

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ SMART

Научно-практическая лаборатория SmartLab



Легостаева Е. С., Шушакова Е. А.

Методическое пособие

**Развитие эмоционального интеллекта потенциальных лидеров
территории (на примере подростков Республики Крым)**

г. Москва, 2024 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Структура модулей упражнений	
Модуль 1. Осознание и управление эмоциями (на основе шкал ВЭИ и ОЭИ Люсина).....	5
Модуль 2. Развитие эмпатии и межличностного эмоционального интеллекта (шкала МЭИ Люсина).....	9
Модуль 3. Коммуникативные и организаторские навыки (КОС-2 Синявского – Федорошина)	12
Модуль 4. Влияние видов деятельности на ЭИ.....	16
III. Заключение. Предложения и рекомендации по внедрению.....	17
Приложение 1. Материалы исследования.	19
Приложение 2. Словарь эмоций с упражнениями.....	33

I. Пояснительная записка

Актуальность. В современном мире, где технологии стремительно развиваются, а общественные и профессиональные требования постоянно растут, эмоциональный интеллект (далее ЭИ) становится ключевым фактором успешного взаимодействия и личностного роста. Это концепция, охватывающая способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также умение воспринимать и взаимодействовать с эмоциями других людей.

Различные исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта в два раза точнее предсказывает будущий успех человека, нежели показатели уровня IQ. Это обусловлено быстрыми темпами развития всех сфер жизни в современном мире, где одной из важнейших компетенций, предъявляемой к соискателям при приёме на работу, является гибкость и готовность к изменениям. Возможно ли освоение данного навыка без понимания своих эмоций и способности управления своим ментальным состоянием в моменте времени, а управления стрессом? Очевидно, что это — базовые навыки, необходимые каждому. Поэтому мы выделяем развитие эмоционального интеллекта как важнейший элемент в формировании личности, который влияет на социальную адаптацию, академическую и профессиональную успешность.

В условиях современной динамичной среды подросткам необходимо осваивать навыки управления своими эмоциями и процессом социального взаимодействия.

С целью подтверждения выдвинутых положений было проведено исследование подростков Республики Крым. Наше исследование показало высокую корреляцию уровня ЭИ с лидерскими и коммуникативными способностями подростков, а также с уровнем их вовлечённости в учебную и внеклассную деятельность (Приложение 1).

На основании полученных данных было разработано это методическое пособие, направленное на развитие всех аспектов эмоционального интеллекта подростков.

Цель

Сформировать у подростков навыки эмоционального интеллекта, которые будут способствовать их личностному развитию, улучшению коммуникативных способностей и подготовке к успешной профессиональной деятельности.

Задачи

1. Развить у подростков навыки распознавания и управления своими эмоциями.
2. Способствовать развитию эмпатии и понимания эмоций других людей.

3. Повысить коммуникативные и организаторские способности через развитие ЭИ.
4. Использовать результаты исследования для адаптации методики к различным группам учащихся.

Обоснование ¹

Мы провели исследование, в котором приняли участие 185 школьников в возрасте от 12 до 18 лет. Им было предложено пройти тестирование ЭИИ, Кос-2 и опрос «Словарь эмоций». Респондентов также поделили по видам внешкольной деятельности:

1. *Учусь только в школе.*
2. *Учусь в школе и занимаюсь спортом.*
3. *Учусь в школе, занимаюсь творчеством (художественная или музыкальная школа).*
4. *Учусь в школе, занимаюсь спортом и творчеством (художественная или музыкальная школа).*

Результаты показали высокую корреляцию между эмоциональным интеллектом, лидерскими компетенциями и умением вербализовать эмоции.

Лучшие результаты показали респонденты группы «Учусь в школе, занимаюсь спортом и творчеством», что ещё раз подтверждает слова А. Н. Леонтьева: «Личность формируется и развивается через деятельность. Важнейшим условием формирования гармоничной личности является активное участие индивида в разнообразных видах деятельности, которые соответствуют его возрасту и способностям».

Стоит отметить, что все респонденты на момент опроса уже проявили свои лидерские качества, так как они являются руководителями школьного самоуправления в своих учебных заведениях (Республика Крым). Для того чтобы поддержать стремления подростков и помочь им в реализации их амбициозных целей и развитии лидерских компетенций, мы предлагаем методику для работы педагогов и старших наставников для развития эмоционального интеллекта для всех групп детей, с учётом структуры эмоционального интеллекта.

¹ Приложение 1. Материалы исследования

II. Структура модулей упражнений

Модуль 1. Осознание и управление эмоциями (на основе шкал ВЭИ и ОЭИ Люсина)

1. Упражнение «Открытие и принятие своих эмоций»

Цель

Научиться распознавать, принимать и анализировать свои эмоции, чтобы лучше управлять ими.

Описание упражнения

Это упражнение помогает участникам развивать осознанность своих эмоций, учиться их понимать и принимать, что является первым шагом к их эффективному управлению. Распознавание эмоций — важный элемент эмоционального интеллекта, который способствует эмоциональной саморегуляции.

Шаги выполнения

1. Создание списка эмоций

Участники начинают с составления списка всех эмоций, которые они могут испытывать. Это может быть список как базовых эмоций (радость, гнев, грусть, страх), так и более сложных состояний (обида, разочарование, восхищение, тревога). Важно уделить внимание как позитивным, так и негативным эмоциям.²

2. Выбор эмоции для анализа

Участники выбирают одну конкретную эмоцию, которую они недавно испытали или которая часто возникает в их жизни. Например, это может быть гнев, вызванный несогласием с другом.

3. Анализ причины эмоции

Участники пытаются понять, что вызвало эту эмоцию. Они задают себе вопросы:

- Что произошло перед тем, как я почувствовал эту эмоцию?
- Какие мысли сопровождали это состояние?
- Какой была моя реакция на эту эмоцию?

4. Разбиение эмоции на составляющие

Эмоцию нужно разобрать на отдельные компоненты: физические ощущения (например, напряжение в теле), мысли, поведение (какие действия последовали за эмоцией). Это помогает лучше понять, как эмоция влияет на разные аспекты поведения.

5. Поиск способов управления

Участники размышляют над тем, какие действия могут помочь им управлять этой эмоцией. Например, при гневe это может быть

² Приложение 2. Словарь эмоций с упражнениями

техника «паузы» или дыхательные упражнения, которые помогут успокоиться перед тем, как действовать.

Польза

- Участники учатся распознавать свои эмоции и принимать их без отрицания или подавления.
- Это упражнение способствует развитию эмоциональной осознанности и улучшению навыков саморегуляции.
- Участники становятся более внимательными к тому, как эмоции влияют на их поведение и самочувствие.

2. Ведение эмоционального дневника

Цель

Научить участников осознавать и фиксировать свои эмоции, анализировать их причины и последствия, развивать эмоциональную осознанность.

Описание упражнения

Эмоциональный дневник — это инструмент для осмысления и мониторинга эмоциональных состояний, который помогает подросткам развивать навыки самоосознания. Участники ежедневно записывают эмоции, которые они испытывают в течение дня, а также ситуации, в которых эти эмоции возникли.

Шаги выполнения

1. Выбор формата дневника. Участникам предлагают выбрать формат ведения дневника: это может быть обычная тетрадь, электронный документ или мобильное приложение.
2. Регулярные записи. Каждый день, лучше всего утром и вечером, подростки записывают в дневник:
 - Эмоции, которые они испытывали в конкретных ситуациях.
 - Причины возникновения эмоций (что их вызвало).
 - Поведение и мысли, которые сопутствовали эмоциям.
 - Последствия эмоций (как они повлияли на действия и состояние участника).
3. Анализ эмоций. Участникам важно не только записывать эмоции, но и пытаться анализировать, что именно привело к их появлению. Например, после конфликта с другом подросток может отметить злость, но также важно зафиксировать причину этой злости — недоразумение, обида или усталость.
4. Еженедельное обсуждение. Раз в неделю подростки могут просматривать свои записи, чтобы выявить повторяющиеся эмоции и типы ситуаций, которые их вызывают. Это позволяет понять, какие эмоции возникают чаще всего и как можно с ними работать.

