заниматься поиском способностей, связанных с

социально-эмоциональной сферой психики. Ведущие специалисты в данной области Э. Торндайк, Д. Векслер, Дж. Гилфорд и другие утверждали, что люди имеют различные способности в понимании других людей, действуя при этом разумно в человеческих отношениях. В 50-е гг. образовалась гуманистическая психология. В 1985г. в докторской диссертации Уэйна Пейна был впервые упомянут термин «эмоциональный интеллект»[9].

Накопленные данные свидетельствуют о том, что высокий ЭИ коррелирует с более крепкими социальными связями и более благоприятным восприятием окружающих, независимо от возраста, что позитивно отражается на качестве межличностного взаимодействия. Более того, ЭИ демонстрирует устойчивое влияние не только на улучшение социальных отношений в профессиональной среде, но и на повышение успеваемости в образовательном процессе, способствуя общему психологическому благополучию. В 1990 году мир познакомился с термином «эмоциональный интеллект» как новым средством понимания человеческого интеллекта, когда Джон Д. Майер и Питер Соловей в своей статье под названием «Эмоциональный интеллект» заявили о его значении. Их работа была новаторской, поскольку она показала, что человеческий интеллект определяется не только нашим познанием, но также эмоциональными реакциями и социальными взаимодействиями. Люди с развитым эмоциональным интеллектом используют свои эмоции для того, чтобы направлять мысли и поведение в нужную сторону, а также точно понимать чувства свои и других людей. Дэниел Гоулман, американский психолог и научный журналист, в своей работе «Эмоциональный интеллект» подробно описал, как люди с высоким уровнем ЭИ используют свои эмоции. Он утверждал, что такие люди способны направлять свои мысли и поступки, а также глубоко понимать эмоциональное состояние себя и других. Гоулман подчеркивал незаменимость ЭИ для достижения успеха и структурировал его в виде двадцати пяти элементов, объединенных в пять ключевых областей:

самопонимание, саморегуляция, мотивация, способность к сочувствию и социальные навыки.

Лидерами по эффективности и продуктивности становятся люди, которые активно развивают свой эмоциональный интеллект. Благодаря этому снижается уровень стресса и количество конфликтных ситуаций, а в межличностных отношениях устанавливаются взаимопонимание, стабильность, преемственность и гармония.

Разнообразие человеческих желаний, нужд и способов выражения эмоций – это реальность, с которой приходится сталкиваться каждому. Для успешного взаимодействия и достижения целей необходимо развивать такт и умение проникать в суть вещей. В этом контексте ценной оказывается теория эмоционального интеллекта, предложенная Айзенком: «В самом общем виде пять областей эмоционального интеллекта охватывают вместе личные (самосознание, саморегуляция и самомотивация) и социальные (социальная осведомленность и социальные навыки) компетенции» [1].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта нашла отражение в работах Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна. Л.С. Тем не менее, концепции Л.С. Выготского, касающиеся неразрывной связи аффекта и интеллекта в ходе развития человека, не были в полной мере освоены и развиты в тот период. С.Л. Рубинштейн, анализируя специфику человеческого сознания, отметил, что в сознании большое место занимают эмоции и чувства, которые «...сигнализируют о благополучии и неблагополучии, а также регулируют человеческое состояние и человеческие взаимоотношения» [4].

В 2004 году российский психолог Д.В. Люсин представил новаторскую концепцию эмоционального интеллекта. Согласно его определению: «ЭИ – это способность понимать и контролировать не только свои эмоции, но и эмоции других людей» [5].

Современные научные исследования активно фокусируются на концепции эмоционального интеллекта. В результате них было установлено,

что высокий уровень когнитивных способностей сам по себе не является достаточным условием для достижения жизненного успеха и личного благополучия. В контексте деловых взаимодействий эмоциональные факторы играют критическую роль в процессе принятия решений, что позволяет сделать вывод о существовании компетенций, превосходящих по значимости исключительно высокие интеллектуальные показатели.

Эмоциональный интеллект – это связь внутреннего мира с реальностью и поведением. Существуют различные способы его демонстрации, подтверждающие его позитивное влияние на самопонимание, принятие себя и других, а также на эмпатию. Он является основой для развития эмпатии, просоциальной направленности, самоорганизации и построения отношений.

