

**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ОСОБЕННОСТИ НЕВЕРБАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ
ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА**

Магистерская диссертация
обучающейся по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
магистерская программа «Психология педагогической деятельности»
заочной формы обучения, группы 02061561
Ховяковой Надежды Николаевны

Научный руководитель:
кандидат психологических наук,
доцент
Резниченко М.А.

Рецензент:
психолог МБОУ СОШ №17
Марченко Н.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. Теоретические основы изучения невербальной коммуникации подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.....	10
1.1. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте.....	10
1.2. Невербальное общение: функции, механизмы, средства общения.....	16
1.3. Особенности развития невербальных коммуникаций в подростковом возрасте.....	20
1.4. Роль индивидуально-типологических особенностей личности подростков в проявлении особенностей эмоционального интеллекта и невербальных средств общения.....	24
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование невербальной коммуникации у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.....	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Изучение эмоционального интеллекта подростков.....	34
2.3. Анализ невербальной коммуникации подростков и уровня понимания невербальных сигналов в подростковом возрасте.....	42
2.4. Выявление индивидуально-типологических особенностей	

личности подростков и их роль в эмоциональном интеллекте.....	52
2.5. Анализ характера связи между уровнями эмоционального интеллекта и невербальными коммуникациями с индивидуально-типологическими особенностями личности подростков.....	57
2.6. Программа развития невербальных коммуникаций в подростковом возрасте.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	74
Приложение 1. Диагностический инструментарий.....	74
Приложение 2. Сводные таблицы полученных данных.....	94
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных.....	104
Приложение 4. Программа для психолога по развитию невербальных коммуникаций в подростковом возрасте.....	107

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. Подростковый возраст, является сензитивным периодом для развития, формирования различных сторон коммуникативной компетентности, где невербальные средства общения являются значимыми ее составляющими, недостаток практики непосредственного межличностного общения, использования невербальных средств коммуникации, может способствовать задержке или недоразвитию различных аспектов невербальной экспрессии у подростков. В связи с тем, что в подростковом возрасте наблюдается повышенная агрессивность, неумение взаимодействовать с окружающими, а также в условиях опосредованного общения Интернетом, почти отсутствует перцептивная опора на невербальное экспрессивное поведение другого человека, затруднена реализация собственного невербального экспрессивного репертуара. В дальнейшем недостаточное развитие невербально-коммуникативной компетентности подростка может затруднять все виды деятельности будущего взрослого человека – учебно-профессиональную, производственную, а также семейные и интимно-личностные отношения.

В рассмотрении проблемы невербального общения подростков исследователи отмечают две взаимосвязанные стороны: способность кодировать сигналы невербального общения и способность к адекватной

интерпретации и пониманию невербального поведения. Так, в работах Г.Е. Крейдлина [35] под кодированием невербального общения понимается правила невербального выражения себя в общении, это невербальная концептуализация переживаемых чувств в рамках определенных правил. В рамках другого подхода обсуждаются невербальный стиль поведения, «линия поведения», определяемые как стратегия и конкретный набор невербальных кодов, которые не имеют объективных значений, а подчиняются интерпретационным возможностям участников взаимодействия. Так, В.А. Лабунская [41] отмечает, что кодирование невербального общения опирается на ряд способностей умений, навыков, уровень развития которых во многом зависит от социализации субъектов общения, от условий становления их личности, от тех конкретных задач общения, которые им приходилось решать, иными словами, от их опыта и степени осознанности результатов данного процесса.

Впервые Л.С. Выготский [15] сформулировал проблему аффекта и интеллекта. Л.С. Выготский, подчеркивая тесную динамическую взаимосвязь этих двух сторон психической деятельности на всех ступенях ее развития, говорил при этом о прочности отрыва интеллектуальной стороны сознания от эмоциональной сферы человека.