Пример заполнения дневника

Дата: 12 декабря 2024 года

Ситуация: опоздал на урок, учитель сделал замечание.

Эмоции: раздражение, тревога.

Причина эмоций: опоздание вызвало чувство вины и стресса, замечание учителя усилило это состояние.

Поведение: пытался объясниться, но был нервным, что привело к конфронтации.

Последствия: весь урок чувствовал себя подавленным, из-за чего плохо слушал материал.

Польза

- Развитие навыков осознанности и саморефлексии.
- Способность замечать паттерны эмоций и лучше управлять реакциями.
- Участники учатся отличать причины эмоций от их последствий.

3. Техника «Пауза»

Цель

Научить подростков останавливать импульсивные реакции перед проявлением сильных эмоций, чтобы осмыслить свои чувства и принять более взвешенное решение о поведении.

Описание упражнения

Эта техника заключается в том, чтобы на мгновение приостановить автоматическую эмоциональную реакцию в стрессовой ситуации. Это позволяет участникам дать себе время для анализа происходящего и выбора более рационального ответа на раздражители.

Шаги выполнения

1. Осознание момента эмоциональной реакции:
Когда подросток чувствует, что эмоции начинают выходить из-под контроля (например, гнев, тревога, страх), он делает паузу — останавливает все действия, не отвечает и не реагирует сразу.
2. Фокус на дыхании. Участник делает несколько глубоких вдохов и выдохов. Это помогает снизить уровень эмоционального напряжения и вернуть ясность мышления.
3. Внутренний анализ. После того как удалось взять паузу, подросток задаёт себе вопросы:
 - Что я сейчас чувствую? (Например: гнев, разочарование, обиду.)
 - Почему я это чувствую? (Например: кто-то сказал что-то обидное или ситуация не соответствует ожиданиям.)
 - Что я хочу сделать? (Как я обычно реагирую в таких ситуациях?)

Принятие решения о действиях

После осознания своих эмоций участник выбирает, как лучше всего

поступить: выражать свои чувства словами, успокоиться или временно покинуть ситуацию, чтобы обдумать свои дальнейшие действия.

Практическое задание

Участникам предлагают попробовать применять технику «Пауза» в любой стрессовой ситуации в течение недели.

Затем они должны записывать, как она помогла (или не помогла) справиться с эмоциями.

Пример ситуации

Ситуация: одноклассник делает саркастическое замечание на уроке.

Обычная реакция: автоматический ответ в виде агрессивного замечания в ответ.

Пауза: подросток останавливается, делает глубокий вдох и мысленно задаёт себе вопросы. Решает игнорировать комментарий и не отвечать агрессией на агрессию.

Результат: конфликта удалось избежать, подросток чувствует контроль над своими эмоциями.

Польза

Участники учатся контролировать свои эмоции и не реагировать импульсивно.

Способствует улучшению социального взаимодействия и снижению уровня конфликтности.

Помогает развивать саморегуляцию и рациональность в стрессовых ситуациях.

4. Рефлексия после трудных ситуаций

Цель

Научить подростков анализировать свои эмоциональные реакции в сложных ситуациях и искать альтернативные, более конструктивные варианты поведения.

Описание упражнения

Рефлексия помогает участникам понять, какие эмоции они испытывали в трудных ситуациях, как они повлияли на их действия и что можно было бы сделать иначе, чтобы улучшить результат. Это важный навык для эмоционального роста и повышения осознанности.

Шаги выполнения

1. Выбор ситуации для анализа:

Участникам предлагается выбрать недавнюю ситуацию, которая вызвала у них сильные эмоции (например, ссора с друзьями, стресс из-за учебы, неудачи в спорте и т. д.).

2. Анализ эмоциональных реакций. Участники описывают:

- Какие эмоции они испытывали в этот момент (например, гнев, разочарование, обида).

- Почему возникли эти эмоции, что стало причиной (несправедливость, стресс, разочарование).
- Как они отреагировали. Какие действия предприняли в состоянии этих эмоций.
- Разбор последствий. Участники анализируют, как их действия повлияли на ситуацию:
 - Улучшилась ли ситуация или ухудшилась?
 - Как это повлияло на отношения с окружающими или на внутреннее состояние?
- 3. Поиск альтернатив. Подростки рассматривают другие возможные сценарии развития событий:
 - Как можно было бы отреагировать иначе?
 - Что могло бы привести к лучшему результату?
 - Какие эмоции следовало бы осознать и обработать прежде, чем действовать?
- 4. Результаты и выводы:
Участники фиксируют для себя, как в будущем можно улучшить свои реакции на аналогичные ситуации.

Пример выполнения

Ситуация: конфликт с учителем из-за невыполненного домашнего задания.

Эмоции: страх, гнев, разочарование в себе.

Поведение: участник вступил в словесный конфликт с учителем, что привело к ухудшению ситуации.

Альтернатива: в следующий раз можно было бы сделать паузу, признать свою вину и объяснить более спокойно.

Вывод: контроль над эмоциями позволил бы избежать эскалации конфликта и сохранить хорошие отношения с учителем.

Польза

Рефлексия помогает подросткам учиться на своих ошибках и развивать навыки саморегуляции.

Способствует снижению стресса и конфликтов в будущем.

Участники развивают способность искать конструктивные решения в сложных ситуациях.

Модуль 2. Развитие эмпатии и межличностного эмоционального интеллекта (шкала МЭИ Люсина)

Цель

Сформировать у участников способность распознавать и понимать эмоции других людей, а также развить навыки сопереживания и эмпатии.

Упражнения

1. Ролевая игра «Встань на место другого»

Цель

Развитие способности к эмпатии через осознание чувств другого человека в конкретных жизненных ситуациях.

Описание упражнения

Это упражнение помогает участникам осознавать эмоции других людей, вставая на их место в моделируемых ситуациях. Оно направлено на формирование глубокого понимания того, что чувствует другой человек, и какие реакции могут возникать на основе этих чувств.

Шаги выполнения

1. Выбор ситуации

Ведущий предлагает несколько сценариев ситуаций, в которых могут возникать сильные эмоции. Это могут быть ситуации как из повседневной жизни (например, ссора между друзьями), так и более абстрактные, но близкие подросткам (например, экзамен, критика со стороны учителя, отвержение группой и т. д.).

2. Распределение ролей

Участники делятся на пары или небольшие группы. Каждый участник получает свою роль в рамках сценария, например, кто-то будет играть человека, находящегося в стрессовой ситуации, а кто-то — его друга или учителя.

3. Проигрывание ситуации

Каждая группа проигрывает ситуацию, следуя указаниям ведущего. Основное внимание уделяется тому, как каждый из участников воспринимает эмоции своего персонажа и пытается понять чувства других участников игры.

4. Рефлексия

После выполнения упражнения каждый участник делится своими ощущениями:

Какие эмоции он испытывал в процессе игры.

Как он воспринял эмоции другого человека.

Как можно было бы улучшить взаимодействие, если бы участники лучше осознавали чувства друг друга.

5. Анализ

Ведущий помогает участникам понять, какие факторы влияли на восприятие эмоций. Особое внимание уделяется невербальным проявлениям эмоций (жесты, мимика, интонация) и тому, как они могут быть ошибочно истолкованы.