1.2. Особенности становления эмоционального интеллекта в период юности.

Подростковый период – это мост между детством и взрослостью. В это время, когда родители ещё направляют своих детей, а взрослые уже полностью отвечают за себя, подростки учатся брать ответственность за собственную жизнь. Для подростков характерны эксперименты, тяга к риску, сильное влияние сверстников и стремление к самостоятельности от семьи. Эти черты поведения помогают им формировать личность и двигаться к независимости [2].

Э. Эриксон считал, что основная цель эмоционального развития подростка - формирование реалистичного чувства идентичности [6].

Современные представления говорят о том, что процесс формирования идентичности не ограничен подростковым возрастом, а продолжается на протяжении всей жизни. Однако именно в этот период человек впервые обретает способность к сознательному самопознанию, начинающемуся с понимания своей уникальности. Самооценка у каждого подростка развивается по индивидуальной траектории: она может быть относительно стабильной или же значительно меняться, что требует гибкого подхода. Множество факторов, включая бурные физические и психические изменения, влияют на этот процесс. Некоторые подростки особенно восприимчивы к влиянию окружающих, особенно родителей и сверстников, чьи слова и оценки их личности и чувств они воспринимают очень остро.

Развитый эмоциональный интеллект (ЭИ) является ценным качеством для каждого, но его значение возрастает многократно в подростковом возрасте. Это время, когда молодые люди начинают формировать свою идентичность, отдаляясь от родительской опеки и активно взаимодействуя со сверстниками. Хотя это естественный процесс взросления, он может быть сопряжен с трудностями и новыми испытаниями, особенно если подросток испытывает затруднения в распознавании и управлении эмоциями – как

своими, так и чужими. Молодые люди с высоким ЭИ обычно ощущают более глубокую связь со своим окружением – семьей, друзьями, сообществом и школой. Они демонстрируют большую целеустремленность, стремление к самосовершенствованию и веру в свои силы. Их крепкая психика также позволяет им быстрее восстанавливаться после сложных или стрессовых переживаний.

Осмысление и глубокое изучение эмоциональной сферы – это процесс, требующий значительных временных затрат. Эмоциональный интеллект, по своей сути, является развиваемым навыком, который прогрессирует и совершенствуется по мере накопления опыта и целенаправленных усилий.

1.3. Факторы, способствующие формированию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Подростковый возраст характеризуется всплеском эмоций, и если молодые люди не научатся их распознавать, осмысливать, регулировать и контролировать, это может оставить глубокий отпечаток на их дальнейшей жизни. Период с 12 до 18 лет является ключевым мостом между детством и взрослостью. В это время подростки активно ищут независимость и начинают строить планы на будущее, касающиеся личных отношений, жилья и профессионального пути. Стремление к социальной принадлежности становится мощным двигателем развития, требующим освоения будущих взрослых ролей. Именно здесь на первый план выходит эмоциональный интеллект (ЭИ), помогая подростку глубже понять свою личность. ЭИ – это способность осознавать и эффективно управлять как своими, так и чужими эмоциями, объединяющая такие важные качества, как сочувствие, самоконтроль, самосознание, восприимчивость к чувствам окружающих, упорство и внутренняя мотивация.

Эмоции – это фундаментальный элемент человеческого бытия. Отказываясь от них, мы утрачиваем ключевой аспект нашей человечности. Эмоциональная грамотность заключается в осознании собственных и чужих эмоций, их силы и источников. Подросткам необходимо развивать эмоциональный интеллект – набор навыков, позволяющих эффективно справляться со стрессом и успешно взаимодействовать с окружающими.

Современные исследования подтверждают, что эмоциональное благополучие играет ключевую роль в успешном освоении знаний. Способность к обучению, а именно понимание собственных образовательных стратегий, является определяющим фактором академических достижений. Уверенность в себе, самодисциплина, навыки эффективной коммуникации и умение работать в команде – вот основные составляющие этого понимания.