Как отмечает в своей работе И.Н. Андреева [4], намеченные Л.С. Выготским [14] подходы к пониманию единства аффекта и интеллекта в процессе развития человека пока не получили должной разработки. В подтверждение этого она ссылается на высказывание Д.Б. Эльконина [65] о том, что до настоящего времени существенным недостатком рассмотрения психического развития подростка является разрыв между процессами умственного развития и развития личности (в том числе и эмоционального). А так как современная социализация подростков такова, что уровень понимания невербальных коммуникаций понизился из-за развития компьютерных технологий и в то же время тесно связан с эмоциональным интеллектом, то сказанное свидетельствует об актуальности изучения

особенностей связей между невербальным и эмоциональным интеллектами. В этом плане представляет интерес невербальные коммуникации подростков с разным уровнем развития эмоционального интеллекта.

Проблема исследования: каковы особенности невербальной коммуникации подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта?

Целью исследования является выявление и изучение характера связи между особенностями невербальной коммуникации подростков и уровнем развития их эмоционального интеллекта.

Объект исследования: особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте.

Предмет исследования: особенности невербальной коммуникации подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Гипотезы исследования:

1. Существует положительная связь между уровнем эмоционального интеллекта подростков и спецификой их невербальной коммуникации, в частности, чем выше уровень межличностного эмоционального интеллекта подростков, тем больше у них способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения, выше уровень понимания невербальных сигналов, более развита чувствительность подростков к невербальному поведению других;

2. Развитость невербального «языка» связана с индивидуально-личностными характеристиками подростков: при доминировании в индивидуально-типологических особенностях личности подростков «экстраверсии» - шире диапазон зрительно воспроизводимых и коммуникативно-значимых движений человеческого тела.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу для выявления проблем невербальной коммуникации в подростковом возрасте с разным уровнем эмоционального интеллекта.

2. Определить уровень развития эмоционального интеллекта у подростков.
3. Изучить выраженность характеристик невербальной коммуникации у подростков: невербальный репертуар, сензитивность индивида к невербальному поведению другого, способность к управлению своим невербальным репертуаром.
4. Выявить индивидуально-типологические особенности личности в общении подростков и их влияние на эмоциональный интеллект и невербальные коммуникации.
5. Проанализировать характер связи между индивидуально-типологическими особенностями личности, спецификой невербальной коммуникации и уровнем развития эмоционального интеллекта.
6. Разработать программу по развитию невербальных коммуникаций в подростковом возрасте.

Теоретическими основами исследования выступают: теории развития личности в подростковом возрасте (Д.И. Фельдштейн [61]), теория эмоционально-интеллектуальных способностей Дж. Майера, П. Сэловея, Д. Карузо [47], теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана [19], неогнитивная теория эмоционального интеллекта Д.В. Люсина [45], теория социально-перцептивного подхода в невербальном поведении В.А. Лабунской [41].

Для решения поставленных задач применялись комплексные **методы исследования**:

1. Теоретические методы – сравнительный и комплексный анализ научной, методической и учебной литературы; обобщение педагогического опыта;
2. Эмпирические методы – тесты, анкеты, опросники.
3. Статистические методы – программа SPSS 21.0, связи исследованы с помощью коэффициента Пирсона.

Методики исследования.

1. Тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин).
2. Методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М. Кузнецов).
3. Анкета «Уровень понимания невербальных сигналов» (И.Г. Бехталь).
4. Индивидуально-типологический опросник (Л.Н. Собчик).

База и выборка исследования. В исследовании принимали участие учащиеся 8-х классов МБОУ СОШ № 29 г. Белгорода им. Д.Б. Мурачева в количестве 83 человек.

Практическая значимость. Результаты эмпирического исследования могут использоваться в индивидуальном и групповом психологическом консультировании подростков, а также, для решения задач по развитию невербальных коммуникаций подростков с учетом индивидуально-типологических особенностей личности, влияющих на эффективность невербального общения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Положения на защиту:

1. Для подростков характерен средний уровень эмоционального интеллекта, его функциями являются обеспечение успешности внутриличностного и межличностного взаимодействия. Наименее развита способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

2. Выраженность характеристик невербальной коммуникации различаются у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

3. В невербальном общении у подростков средний уровень понимания невербальных сигналов, наиболее развиты чувствительность, сензитивность к невербальному поведению других.

4. Индивидуально-личностные характеристики подростков влияют на способность к управлению своим невербальным репертуаром.