Пример сценария

- **Ситуация:** один из участников группы опоздал на важное мероприятие, и другие члены группы обсуждают это.
- **Роли:** опоздавший человек. Другие участники, которые его ждали.

- **Задача:** каждому участнику нужно осознать и выразить эмоции своего персонажа, а также попытаться понять чувства других.

Польза

- Упражнение помогает подросткам глубже понимать эмоции других людей.
- Развивается способность к сопереживанию и вниманию к эмоциям окружающих.
- Участники учатся смотреть на ситуацию с точки зрения другого человека, что способствует более гармоничным социальным взаимодействиям.

2. Упражнение «Активное слушание»

Цель

Научить участников правильно слушать собеседника, демонстрировать понимание его эмоций и способствовать улучшению межличностных отношений через эмпатию.

Описание упражнения

Активное слушание — это техника, которая помогает участникам более полно воспринимать чувства и мысли собеседника. Подростки учатся не только слушать, но и правильно реагировать на эмоции другого человека, избегая осуждений и перебиваний.

Шаги выполнения

1. Введение в технику активного слушания

Ведущий объясняет участникам, что активное слушание заключается не только в том, чтобы услышать, что говорит собеседник, но и в том, чтобы понять, что он чувствует. При этом важно не перебивать и не отвлекаться на посторонние мысли.

2. Тренировка в парах

Участники делятся на пары. Один из участников играет роль «собеседника», а второй — «слушателя». Задача «собеседника» — рассказать о какой-то ситуации, которая вызывает у него сильные эмоции (например, неудача на экзамене, ссора с другом, переживания перед важным событием). «Слушатель» не должен давать советы или перебивать, а только демонстрировать, что он понимает чувства собеседника, используя следующие техники:

- Поддержание зрительного контакта.
- Уместные кивки или вербальные подтверждения («Да, понимаю», «Это действительно сложно»).
- Перефразирование: «Ты чувствуешь разочарование, потому что...»
- Вопросы для уточнения: «Ты говоришь, что был расстроен из-за этого. Как это сказалось на твоём дне?»

3. Обратная связь

После завершения разговора роли меняются. «Собеседник»

становится «слушателем», и процесс повторяется. Ведущий наблюдает за процессом и предоставляет комментарии, насколько участники справляются с техникой активного слушания.

4. Рефлексия

После выполнения упражнения участники обсуждают:

Как они чувствовали себя в роли «слушателя».

Насколько легче было выражать свои эмоции, когда их активно слушали.

Какие трудности возникали во время слушания (например, желание дать совет или перебить).

Пример

- **Ситуация:** один участник рассказывает о сложном дне в школе, где он столкнулся с неудачей на экзамене и чувством несправедливости.
- **Задача «слушателя»:** продемонстрировать полное понимание переживаний собеседника, используя перефразирование и поддерживающие фразы.

Польза

- Участники учатся поддерживать эмоциональный контакт с собеседником, лучше понимая его чувства.
- Тренировка навыков эмпатии и межличностного общения помогает улучшить качество взаимодействий в группе.
- Способствует развитию терпимости и взаимопонимания в общении.

Модуль 3. Коммуникативные и организаторские навыки (КОС-2 Синявского – Федорошина)

Цель

Развить навыки эффективного общения, способность конструктивно решать конфликты, а также организаторские способности через командное взаимодействие и грамотное выражение эмоций.

Упражнения

1. Упражнение «Я-сообщения»

Цель

Научить участников выражать свои чувства и потребности конструктивным образом, избегая обвинений и агрессивных высказываний.

Описание упражнения

«Я-сообщения» — это техника, которая позволяет выразить свои эмоции и потребности без обвинения другого человека. В отличие от «Ты-сообщений», где акцент делается на вину другого («Ты всегда меня перебиваешь», «Ты меня злишь»), «Я-сообщения» помогают

сосредоточиться на собственных чувствах и на том, как поступки другого человека влияют на них. Это способствует снижению напряженности в общении и предотвращает эскалацию конфликта.

Шаги выполнения

1. Обучение технике

Ведущий объясняет, что «Я-сообщения» помогают конструктивно выразить свои чувства, не обвиняя других. Формула «Я-сообщения» включает три элемента:

- Описание конкретного действия другого человека: «Когда ты говоришь...»
- Описание эмоций, которые вызывает это действие: «...я чувствую...»
- Объяснение причины или последствий для говорящего: «...потому что для меня важно быть услышанным».

2. Пример формулы «Я-сообщения»

- **Ты-сообщение:** «Ты никогда не слушаешь меня!»
- **Я-сообщение:** «Когда ты перебиваешь меня, я чувствую разочарование, потому что мне важно быть услышанным».

3. Практика в парах

Участники делятся на пары. Один участник предлагает ситуацию, которая вызывала у него негативные эмоции (например, друг постоянно опаздывает на встречи), а второй участник отвечает с использованием техники «Я-сообщений». После этого они меняются ролями. Ведущий помогает участникам улучшить их «Я-сообщения», если они начинают скатываться в обвинения.

4. Групповое обсуждение

После практики участники собираются для обсуждения. Они делятся опытом использования техники, обсуждают, что оказалось сложным и как «Я-сообщения» помогли снизить уровень напряженности в обсуждении ситуаций.

5. Закрепление навыка

В течение недели участникам предлагается практиковать «Я-сообщения» в реальных жизненных ситуациях и записывать, как изменилось их общение с другими людьми.

Польза

- Участники учатся конструктивно выражать свои чувства и потребности.
- Это помогает избежать обвинений и агрессивного общения, что снижает вероятность конфликта.
- Способствует лучшему пониманию и уважению в общении как в личных, так и в профессиональных отношениях.

2. Упражнение «Групповое решение конфликтов»

Цель

Развитие организаторских навыков и навыков коллективного решения конфликтов через совместную работу над сложными ситуациями.

Описание упражнения

Это упражнение помогает участникам научиться работать в команде, совместно решать конфликты и договариваться о приемлемых для всех решениях. Оно развивает коммуникативные способности и умение находить компромиссы, а также обучает управлению конфликтами в группе.

Шаги выполнения

1. Выбор конфликтной ситуации

Ведущий предлагает несколько конфликтных сценариев, которые могут возникнуть в реальной жизни (например, конфликт в школьной группе, несогласие внутри команды по проекту, разногласия между учениками из-за распределения обязанностей).

2. Разделение на группы

Участники делятся на небольшие группы, каждая из которых получает свой конфликтный сценарий для решения. Важно, чтобы каждый участник группы принимал активное участие в обсуждении и поиске решения конфликта.

3. Обсуждение и поиск решения

Внутри группы участники сначала обсуждают, как они воспринимают конфликт, какие эмоции он вызывает, а затем ищут способы его разрешения. Задача каждой группы — найти такой вариант решения, который бы устроил всех участников конфликта.

4. Презентация решения

После того как группы приходят к компромиссу, каждая команда презентует своё решение остальным участникам. Важно, чтобы при презентации они объяснили, как они пришли к этому решению и как учли потребности всех сторон.

5. Анализ и обратная связь

Ведущий анализирует предложенные решения, обращая внимание на коммуникативные стратегии, использованные участниками (способность слушать, искать компромисс, выражать свои мысли конструктивно). Обсуждаются сложные моменты и даются рекомендации по улучшению навыков управления конфликтами.

Пример сценария конфликта

- **Ситуация:** два участника школьного проекта не могут договориться о распределении обязанностей. Один считает, что делает всю работу, другой — что его вклад недооценивают.

- **Задача группы:** найти способ справедливого распределения работы и восстановить гармоничные отношения между участниками, принимая во внимание их эмоции и потребности.

Польза

- Упражнение развивает умение сотрудничать в команде, принимать компромиссные решения и разрешать конфликты конструктивным путём.
- Улучшает навыки коммуникации, включая способность слушать других и учитывать их точку зрения.
- Участники учатся быть лидерами в коллективных проектах, что способствует развитию их организаторских навыков и эмоционального интеллекта.