Все эти качества тесно связаны с развитым эмоциональным интеллектом. Подросток, осознающий свои эмоции и движимый внутренней мотивацией, демонстрирует стабильно высокие результаты в учебе. Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта способствует построению гармоничных отношений с педагогами и родителями. Учащиеся, обладающие развитым ЭИ, реже сталкиваются с конфликтами в коллективе и менее подвержены риску употребления психоактивных веществ.

В современном мире развитие эмоционального интеллекта у подростков играет ключевую роль в формировании гармоничной и адаптивной личности. Обусловленный интенсивным психическим развитием и становлением самосознания подростковый период нередко сопровождается эмоциональной нестабильностью и непредсказуемым поведением, что может заложить основу для определенных поведенческих моделей во взрослой жизни. Ценностные ориентиры, усвоенные в этот период на основе личного опыта, оказывают существенное влияние на интеллектуальные, психофизиологические и эмоциональные аспекты личности на протяжении всей жизни.

На развитие эмоционального интеллекта подростка влияют следующие факторы.

Биологические: уровень ЭИ родителей, правополушарный тип мышления, темперамент. Социальные: способность гармонично откликаться на состояния других, уровень развития самосознания, уверенность в своей эмоциональной компетентности, уровень образования родителей и доход семьи, эмоционально благополучные отношения между родителями.

Ключевым фактором в формировании эмоционального интеллекта выступает способность адекватно откликаться на переживания других людей.

Развитие эмпатии является критически важным этапом на пути интеллектуального взросления. Если же этот навык не успевает сформироваться в подростковый период, индивидуум начинает

дистанцироваться от общества, избегая внешних контактов и воздействия со стороны других людей.

Реакция родителей на детские эмоции имеет первостепенное значение, поскольку она направляет формирование самооценки и процесса самопознания ребенка. Когда ребенок встречает отрицательный отклик на свои переживания и чувства со стороны родителей, эти переживания окрашиваются в негативные тона и немедленно подавляются, уходя в подсознание. Фундаментальные основы самовосприятия, самоуважения и осознания своей личности формируются на ранних стадиях развития, когда ребенок ощущает принятие со стороны своих близких.

На ранних стадиях формирования личности закладываются основы системы самоконтроля и управления эмоциональными состояниями. Этот процесс находится под влиянием множества факторов, включая: окружающую обстановку, индивидуальные особенности человека (такие как его характер, темперамент, поведенческие паттерны, степень адаптации к условиям и т.д.), специфику взаимодействия индивида с внешней средой, а также поставленные перед ним задачи.

Существование механизмов саморегуляции позволяет человеку осуществлять ряд важных функций:

- Управление своими реакциями: Человек способен осознанно регулировать свои эмоциональные отклики на различные ситуации, не поддаваясь импульсивным порывам. Это включает в себя способность сдерживать гнев, подавлять тревогу или, наоборот, проявлять радость в адекватной форме.
- Достижение целей: Эффективная саморегуляция позволяет преодолевать трудности, сохранять мотивацию при столкновении с препятствиями и управлять своим временем и ресурсами для успешного выполнения намеченного.
- Адаптация к социальным нормам: Понимание и контроль над собственным поведением и эмоциями способствуют более

гармоничному встраиванию в социальные группы. Это означает умение вести себя в соответствии с принятыми правилами и ожиданиями, строить здоровые отношения с другими людьми.

- Поддержание психического здоровья: Сбалансированное функционирование механизмов саморегуляции помогает предотвратить развитие различных психических расстройств, связанных с неконтролируемыми эмоциями, таких как депрессия или тревожные расстройства.

Уверенность человека в своих эмоциональных возможностях базируется на процессе саморегуляции и самооценки. Этот процесс, в свою очередь, опирается на то, как человек воспринимает понимание, принятие и осознание собственных эмоций, а также на умение управлять ими и строить межличностные отношения. Формирование этой сложной системы напрямую связано с образом "Я", который складывается в результате социального взаимодействия и обучения.

