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

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПОДРОСТКОВ

Автор проекта: ученица 10 класса Еремчева М.

Руководитель: учитель химии и биологии Михайлова Ю. Л.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Цель: изучение условий 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.

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

КОНЦЕПЦИЯ

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена потребностью людей в определении, распознавании и управлении эмоциями. Это необходимо с увеличением конкуренции, количеством стрессовых факторов, эмоциональных нагрузок, с которыми люди не во всех случаях способны конструктивно справиться. Развитая эмоциональная сфера личности способствует более успешному процессу социализации.

Новизна в развитии эмоционального интеллекта (EQ) у подростков заключается в переходе от теории к практическим методам, помогающим управлять стрессом и понимать эмоции.

Планируемые результаты:

- развитие эмоциональной грамотности;
- развитие способности адекватно понимать себя и других;
- усвоить программу, направленную на развитие эмоционального интеллекта подростков.

ПЛАН ПРОЕКТА

Этапы:

1. Теоретический анализ психологических условий развития эмоционального интеллекта у подростков.
2. Исследование на выявление уровня эмоционального интеллекта у подростков.
3. Анализ и интерпретация полученных результатов.
4. Разработка программы для повышения эмоционального интеллекта для подростков с низкими показателями EQ.

1 ЭТАП

Теоретический анализ психологических условий развития эмоционального интеллекта у подростков.

Подростковый возраст – это период развития между детством и взрослой жизнью. Родители несут ответственность за регулирование поведения своих детей, в то время, как взрослые сами отвечают за собственное поведение. Принятие ответственности за свою жизнь является одной из основных задач подросткового развития.

Интеллект позволяет нам логически мыслить и оперировать абстрактными понятиями. В сфере чувств он проявляется как понимание сути эмоций, их индивидуального значения, а также умение сравнивать и различать их. Развитые эмоциональные навыки критически важны для построения крепких отношений. Исследования подтверждают, что высокий эмоциональный интеллект (EQ) способствует жизненному успеху. Поэтому подросткам крайне важно развивать свой EQ для будущих достижений. К сожалению, в России эта область изучена слабо, и тестирование EQ у подростков проводится редко.

В настоящее время признано, что формирование идентичности не начинается и не заканчивается в подростковом возрасте. Однако этот период жизни - первый, когда у людей появляется когнитивная способность сознательно понимать, кто они такие и что делает их уникальными.

Теоретический анализ показывает, что развитие эмоционального интеллекта (EQ) у подростков обусловлено необходимостью адаптации к резким эмоциональным перепадам, стрессам и смене настроения, характерным для этого возраста. Ключевые условия включают развитие самосознания, саморегуляции, эмпатии и социальных навыков, что достигается через тренинги, понимание своих эмоций и обучение их управлению.

2 ЭТАП

Исследование на выявление уровня эмоционального интеллекта у подростков.

В данной работе была проведена диагностика на определение уровня EQ для выявления подростков с низкими показателями.

Исследование проводилось в МБОУ СШ № 6 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 EQ и выявления низких показателей в данной работе использовался опросник.

Основная цель заключается в раскрытии подростком представлений об EQ и его компонентах. В данной анкете предложено 15 вопросов, на каждый из которых по 3 варианта ответа. Учащимся предлагаются высказывания, отражающие те или иные стороны его жизни.

3 ЭТАП

Анализ и интерпретация полученных результатов.

Уровень эмоционального интеллекта	Кол-во учащихся	%
Высокий	3	17
Средний	9	53
Низкий	5	30

По результатам опросника большинство подростков имеют средний уровень EQ, который характеризуется способностью распознавать свои эмоции, потребности, побуждения и личностные качества.

4 ЭТАП

Разработка программы для повышения эмоционального интеллекта для подростков с низкими показателями EQ.

Цель программы: повышение низкого уровня эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста.

Задачи:

- снизить враждебность во взаимоотношениях со сверстниками, развить навыки общения;
- научить определять и воспринимать свои и чужие эмоции;
- способствовать установлению и поддержанию позитивных межличностных коммуникаций;
- сформировать умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом.

Программа разработана с учетом подростковой потребности в самоидентификации и самовыражении. Значительная часть упражнений ориентирована на развитие у учащихся навыков самопознания и эффективной интеграции в коллектив сверстников посредством социально приемлемых форм взаимодействия.

Программа предназначена для учащихся 16-17 лет, демонстрирующих низкий уровень эмоционального интеллекта, при отсутствии диагностированных нарушений психического развития.

Разработанная психолого-педагогическая программа готова к опытной проверке и обладает потенциалом для улучшения показателей эмоционального интеллекта и формирования ключевых компетенций в области межличностного взаимодействия у подростков с изначально низким уровнем развития этих сфер.

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ

Целью данной работы являлось выявление и определение уровня развития эмоционального интеллекта у учащихся подросткового возраста.

Анализ полученных результатов послужил основой для создания коррекционно-психологической программы. Эта программа, включающая элементы тренинга, призвана помочь детям с низким эмоциональным интеллектом поднять свои показатели до среднего уровня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоциональный интеллект отражает способности соединять интеллект, сочувствие и эмоции, чтобы улучшить мышление и понимание межличностной динамики.

Эмоциональный интеллект определяется как способность управлять эмоциями. Подростки, обладающие эмоциональным интеллектом, смогут правильно выражать свои эмоции в зависимости от ситуаций и условий. Роль эмоционального интеллекта в поведении, проблемах и развитии подростков обсуждается в исследованиях. Отмечается, что эмоционально незрелые подростки особенно подвержены негативному влиянию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айзенк Г. Ю. Природа интеллекта. Битва за разум! Как формируются умственные способности. М. : ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976.
3. Выготский Л. С. История развития высших функций. М. : Академия, 2012. Выготский Л. С. Собрание сочинений.
4. Детская психология под редакцией Д. Б. Эльконина. М., 1984.
5. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления. Сб. переводов / Под ред. А.М. Матюшкина. М. : Прогресс, 1965.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!