3. Упражнение «Развитие позитивных отношений»

Цель

Научиться устанавливать и поддерживать позитивные межличностные отношения.

Описание упражнения

Это упражнение направлено на улучшение качества отношений через осознанное внимание к чувствам и потребностям других людей. Важно не только развивать свои собственные эмоции, но и работать над укреплением связей с окружающими.

Шаги выполнения

1. Выбор отношений

Участники выбирают одно или несколько значимых для них отношений (например, отношения с другом, членом семьи или коллегой), которые они хотят улучшить.

2. Анализ отношений

Участники анализируют, как часто они уделяют внимание этим отношениям, проявляют ли благодарность и поддержку. Какие эмоции обычно возникают в этих отношениях? Как их можно улучшить?

3. Активные действия

Участники определяют конкретные шаги для улучшения отношений. Это могут быть:

- Проведение больше времени вместе.
- Проявление благодарности и внимания.
- Подарки, жесты поддержки, комплименты.

4. Закрепление изменений

Участники стараются внедрить новые действия в свои отношения и отслеживают, как это влияет на эмоциональную связь.

Полезьа

- Упражнение помогает укрепить позитивные связи с близкими людьми.
- Способствует развитию навыков коммуникации и эмоциональной поддержки.
- Участники учатся проявлять заботу и внимание к другим, что улучшает качество их социальных взаимодействий.

Модуль 4. Влияние видов деятельности на ЭИ

Цель

Подчеркнуть значимость внеучебной деятельности для развития эмоционального интеллекта.

Упражнения

Обсуждение результатов исследования. Подростки анализируют, как спорт и творчество влияют на развитие ЭИ и лидерские качества.

Командные игры и проекты. Введение спортивных и творческих мероприятий, развивающих как эмоциональные, так и организаторские способности.

Рекомендации педагогам:

1. Внедрение эмоционального образования в школьную программу через практики осознания и управления эмоциями.
2. Поддержка занятий спортом и творчеством для более глубокого развития эмоционального интеллекта у детей и подростков.

Рекомендации родителям:

1. Важно стимулировать участие ребёнка в спорте и творческих проектах, что положительно сказывается на его эмоциональном интеллекте.
2. Поощрять обсуждения эмоций дома, обучая детей распознаванию и управлению своими эмоциями.

Упражнения в предлагаемом методическом пособии могут быть адаптированы под возрастные группы и типы деятельности, учитывая специфические особенности развития подростков, выделенные в исследовании.

III. Заключение. Предложения и рекомендации по внедрению

Предложения по дополнению образовательной программы

Для улучшения показателей развития коммуникативных и организаторских способностей у школьников в зависимости от уровня их эмоционального интеллекта и видов деятельности предлагается внести следующие дополнения в образовательную программу:

1. Учащиеся школы

Цель. Улучшение коммуникативных и организаторских способностей через развитие общего эмоционального интеллекта (ОЭИ).

Предложения

- Введение программ эмоционального образования. Регулярные занятия, направленные на развитие осознания и управления эмоциями. Это могут быть интерактивные семинары и тренинги, включающие ролевые игры и дискуссии.
- Курсы по навыкам лидерства и управления. Помогут ученикам развивать организаторские способности через практические задания и проекты, требующие координации и управления.

2. Учащиеся школы и занимающиеся спортом

Цель. Повышение коммуникативных и организаторских способностей через развитие межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ).

Предложения

- Интеграция командных видов спорта. Введение и поддержка командных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), которые способствуют развитию навыков коммуникации и сотрудничества.
- Спортивные тренинги по лидерству. Проведение тренингов, направленных на развитие лидерских качеств у спортсменов, включающих элементы тактики, стратегии и командного взаимодействия.

3. Учащиеся школы и занимающиеся творчеством

Цель. Усиление организаторских способностей через развитие межличностного и общего эмоционального интеллекта (МЭИ и ОЭИ).

Предложения

- Организация творческих мастерских и студий. Введение регулярных занятий по различным видам творчества (искусство, музыка, театр), которые помогают развивать организаторские способности через подготовку и проведение проектов и выступлений.
- Проектная деятельность. Реализация учебных проектов, требующих планирования, организации и презентации, что будет способствовать развитию как коммуникативных, так и организаторских навыков.

4. Учащиеся школы, занимающиеся спортом и творчеством

Цель. Максимальное развитие коммуникативных и организаторских способностей через комплексное развитие всех видов эмоционального интеллекта (МЭИ, ВЭИ, ОЭИ).

Предложения

- Комбинированные программы. Разработка и внедрение программ, сочетающих спортивные и творческие элементы, такие как спортивные театры, хореографические ансамбли, спортивные турниры с творческими конкурсами.

- Тренинги по командному взаимодействию. Регулярные занятия, направленные на развитие навыков командной работы, сочетающие элементы спорта и творчества для укрепления коммуникативных навыков.

- Менторские программы. Привлечение старшеклассников в качестве менторов для младших учащихся, чтобы развивать у них организаторские способности и ответственность.

Предложенные в образовательную программу дополнения направлены на развитие эмоционального интеллекта и сопутствующих навыков, что может значительно повлиять на будущий выбор профессии школьников. Комбинированные программы могут помочь школьникам развить гибкость мышления и адаптивность, что особенно важно в быстро меняющемся мире труда. Развивая универсальные коммуникативные и организаторские способности, а также специализируясь через спорт и творчество, учащиеся смогут сделать более осознанный и соответствующий их личным качествам выбор профессии. Это, в свою очередь, повысит их удовлетворённость профессиональной деятельностью и успешность в выбранной карьере.

Приложение 1

Легостаева Е. С., к. псих. н., доцент, заведующий научно-практической лабораторией SmartLab Международного института психологии Smart, г. Екатеринбург

Шушакова Е. А., практический психолог, куратор направления «Эмоциональный интеллект в карьере и саморазвитии» научно-практической лаборатории SmartLab Международного института психологии Smart, г. Сочи

Материалы исследования

Влияние видов занятости на развитие эмоционального интеллекта у подростков

В современном мире, где технологии стремительно развиваются, а общественные и профессиональные требования постоянно растут, эмоциональный интеллект (ЭИ) становится ключевым фактором успешного взаимодействия и личностного роста. Это концепция, охватывающая способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также умение воспринимать и взаимодействовать с эмоциями других людей. В этой статье мы рассмотрим, почему эмоциональный интеллект так важен сегодня и как его развитие может повлиять на различные аспекты нашей жизни.

Понятие «эмоциональный интеллект» впервые ввели Джон Майер и Питер Сэловей в 1990 году в своей статье с одноимённым названием. (https://eqi.org/ei_1990_article_salovey_mayer.htm).

Авторы выделили четыре составляющие ЭИ:

- Восприятие — способность распознавать эмоции по мимике, жестам, позе, поведению и голосу.
- Понимание — знание, как определять причины появления эмоции, устанавливать связь между эмоцией и мыслью.
- Управление — умение подавлять, побуждать и направлять эмоции.
- Использование — активизация мозга с помощью эмоций.

Спустя пять лет Даниел Гоулман дополнил существующую концепцию ещё двумя компонентами:

- Эмпатия — способность понимать и сопереживать эмоциям других людей.
- Социальные навыки — умение эффективно взаимодействовать с окружающими, строить и поддерживать отношения.