Достоверность полученных результатов исследования обеспечивается анализом теоретических и экспериментальных работ по исследуемой проблеме, позволяющим сформулировать гипотезу и определить задачи

исследования; согласованностью научных позиций с данными других исследователей; организацией эмпирической работы в соответствии с целями, задачами и условиями проведения; использованием разнообразных методов психолого-педагогического исследования, адекватных предмету исследования; количественным и качественным анализом промежуточных и итоговых результатов исследования; использованием компьютерной программы SPSS 21.0 для расчета необходимых статистик и критериев.

Структура и объем работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы в количестве 67 источников, приложений, 22 рисунков, 1 таблицы.

ГЛАВА I. Теоретические основы изучения невербальной коммуникации подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта

1. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте

При взаимодействии с обществом у подростка появляется необходимость понимать окружающих. Его органичное развитие личности связано с развитием знаний, умений и навыков, а также эрудицией и способностью к мышлению в целом, то есть с уровнем общего интеллекта. Однако, одного высокого уровня общего интеллекта недостаточно, так как это понятие не объясняет то, что при межличностном общении люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, и к эффективному управлению своими собственными эмоциями. Поэтому, однажды появилось понятие эмоционального интеллекта. Сама идея эмоционального интеллекта начала свои истоки от Ч. Дарвина [24] в 1872 году, где он писал о роли внешних проявлений эмоций для выживания и адаптации.

Понятие эмоционального интеллекта как вид интеллекта явилось следствием развития представлений об интеллекте социальном, термин которого впервые был введен Э. Торндайком [46] в начале XX века. Основной причиной для выделения, которого как самостоятельной способности или черты послужило определенное несоответствие уровня

общего интеллекта и успешности личности во взаимодействии с социальной средой.

Так концепция эмоционального интеллекта стала ответом на практический запрос, которая на данный момент широко развивается и исследуется в рамках современной психологии.

Ранее эмоциональная составляющая личности противопоставлялась интеллектуальной стороне жизни человека. В настоящее время признаётся, что эмоция, как особый тип знания, может дать человеку возможность успешно адаптироваться к условиям окружающей среды и соотносится с категорией интеллект. Интеллект и эмоции способны объединиться в своей практической направленности. Данная интеграция необходима для гармоничного развития личности.

Над проблемой эмоционального интеллекта работали такие ученые, как Дж. Майер, П. Сэловей, Д. Карузо [44] и их теория эмоционально-интеллектуальных способностей, теория эмоциональной компетентности Д. Гоулмана [19], представляют интересные решения многих теоретических и практических проблем эмоционального интеллекта И.Н. Андреева [4], Т.П. Березовская [10], Г.Г. Горскова [17], Д.В. Люсин [45], М.А. Манойлова [48], Э.Л. Носенко [52], А.С. Петровская [54], Г.В. Юсупова [64].

Эмоциональный интеллект стал предметом изучения психологических исследований относительно недавно. В 60-х годах впервые стало фигурировать понятие именно эмоционального интеллекта. А расцвет теории эмоционального интеллекта пришелся на 1980-е и 1990-е. Так, одна из самых влиятельных работ, посвященная его изучению, датирована 1990 годом. Ее авторы П. Сэловей и Д. Майер [47] фактически определили все современное понимание эмоционального интеллекта. Они определяют эмоциональный интеллект как группу ментальных способностей, которые способствуют осознанию и пониманию собственных эмоций и эмоций окружающих.

Своей популярностью концепция эмоционального интеллекта обязана также работе Д. Гоулмана [19], который в 1995 году опубликовал научно-

популярную книгу «Эмоциональный интеллект». Он продолжил рассмотрение эмоционального интеллекта, дал обзор современных научных представлений об эмоциональном интеллекте и определил его, прежде всего, как социальную способность. Эмоциональный интеллект он предлагает определять, как совокупность некогнитивных способностей, знаний и компетентности, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.