Таким образом, подростковый период представляет собой один из наиболее подверженных рискам, волнительных и чреватых опасностями этапов человеческой жизни. В это время ребенок утрачивает прежнее уважение к родителям и взрослым, считая себя уже полноправным членом зрелого общества. Исследование психолого-педагогических источников свидетельствует о том, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте не развивается самостоятельно; родители обязаны приложить максимум усилий, чтобы на собственном примере демонстрировать и обучать ребенка распознаванию, вербализации и выражению своих эмоциональных состояний. Кроме того, выяснилось, что умение конструктивно разрешать разнообразные конфликты, как межличностные, так и внутриличностные, способствует формированию социально адаптированного и функционального.

Выводы по первой главе.

Эмоциональный интеллект - концепция, известная нам благодаря трудам психологов, пытающаяся связать эмоции и познание. Ведущие специалисты в данной области утверждают, что люди имеют различные способности в понимании других людей, действуя при этом разумно в человеческих отношениях.

ЭИ представляет собой набор когнитивных и социальных компетенций, которые лежат в основе эффективного межличностного взаимодействия. Это означает, что человек способен осознавать свои и чужие эмоции, точно их идентифицировать и использовать это знание для направления своего мышления и поведения. Подростки с высоким или средним уровнем ЭИ демонстрируют адекватное выражение чувств в зависимости от ситуации, в то время как их сверстники с низким ЭИ чаще сталкиваются с проблемами и более уязвимы к негативным воздействиям.

Глава 2. Исследование на выявление уровня эмоционального интеллекта у подростков.

2.1. Структура и подходы к проведению исследований.

Интеллект определяется как умение логически мыслить и делать выводы на основе абстрактных понятий. В контексте эмоций, интеллект проявляется в понимании их сути, индивидуальных оттенков и способности сравнивать их. Развитые эмоциональные способности играют решающую роль в формировании крепких отношений с другими людьми. Исследования подтверждают, что высокий эмоциональный интеллект способствует успеху в жизни. Поэтому для подростка крайне важно развивать свой ЭИ, чтобы обеспечить себе благополучие и достижения в будущем.

На сегодняшний день в Российской Федерации наблюдается дефицит комплексных исследований в области эмоционального интеллекта. Это обстоятельство, в свою очередь, приводит к тому, что изучение уровня развития ЭИ у детей и подростков практически не осуществляется.

В рамках настоящего исследования было осуществлено тестирование с целью оценки уровня эмоционального интеллекта и идентификации подростков, демонстрирующих его дефицит.

Исследование проводилось в МБОУ СШ № 6 г. Кохма с учащимися 10 класса. В классе 17 учеников в возрасте 16-17 лет.

Целью эксперимента является определение уровня развития эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста. Для диагностики уровня ЭИ и выявления показателей в данной работе использовался опросник. В анкете предложено 15 вопросов, на каждый из которых по 3 варианта ответа. Учащимся предлагаются высказывания, отражающие те или иные стороны его жизни.

2.2. Анализируем и делаем выводы из полученных результатов.

По результатам опросника были получены следующие результаты:

Испытуем ый	Эмоциональн ая осведомленн ость	Управле ние своими эмоциям и	Самомотива ция	Эмпат ия	Распознава ние эмоций других людей	Интегративн ый уровень эмоциональ ного интеллекта
1	2	1	2	9	5	19
2	-3	2	7	5	3	14
3	2	9	1	2	3	17
4	-2	2	-3	-6	0	-9
5	2	7	9	5	3	26
6	7	5	1	5	0	18
7	1	-3	-6	3	-6	-11
8	2	7	5	0	3	17
9	4	5	5	7	5	26
10	3	9	2	9	2	25
11	7	9	2	9	5	32
12	-3	-6	-3	-6	7	-11
13	3	2	4	-1	2	10
14	5	4	2	5	7	23
15	5	2	5	0	2	14
16	-6	-3	-3	-6	-6	-24
17	-3	-3	1	-1	-6	-12

Максимальный возможный результат по 5 шкалам вместе на одного ученика:
45.

Минимальный возможный результат по 5 шкалам на одного ученика: -30.