Работа над идеальной формулой ЭИ продолжается и сегодня. Остановимся на первой российской методике определения уровня эмоционального интеллекта. Она была разработана и предложена в 2003

году российским учёным Дмитрием Люсиным и безоговорочно принята международным научным сообществом. Автор рассматривает общий эмоциональный интеллект как структуру двух измерений, таких как способность к пониманию и управлению эмоциями и направленностью на свои и чужие эмоции. В дальнейшем мы вернёмся к этой методике, поскольку именно она стала несущей конструкцией нашего исследования. (Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22).

Рассмотрим эмоциональный интеллект в карьере и саморазвитии. Различные исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта в два раза точнее предсказывает будущий успех человека, нежели показатели уровня IQ. Что же кроется в эмоциональном интеллекте, что улучшает работу людей разных профессий?

В стремительно развивающемся мире одной из важнейших компетенций, предъявляемой к соискателям при приёме на работу является гибкость и готовность к изменениям. Возможно ли освоение данного навыка без понимания своих эмоций и способности регуляции своего ментального состояния в моменте времени, например, для управления стрессом? На наш взгляд – маловероятно.

Исследования HR Digest показали, что в период пандемии эмоциональный интеллект как сочетание саморефлексии, саморегуляции, внутренней мотивации, эмпатии и социальных навыков поднялся на первое место в приоритете навыков. Поскольку социальные волнения, экономическая неопределённость и продолжающаяся глобальная угроза здоровью продолжают, этот мягкий навык заслуживает большего внимания и сегодня. (<https://www.thehrdigest.com/the-big-shift-demand-for-future-work-skills-in-2021>).

Основы эмоциональной сферы развития личности закладываются с ранних периодов развития человека. Рассмотрим подробнее.

1. Раннее детство (0–3 года)

Развитие эмоциональной саморегуляции и привязанности

- В этот период дети начинают развивать базовые эмоциональные реакции, такие как радость, страх, гнев и печаль.
- Важную роль играет привязанность к основным воспитателям. Через взаимодействие с родителями или опекунами дети учатся распознавать и реагировать на свои эмоции.
- Формирование базовой саморегуляции эмоций начинается через успокаивающие техники, такие как укачивание и обнимание.

2. Дошкольный возраст (3–6 лет)

Развитие социального осознания и эмпатии

- Дети начинают понимать, что другие люди могут испытывать различные эмоции.
- Развивается способность к эмпатии — дети учатся сопереживать другим и начинают осознавать последствия своих действий для других людей.
- Игра и взаимодействие с ровесниками становятся важными для развития социальных навыков и эмоционального понимания.

3. Младший школьный возраст (6–12 лет)

Углубление эмоционального понимания и развитие саморегуляции

- Дети начинают лучше понимать причины и следствия своих эмоций и эмоций других людей.
- Улучшается способность к саморегуляции, дети учатся справляться с фрустрацией и разочарованием.
- Развитие навыков решения конфликтов и социального взаимодействия через учебные и внеклассные активности.

4. Подростковый возраст (12–18 лет)

Формирование эмоциональной осведомлённости и социального интеллекта

- Подростки начинают лучше осознавать свои внутренние эмоциональные процессы и учатся управлять ими в более сложных социальных контекстах.
- Значительное влияние на эмоциональное развитие оказывают сверстники и социальные сети. Развивается способность к более сложной эмпатии и саморегуляции.
- Важным аспектом становится развитие навыков самопонимания и осознанности, что помогает подросткам справляться с эмоциональными вызовами этого периода.

5. Ранняя взрослая жизнь (18–25 лет)

Консолидация эмоционального интеллекта и социального взаимодействия

- В этом возрасте происходит окончательное формирование ЭИ, которое выражается в способности эффективно управлять эмоциями в различных аспектах жизни — учёбе, работе, личных отношениях.
- Развивается способность к адаптации и гибкости в эмоциональных и социальных ситуациях.
- Углубляется понимание эмоциональных реакций и умение использовать это понимание для достижения личных и профессиональных целей.

В этой статье мы подробнее остановимся на подростковом периоде 12–18 лет. И рассмотрим вопрос: возможно ли оценить влияние уровня

развития эмоционального интеллекта на лидерские навыки уже в этом возрасте? Какие факторы влияют на формирование будущих высоко востребованных специалистов? Какие сильные и слабые стороны развития эмоционального интеллекта можно отметить у подростков в этом возрасте? Каким образом можно дополнить учебную программу, чтобы учесть все составляющие развития эмоционального интеллекта для будущего успешного выбора профессии и реализации в ней?

В научно-практической лаборатории SmartLab мы провели исследование школьников Республики Крым. Для сбора данных мы обратились к группе детей, которые уже заявляют о своих лидерских качествах, — школьники-руководители и участники самоуправления в своих учебных заведениях. Всего в нашем опросе приняли участие 185 человек. Исследование проводилось в 4 этапа.

Первый этап. Мы выделили основные критерии, по которым распределили выборку. Это возраст (12–15 лет и 15–18 лет) и половая принадлежность.

На **втором этапе** мы подобрали инструментарий для проведения исследования. В батарею методик вошли:

- Тест эмоционального интеллекта Д. В. Люсина.
- Методика «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС-2) В. В. Синявского и В. А. Федорошина.
- «Словарь эмоций» Е. С. Ивановой.
- Также в анкете мы предложили отметить один из четырёх предложенных видов занятости:

1. Учусь только в школе.
2. Учусь в школе и занимаюсь спортом.
3. Учусь в школе, занимаюсь творчеством (художественная или музыкальная школа).
4. Учусь в школе, занимаюсь спортом и творчеством (художественная или музыкальная школа).

Третий этап — сравнительный анализ по категориям занятости детей.

Четвёртый этап — выводы и предложения.

На первом этапе анализа полученных результатов мы не выявили сильного влияния возрастных и гендерных отличий по опросникам ЭМИн, КОС-2 и «Словарю эмоций». В связи с этим мы выдвинули гипотезу, что видимые изменения можно проследить по ведущим видам деятельности школьников.

На рисунках 1–4 представлен результат тестирования участников по опроснику ЭМИн Люсина. Мы выделили три основных шкалы: МЭИ — межличностный эмоциональный интеллект как способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими, ВЭИ — внутриличностный эмоциональный интеллект как способность к пониманию собственных

эмоций и управлению ими, ОЭИ — общий эмоциональный интеллект. Результаты представлены в процентах от общего количества.