В.Д. Люсин [45], рассматривает эмоциональный интеллект как совокупность когнитивных способностей «к пониманию и управлению эмоциями как своими собственными, так и чужими». Он подчеркивает, что эмоциональный интеллект лучше трактовать именно как когнитивную способность, не включая в него личностные черты, которые могут способствовать лучшему или худшему пониманию эмоций, но вместе с тем сами не являющиеся его компонентами.

Проблема эмоционального интеллекта в подростковом возрасте в современных исследованиях недостаточно освещена. Подавляющее большинство исследований посвящено проблеме эмоционального интеллекта взрослых людей. Однако, именно в подростковом возрасте требуется адекватное психологическое сопровождение, коррекция и целенаправленное развитие, так как в этот период наблюдаются существенные перемены в интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферах личности.

В подростковом возрасте есть ряд специфических особенностей. Мы обозначим только связанные с развитием эмоционально-волевой сферы личности: рефлексия, ведущая к развитию самоанализа, изучение своих переживаний, неудовлетворение внешним миром и как результат – уход в себя, появляется чувство исключительности, желание самоутверждения, противопоставление своего «Я» окружающим и, соответственно, увеличение числа конфликтов с ними.

Изучение собственного внутреннего мира подростка сопровождается волнением и тревожными переживаниями. Чувство одиночество

превалирует, пошатывается понимание своей уникальности, неповторимости, непохожести на других. Появляется беспокойство и ощущение внутренней пустоты, которую хочется чем-либо заполнить, так как «Я» подростка еще не определено. В этот период наблюдается и рост потребности в общении, и необходимость уединения.

Эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения. В целом, ее характеризуют как лабильную, неустойчивую. В подростковом возрасте сложно распознавать свои эмоции, так как в этот период подростки часто не понимают, что с ними происходит.

Вопросы взаимосвязи между характеристиками социальных ситуаций, в решении которых проявляется эмоциональный интеллект и структурой эмоционального интеллекта подростков нашли отражение в работах Л.Д. Камышниковой [31]. Автор доказала, что фактором адаптивности личности является возможность понимания и управления эмоциями. Социально-адаптивная функция эмоционального интеллекта обеспечивается успешными разрешениями различных ситуаций. Кроме того, Л.Д. Камышникова [31] акцентирует внимание на том, что структура эмоционального интеллекта определяется социальными ситуациями его проявления, что обнаруживается во взаимосвязях частотности, ценности и прототипичности социальных ситуаций.

Автор в своих исследованиях изучала развитие контроля поведения, совладания и психологических защит в подростковом возрасте. На основании данных результатов исследования, в контексте эмоционального интеллекта контроль поведения как феномен саморегуляции, основанный на ресурсах индивидуальности (когнитивных, эмоциональных, волевых способностях) и их интегративности, – создает индивидуальный паттерн саморегуляции. И.И. Ветрова указывает на то, что контроль поведения, совладания и психологических защит неразрывны в рамках эмоционального интеллекта.

Ю.В. Давыдова [23] изучала сущностные признаки, структуру и особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Автор выявила, что в подростковом возрасте эмоциональный интеллект – это устойчивая гетерогенная категория, где обеспечение успешности деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия являются его функциями. Ю.В. Давыдова отмечает, что развитие эмоционального интеллекта и его сущностных признаков носит количественный характер: в старшем подростковом возрасте большее количество детей проявляют высокую способность распознавать эмоции других людей и более развитую эмпатию.

А.А. Александрова [1], И.Н. Андреева [3], Ю.В. Давыдова [23] рассматривают половые и гендерные особенности проявления эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. В своих работах они указывают на гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта. Авторы сходятся во мнении, что у девочек, по сравнению с мальчиками, уровень эмоционального интеллекта в целом выше. По мнению И.Н. Андреевой [3], у юношей общий уровень эмоционального интеллекта связан в первую очередь с качеством межличностных связей, а у девушек – в большей мере с когнитивными процессами понимания и осмысления эмоций.