Анализ данных опросника свидетельствует о том, что преобладающая часть подростковой выборки демонстрирует средний уровень эмоционального интеллекта. Данный уровень характеризуется сформированной способностью к идентификации и регуляции собственных эмоциональных состояний, настроений, импульсов, потребностей, а также осознанием своих сильных и слабых сторон и личностных особенностей.

Средние показатели по шкалам эмоциональной осведомленности, эмпатии и распознавание эмоций других людей указывают на то, что Они способны к анализу, пониманию и влиянию на чужие эмоции. Средние показатели самомотивации и управления эмоциями свидетельствуют о том, что у людей развито чувство долга, ответственности, внутренняя направленность на качественный, продуктивный труд; осознанное стремление быстрее достичь результатов.

2.3. Создание программы, включающей элементы тренинга, направленного на развитие эмоционального интеллекта у подростков с низким уровнем ЭИ.

Основная цель: Помочь подросткам с недостаточным уровнем эмоционального интеллекта развить свои способности в этой области.

Задачи программы:

- Снизить конфликтность в общении со сверстниками и улучшить навыки взаимодействия.
- Научить подростков распознавать и понимать собственные эмоции, а также эмоции других людей.
- Способствовать формированию и поддержанию здоровых и позитивных отношений с окружающими.
- Развить способность к самоконтролю, управлению своими чувствами, состояниями и внутренними мыслями.

Эта программа направлена на развитие личности и проводится в формате интерактивных игровых занятий с элементами тренинга. Она не имеет строгих ограничений по применению, за исключением случаев явного нежелания ребенка участвовать в занятиях.

Структура занятий:

1. Начальный этап (5 минут):

- **Цель:** Создать дружескую атмосферу в группе, помочь участникам познакомиться и представить тему занятия.

2. Основной этап (40 минут):

- **Цель:** Достижение конкретных задач, связанных с темой занятия, с использованием разнообразных обучающих материалов и методов. На этом этапе происходит:
 - Сближение участников и создание безопасной психологической среды.
 - Знакомство с различными видами эмоций.

- Развитие навыков самоанализа и понимания своего внутреннего мира.
- Обучение выражению своих чувств и умению отстаивать свою позицию, а также формирование независимости от внешних оценок.
- Формирование бережного отношения к себе, умения устанавливать личные границы, не бояться просить о помощи и принимать себя.
- Развитие способности сопереживать другим людям и понимать их чувства.
- Обучение совместной деятельности и работе на благо других.
- Развитие навыков общения, включая умение слушать и быть услышанным.
- Закрепление полученных знаний.

3. Завершающий этап (5 минут):

- **Цель:** Позитивное завершение занятия, краткое повторение ключевых моментов, анонс темы следующего занятия и оказание эмоциональной поддержки участникам.

Вступительная часть:

Главная задача в начале занятия – создать позитивную эмоциональную атмосферу, чтобы подростки чувствовали себя уверенно и были готовы к работе. Для этого используются приветственные ритуалы, которые формируют правильное отношение к процессу обучения и создают атмосферу принятия и поддержки.

Формат занятий:

Занятия носят коррекционно-развивающий характер. Через специально разработанные игры и упражнения у подростков формируются необходимые навыки и умения.

Заключительная часть:

В конце занятия подводятся итоги и анализируется проделанная работа. Ритуал прощания помогает участникам почувствовать себя командой и настраивает на дальнейшую продуктивную деятельность.

Выводы по второй главе.

Эмоциональный интеллект является ключевым фактором, определяющим успешность как в личной, так и в профессиональной сфере. Способность к эмпатии и точному распознаванию эмоциональных состояний окружающих стимулирует наше собственное эмоциональное развитие. Настоящее исследование было направлено на диагностику и оценку уровня развития эмоционального интеллекта у подростков, а также на создание коррекционной программы для учащихся с низкими показателями данного вида интеллекта.

Заключение

Развитый эмоциональный интеллект позволяет подросткам эффективно использовать свой ум, понимать чувства других и управлять своими эмоциями. Это ключ к лучшему мышлению и более глубокому пониманию отношений между людьми. Благодаря этому, в будущем они смогут успешно строить карьеру в самых разных областях.