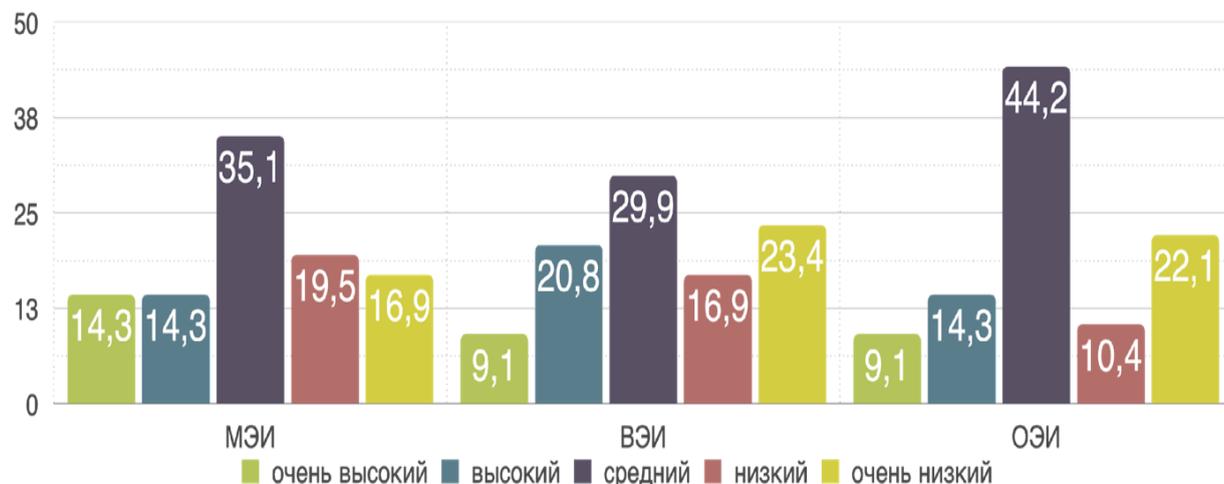


Рисунок 1— Группа «Учусь только в школе» в % от общего числа респондентов

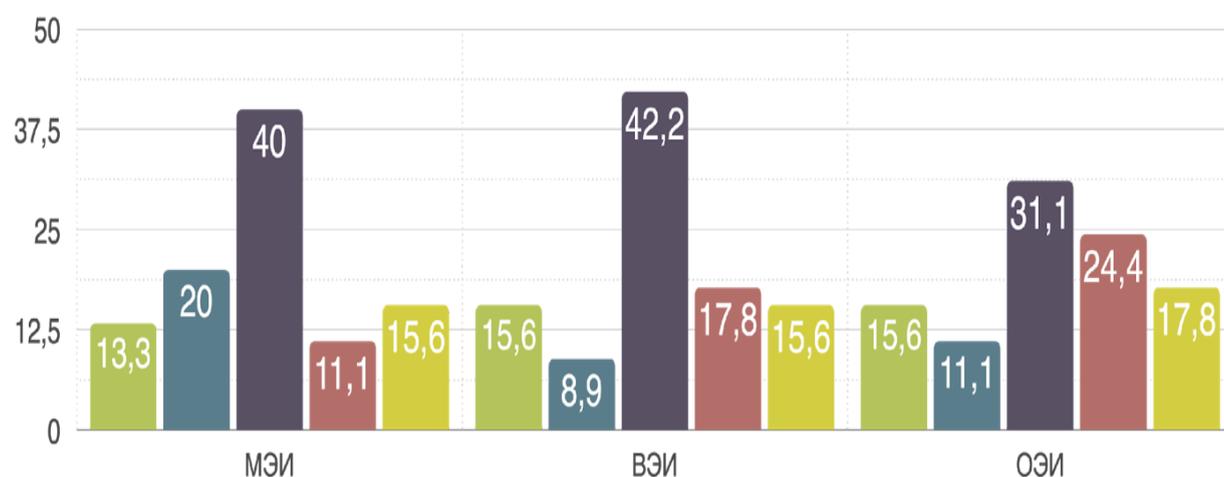


Рисунок 2 – Группа «Учусь в школе и занимаюсь спортом» в % от общего числа респондентов



Рисунок 3 – Группа «Учусь в школе занимаюсь творчеством (музыкальная или художественная школа)» в % от общего числа респондентов



Рисунок 4 – Группа «Учусь в школе, занимаюсь спортом и творчеством (музыкальная или художественная школа)» в % от общего числа респондентов

На графиках видно, что более 30 % подростков из групп «Школа и спорт», «Школа и творчество» демонстрируют высокие и очень высокие результаты межличностного эмоционального интеллекта, однако показатели внутриличностного и общего эмоционального интеллекта едва дотягивают до 30 %. Результаты подростков, чья деятельность вне школы дополнена спортом и творчеством, показывают значительные отличия. Мы видим здесь 50 % высоких и очень высоких показателей по шкале МЭИ, 42,5 % — по шкале ВЭИ, 47,5 % — по шкале «Общий эмоциональный интеллект».

Важную роль в понимании и управлении эмоциями является навык вербализации. Для определения уровня словаря эмоций мы провели опрос по методике Ивановой Е. С. «Словарь эмоций», которая позволяет оценить эмоциональную палитру испытуемых. Респондентам нужно было написать все известные им эмоции.

Расчёты производились следующим образом:
 Очень высокий результат — > 25 слов. Высокий результат — 18–24.
 Средний — 11–17 слов. Низкий — < 10. Результаты представлены на рисунке 5.

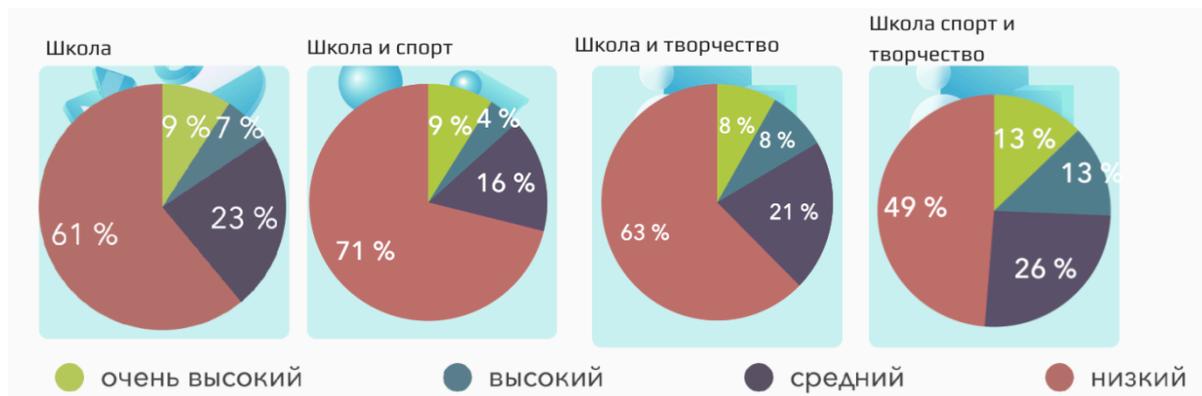


Рисунок 5 – Распределение уровня словаря эмоций в различных категориях занятости школьников

На диаграммах мы видим существенные отличия между группами респондентов. Как и в предыдущем методе исследования, высокий, очень высокий и средний уровень показывает группа школьников, которые занимаются спортом и творчеством. В остальных случаях мы видим, что от 61 до 71 % опрошенных испытывают сложности в словесной идентификации эмоций, соответственно, испытывают сложности с распознаванием, пониманием и управлением как своими, так и чужими эмоциями.

С помощью третьей методики КОС-1 мы решили проверить гипотезу, что уровень развития эмоционального интеллекта напрямую влияет на коммуникативные и организаторские способности школьников в подростковом периоде. Результаты тестирования представлены в графиках на рисунках 6–7.

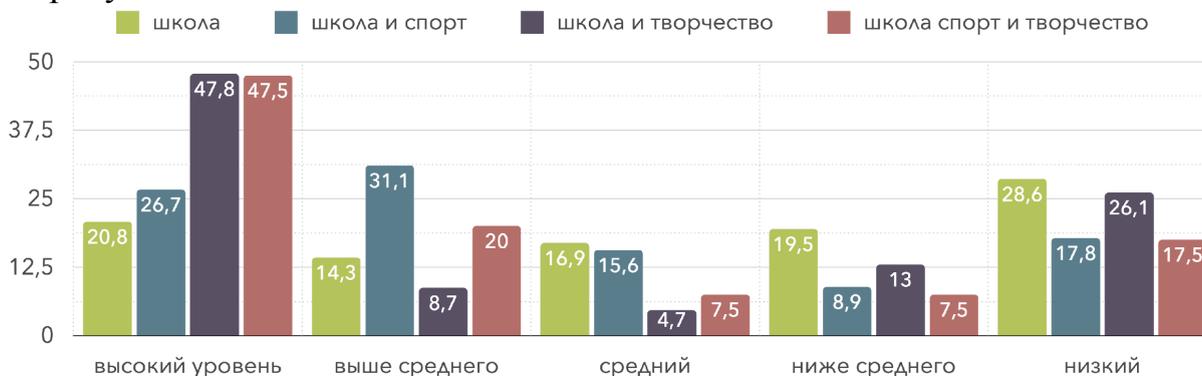


Рисунок 6 – Итоги тестирования коммуникативных способностей по группам в % от общего числа



Рисунок 7 – Итоги тестирования организаторских способностей по группам в % от общего числа

На графиках мы видим, что наша гипотеза верна. У детей группы «Школа, спорт и творчество» высокие показатели коммуникативных способностей — 47,5 % и организаторских способностей — 42,5 % от общего числа респондентов. Заслуживают внимания коммуникативные способности группы «Школа и творчество», где высокие результаты у 47,8 % подростков. В группе детей «Школа и спорт» высокий результат показывают лишь четверть респондентов, в группе «Школа» — 20,8 % и 18,2 % соответственно.

Для чистоты эксперимента мы провели корреляционный анализ показателей ЭИИ и КОС, чтобы подтвердить прямую связь между уровнем эмоционального интеллекта и лидерскими качествами. Результаты представлены в таблицах 1–3.

Таблица 1

Школа		
	Кк	Ко
МЭИ	0,33	0,50
ВЭИ	0,33	0,40
ОЭИ	0,39	0,52

Корреляция МЭИ с коммуникативными способностями (0,33) и организаторскими способностями (0,50) показывает умеренное влияние на развитие этих навыков. Наибольшее влияние было оказано на организаторские способности.

Корреляция ВЭИ с коммуникативными (0,33) и организаторскими (0,40) способностями также умеренная. Влияние на организаторские способности несколько ниже, чем у МЭИ.

Корреляция ОЭИ с коммуникативными (0,39) способностями умеренная, с организаторскими (0,52) способностями заметная связь.

Уровень межличностного эмоционального интеллекта показывает заметную связь как с коммуникативными, так и с организаторскими способностями. Мы находим подтверждение, что спорт способствует улучшению этих навыков.

Корреляции ВЭИ и ОЭИ с Кк и Ко снижаются, что может указывать на меньшее влияние спорта на внутриличностные и общие эмоциональные аспекты.

Таблица 2

Школа и творчество		
	Кк	Ко
МЭИ	0,55	0,72
ВЭИ	0,20	0,27
ОЭИ	0,43	0,58

Межличностный эмоциональный интеллект заметно выше коррелирует с организаторскими способностями (0,72), что показывает значительное влияние творчества на развитие организаторских навыков у школьников.

Внутриличностный эмоциональный интеллект имеет низкие корреляции с Кк и Ко, указывая на то, что понимание собственных эмоций и управление ими у творчески развивающихся детей меньше влияют на коммуникативные и организаторские навыки.

ОЭИ показывает заметную связь с коммуникативными и умеренную с организаторскими способностями, подтверждая позитивное влияние творчества.

Таблица 3

Школа, спорт и творчество		
	Кк	Ко
МЭИ	0,48	0,40
ВЭИ	0,63	0,36
ОЭИ	0,62	0,42

Общий эмоциональный интеллект оказывает заметное влияние на коммуникативные способности и умеренное на организаторские способности у школьников, которые занимаются спортом и творчеством.

Внутриличностный эмоциональный интеллект (ВЭИ) оказывает наиболее сильное влияние на коммуникативные способности в данной группе.

Проанализировав итоги исследования уровня эмоционального интеллекта, коммуникативных и организаторских навыков и словаря эмоций по четырём группам, мы можем сделать следующие выводы:

1. Группа «Учусь только в школе»

Отсутствие необходимости общения со сверстниками и наставниками за пределами школьных уроков, а также отсутствие вовлечённости в команду высокого уровня дисциплины и развития и применения воображения, а главное, вербального эмпатического общения во внеучебное время снижает темпы развития эмоционального интеллекта, организаторских и коммуникативных способностей.

2. Группа «Учусь в школе и занимаюсь спортом»

Спортивные занятия способствуют значительному развитию организаторских и коммуникативных навыков, а также эмоционального интеллекта, вероятно, за счёт участия в командных видах спорта и необходимости дисциплины. И в то же время в опроснике «Словарь эмоций» эта группа показала слабые результаты, что говорит о необходимости большего применения творческого подхода в обучении и развитии воображения и эмпатии.

3. Группа «Учусь в школе и занимаюсь творчеством»

Показывает на уровне с предыдущей группой высокие результаты. Творческие занятия развивают эмоциональный интеллект и словарь эмоций, а также способствуют улучшению коммуникативных и организаторских способностей через самовыражение и участие в коллективных проектах.

Особого внимания заслуживает группа «Учусь в школе, занимаюсь спортом и творчеством».

Мы видим, что данная группа показывает высокие и очень высокие показатели практически по всем направлениям исследования. Здесь можно выделить несколько причин.

1. Развитие эмоционального интеллекта

- Спорт. Спортивные занятия требуют контроля эмоций, работы в команде, соблюдения правил и стратегического мышления, что способствует развитию навыков саморегуляции, эмпатии и понимания других.
- Творчество. Творческие занятия, такие как музыка, искусство и театр, поощряют самовыражение и эмоциональную осведомлённость. Эти занятия помогают детям распознавать и выражать свои эмоции, развивая их эмоциональный словарь и способность к эмпатии.

2. Организаторские способности

- Спорт. Участие в спортивных командах требует навыков планирования, координации и лидерства. Дети учатся организовывать своё время, ставить цели и работать на результат.

- Творчество. Творческие проекты часто включают планирование, управление ресурсами и коллективное взаимодействие. Это развивает способность к организации мероприятий и управлению проектами.

3. *Коммуникативные способности*

- Спорт. В спортивных командах эффективное общение является ключом к успешной координации и выполнению игровых стратегий. Дети учатся ясно и быстро обмениваться информацией, работать в команде и поддерживать друг друга.
- Творчество. Творческие занятия часто включают в групповую работу, обсуждения и совместное творчество. Это развивает навыки активного слушания, выражения своих мыслей и уважительного взаимодействия.

Дети, совмещающие спортивные и творческие занятия, демонстрируют очень высокие показатели по всем тестам благодаря комплексному развитию, которое обеспечивается разнообразием активностей. Спорт и творчество в сочетании развивают эмоциональный интеллект, организаторские и коммуникативные способности, что способствует всестороннему развитию личности ребёнка и повышает его адаптивность, креативность и социальные навыки.

А. Н. Леонтьев писал: *«Личность формируется и развивается через деятельность. Важнейшим условием формирования гармоничной личности является активное участие индивида в разнообразных видах деятельности, которые соответствуют его возрасту и способностям»*. Это ещё раз подтвердило наше исследование.

Проанализировав итоги тестирования 185 школьников, мы увидели, насколько отличаются и показатели, но стоит отметить, что 12 человек из общего числа показали по всем заданным параметрам высокие и очень высокие результаты. Безусловно, их можно назвать «золотым фондом» активной молодежи Крыма, на наш взгляд, они заслуживают особого внимания и дальнейшего сопровождения в школьной и студенческой деятельности.

Остальные группы также заслуживают внимания. Учитывая, что в период 12–18 лет происходит формирование эмоциональной осведомлённости и социального интеллекта, многие аспекты можно скорректировать при правильном подходе и дополнением образовательных программ точечными методиками, направленными на всестороннее развитие эмоционального интеллекта и соответствующих навыков у различных групп школьников.

Предложения по дополнению образовательной программы

Для улучшения показателей развития коммуникативных и организаторских способностей у школьников в зависимости от их уровня эмоционального интеллекта и видов деятельности, предлагается внести следующие дополнения в образовательную программу:

1. Учащиеся школы

Цель. Улучшение коммуникативных и организаторских способностей через развитие общего эмоционального интеллекта (ОЭИ).