Суть эмоционального интеллекта сводится к способности владеть своими эмоциями. Подростки, наделенные этим качеством, мастерски адаптируют проявление своих чувств к любой обстановке. Роль эмоционального интеллекта в формировании поведения подростков, преодолении их трудностей и прохождении кризисных этапов развития – предмет активных научных дискуссий. Неудивительно, что эмоционально незрелые подростки оказываются особенно уязвимыми перед лицом негативных влияний.

Список литературы

1. Айзенк Г. Ю. “Природа интеллекта. Битва за разум. Как формируются умственные способности.” ЭКСМО-Пресс.
2. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности.
3. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Детская психология под редакцией Д. Б. Эльконина.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии.
5. Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика.
6. Эриксон Э. Г. Детство и общество Пер. [с англ.] и науч. ред.: А.А. Алексеев. - 2. изд., перераб. и доп. СПб.
7. Гилфорд Дж. “Три стороны интеллекта // Психология мышления.” Под ред. А.М. Матюшкина. Прогресс.
8. Эриксон Э. Г. “Идентичность: юность и кризис.” Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. Прогресс.
9. «Исследование эмоций: развитие эмоционального интеллекта» Уэйн Пейн.
9. https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональный_интеллект
10. <https://media.foxford.ru/articles/emotional-intelligence>
11. <https://www.b17.ru/article/emotional-intelligence-why-is-it-more/>

Опросник

1. Как вы реагируете на критику?
 - Спокойно анализирую и делаю выводы
 - Неприятно, но позже думаю над сказанным
 - Злюсь и начинаю защищаться
2. Замечаете ли вы своё настроение в течение дня?
 - Да, отслеживаю и называю его
 - Иногда замечаю перемены
 - Редко думаю об этом
3. Что вы делаете, если собеседник расстроен?
 - Слушаю, уточняю и поддерживаю
 - Стараюсь отвлечь или дать совет
 - Говорю переключиться и не драматизировать
4. Как вы переживаете конфликт?
 - Сохраняю уважение и ищу решение
 - Могу вспылить, но потом пытаюсь договориться
 - Становлюсь жестким и давяю
5. Что вы делаете при сильном стрессе?
 - Использую техники саморегуляции
 - Ищу поддержку у близких
 - Игнорирую и продолжаю как есть
6. Как вы планируете разговор на сложную тему?
 - Готовлюсь, выбираю время и формулировки
 - Думаю заранее, но без плана
 - Говорю как идет
7. Что для вас важнее в споре?
 - Сохранить контакт и найти решение
 - Иметь веские аргументы
 - Победить любой ценой
8. Если вы ошиблись, что делаете?
 - Признаю, извиняюсь и исправляю
 - Сначала оправдываюсь, потом признаю
 - Перекладываю ответственность
9. Что вы делаете, если вас неправильно поняли?
 - Спокойно переформулирую и уточняю
 - Повторяю мысль громче и проще
 - Возмущаюсь и обвиняю в невнимательности
10. Насколько вы понимаете свои триггеры(стимулы, запускающие автоматическую, часто неконтролируемую эмоциональную или физическую реакцию)?
 - Знаю и умею с ними работать
 - Догадываюсь о некоторых

- ☐ Считаю это лишним
- 11. Как вы входите в незнакомую компанию?
 - ☐ Наблюдаю атмосферу и подключаюсь бережно
 - ☐ Держусь нейтрально
 - ☐ Сразу беру инициативу
- 12. Как вы просите о помощи?
 - ☐ Прямо, без стыда, уточняя что нужно
 - ☐ Иногда намекаю
 - ☐ Не прошу, справлюсь сам
- 13. Как вы реагируете на успех других?
 - ☐ Радуюсь за них
 - ☐ Нейтрально, стараюсь добиться успеха сам
 - ☐ Это меня раздражает
- 14. Как вы реагируете на перемены?
 - ☐ Приспосабливаюсь, отношусь с пониманием
 - ☐ Никак не реагирую
 - ☐ Мне сложно принять перемены
- 15. Что вы чувствуете, когда получаете комплименты?
 - ☐ Гордость, радость
 - ☐ Смущение, стеснение и неловкость
 - ☐ Настороженность