Предложения

- Введение программ эмоционального образования. Регулярные занятия, направленные на развитие осознания и управления эмоциями. Это могут быть интерактивные семинары и тренинги, включающие ролевые игры и дискуссии.
- Курсы по навыкам лидерства и управления. Эти курсы помогут ученикам развивать организаторские способности через практические задания и проекты, требующие координации и управления.

2. Учащиеся школы и занимающиеся спортом

Цель. Повышение коммуникативных и организаторских способностей через развитие межличностного эмоционального интеллекта (МЭИ).

Предложения

- Интеграция командных видов спорта. Введение и поддержка командных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол), которые способствуют развитию навыков коммуникации и сотрудничества.
- Спортивные тренинги по лидерству. Проведение тренингов, направленных на развитие лидерских качеств у спортсменов, включающих элементы тактики, стратегии и командного взаимодействия.

3. Учащиеся школы и занимающиеся творчеством

Цель. Усиление организаторских способностей через развитие межличностного и общего эмоционального интеллекта (МЭИ и ОЭИ).

Предложения

- Организация творческих мастерских и студий. Введение регулярных занятий по различным видам творчества (искусство, музыка, театр), которые помогают развивать организаторские способности через подготовку и проведение проектов и выступлений.
- Проектная деятельность. Реализация учебных проектов, требующих планирования, организации и презентации, что будет способствовать развитию как коммуникативных, так и организаторских навыков.

4. Учащиеся школы, занимающиеся спортом и творчеством

Цель. Максимальное развитие коммуникативных и организаторских способностей через комплексное развитие всех видов эмоционального интеллекта (МЭИ, ВЭИ, ОЭИ).

Предложения

- Комбинированные программы. Разработка и внедрение программ, сочетающих спортивные и творческие элементы, такие как спортивные театры, хореографические ансамбли, спортивные турниры с творческими конкурсами.
- Тренинги по командному взаимодействию. Регулярные занятия, направленные на развитие навыков командной работы, сочетающие элементы спорта и творчества для укрепления коммуникативных навыков.
- Менторские программы. Привлечение старшеклассников в качестве менторов для младших учащихся, чтобы развивать у них организаторские способности и ответственность.

Предложенные дополнения в образовательную программу, направленные на развитие эмоционального интеллекта и сопутствующих навыков, могут значительно повлиять на будущий выбор профессии школьников. Комбинированные программы могут помочь школьникам развить гибкость мышления и адаптивность, что особенно важно в быстро меняющемся мире труда. Развивая универсальные коммуникативные и организаторские способности, а также специализируясь через спорт и творчество, учащиеся смогут сделать более осознанный и соответствующий их личным качествам выбор профессии. Это, в свою очередь, повысит их удовлетворённость профессиональной деятельностью и успешность в выбранной карьере.

Приложение 2
Словарь эмоций с упражнениями
«Словарь эмоций и чувств» (Иванова Е. С., 2002–2007),
журнал «Психологическая диагностика» (2008, № 6)

гнев	рассерженность	упоение	обречённость	боль
ярость	изумление	шок	приянь	оторопелость
радость	боязнь	надежда	напряжение	отчуждение
страх	удовольствие	растерянность	неуверенность	почтение
восторг	презрение	благожелательность	недоброжелательность	доброжелательность
печаль	умиление	умиротворение	опасение	индифферентность
ненависть	веселье	вдохновение	энтузиазм	покой
ревность	ликование	антипатия	остервенение	увлечение
злость	бешенство	гордость	отрешённость	бессилие
обида	агрессия	задор	нелюбовь	расслабление
удивление	подавленность	недоумение	меланхолия	смирение
восхищение	нежность	ностальгия	безнадёжность	недоверие
раздражение	окрылённость	сострадание	озабоченность	неловкость
страсть	смущение	удручённость	сомнение	доверие
счастье	страдание	опустошённость	истома	расположение
влюблённость	растроганность	потрясение	апатия	дружелюбие
грусть	удовлетворение	униженность	безутешность	благосклонность
огорчение	паника	благодарность	разбитость	беззаботность
испуг	трепет	азарт	замешательство	бесстрашие
отвращение	смятение	томление	порыв	преданность
стыд	благоговение	влечение	уверенность	беспамятство
любовь	горечь	признательность	бодрость	солидарность
разгневанность	омерзение	нетерпение	заинтересованность	угрюмость
тревога	ошеломление	обескураженность	желание	беспомощность
отчаяние	горе	брезгливость	теплота	истерзанность
возмущение	расстроенность	воспламенение	безысходность	ожидание
скорбь	раскаяние	привязанность	озадаченность	недружелюбие
жалость	неприянь	робость	уважение	утрата
обожание	озлобленность	терзание	усталость	вялость
эйфория	угрызение	злорадство	бесстрашие	стресс
экстаз	воодушевление	стеснение	благодущие	мрачность
ужас	уныние	безразличие	одиночество	всесилие
досада	сочувствие	исступление	неопределённость	утомление
зависть	облегчение	равнодушие	понурость	измученность
наслаждение	сожаление	приподнятость	ажиотаж	непринуждённость
разочарование	пристыженность	ожесточение	нервозность	нежелание
тоска	возбуждение	интерес	преклонение	нерасположение

негодование	взбудораженность	неудовлетворение	самодовольство	беспросветность
вина	любопытство	сокрушённость	угнетённость	мука(мучение)
волнение	враждебность	спокойствие	пренебрежение	депрессия
беспокойство	симпатия	триумф	невозмутимость	безучастность
блаженство	недовольство	неудовольствие	осторожность	издёрганность
взволнованность	скука	успокоение	сопротивление	утешение
неистовство	буйство	всемогущество	участие	безумие
слабость	доброта	омертвление	удар	бесполезность
гадливость	отупение			

Задания, рекомендуемые для тренировки и развития навыка вербализации эмоций и профилактики психосоматики

Задание 1. Выделите незнакомые, непонятные по своему смыслу переживания, подготовьте список для обсуждения в группе.

Задание 2. Посчитайте, сколько в списке приятных и неприятных для вас эмоций. Сколько индифферентных (субъективно не ясно, приятные или нет), сколько амбивалентных (могут быть и приятные, и неприятные). Зафиксируйте для себя эти показатели. Отрефлексируйте, как это вас характеризует. В случае затруднений задайте вопрос ведущей (мне).

Задание 3. Обратите внимание, что «Словарь эмоций и чувств» построен не по алфавиту, а по частоте употребления слов — названий эмоций в русскоговорящей выборке. Насколько первый столбец (самые частотные) совпадает с вашим словарём эмоций? Выделите разными цветами, какие понятия, которые вы используете, общеупотребимые, а какие — ваши индивидуальные.

Задание 4. Начните вести эмоциональный дневник. В нём важно фиксировать сильные переживания в течение дня, обязательно отмечая утро и состояние перед засыпанием. Для этого в тетради или записной книжке на телефоне ведите таблицу:

Время	Эмоция, чувство	Причина	Во что трансформировалось
<i>Утро, пробуждение в 6.30</i>	<i>Апатия, недовольство</i>	<i>Не выспался</i>	<i>Напряжение</i>
<i>Утро, приехал на работу в 8.10</i>	<i>Тревога, напряжение</i>	<i>Опоздал на 10 минут, думал, что</i>	<i>Раздражение, подавленный страх</i>

		<i>начальник заметит</i>	
....			
....			
<i>Вечер, 23.55</i>	<i>Утомление</i>	<i>Суетился весь день</i>	<i>Бессонница, мысли о предстоящем дне</i>

Эмоциональный дневник позволяет отслеживать, какие эмоции наполняют сознание в течение дня, выявляет их причины и помогает бороться с убеждением, что мы что-то испытываем «ни с того ни с сего», разворачивая причинно-следственную связь между мыслями/действиями и всплесками наших состояний.