В исследованиях А.А. Александровой [1] отличия в подростковом возрасте в различных показателях эмоционального интеллекта выражены в наибольшей форме. У 12-13-летних подростков более низкий уровень эмоционального интеллекта и выше уровень эмпатии. Это может характеризовать неспособность большинства 12-13-летних подростков связывать невербальные или жестовые символы с чувствами и правильно выражать испытываемые чувства адекватно цели и ситуации в общении. Установлено, что у девочек наиболее ярко выражена способность к сопереживанию другого человека, наиболее тонко чувствовать то, что чувствуют другие и испытывают те же эмоциональные состояния, могут

идентифицировать себя с другими. Способность к вербализации эмоций развивается раньше и формируется быстрее, что объясняет большее разнообразие способов проявления эмоций, у девочек относительно мальчиков.

У девочек более высокий уровень развития эмоционального интеллекта, что связано с тем, признаки эмоционального интеллекта, нагружающие фактор «понимание эмоций» (эмпатия, распознавание эмоций других людей и эмоциональная осведомленность) у мальчиков ниже, чем у девочек. Данные результаты могут быть объяснены тем, что в нашем обществе, отмеченные признаки эмоционального интеллекта больше связаны с проявлением женских ролей в социуме. Девочки раньше распознают свои эмоции и больше узнают про чувства других людей, а также в связи с материнским инстинктом, у них с детства развивается способность к сочувствию, сопереживаниям, эмпатии – те качества, которые изначально относятся к женским. Все эти различия присутствуют на протяжении подросткового возраста.

Ю.В. Давыдова [23] на основании своего исследования представила данные о развитости способностей в подростковом возрасте умения управлять своими эмоциями. В подростковом возрасте ею отмечена невысокая способность детей к высоким волевым напряжениям, недостаток самообладания и выдержки, что выражается в данном возрасте в резкости, несдержанности, нетерпеливости. По результатам исследования выявилось, что у девочек более высокое развитие способности управлять своими эмоциональными состояниями по сравнению с мальчиками.

В.А. Кулганова и Н.Н. Самуйлова [40] в своих исследованиях выявили, что для юношей не характерно брать под контроль свои собственные проявления агрессии и чувства вины, в отличие от девушек. По мнению авторов, это доказывает, что юноши не желают справляться с агрессией и переживаниями, связанными с чувством вины, в то время как девушки особенно стараются уберечь себя от таких агрессивных проявлений. Так же

было выявлено, что юноши стараются контролировать тревогу и улучшать свои коммуникативные способности, в то время как девушки только лишь стараются сдерживать злость, раздражение и гнев. Авторы считают, что в женском восприятии существует запрет на выражение гнева для того, чтобы контролировать внешне-поведенческое направление своих негативных эмоций и в связи с этим демонстрировать социально-приемлемое поведение.

Таким образом, анализ литературы показывает, что так как именно в подростковом возрасте происходит активное формирование личности как субъекта, то проявляется повышенная сензитивность по отношению к внутриличностным и социальным взаимодействиям. Без специального обучения эмоциональный интеллект в подростковом возрасте не будет развиваться. Необходимо уделить особое внимание группе признаков эмоционального интеллекта, образующих фактор «понимание эмоций» при разработке программы по развитию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Эти признаки неплохо поддаются воздействию извне и основываются на процессе образования понятий, овладение которыми, дети начинают именно в подростковом возрасте. Изучение особенностей эмоционального интеллекта подростков позволит дать понимание, а также создать предпосылки для минимизации дезадаптивных форм поведения в подростковом возрасте и использовать полученные данные для профилактики дезадаптации в целом.

1.2. Невербальное общение: функции, механизмы, средства общения

В человеческом восприятии есть одна очень важную особенность: человеком воспринимается быстро сменяющиеся раздражающие ощущения как обобщенный образ, а не как последовательность чувственных ощущений.

Такой феномен может быть объяснен тем фактом, что наш мозг все время пытается найти различия, дополнить недостающее, в кажущийся

беспорядок внести порядок и так далее. Но, это происходит так быстро, что человек не успевает осознать всего процесса.

По мнению В. Биркенбила [11] информация об облике человека передается с помощью органов слуха, осязания, зрения и т.д. Но, на самом деле, мы редко можем выделить какой-либо единственный фрагмент получаемой информации, помимо тех случаев, когда он не выходит из рамок привычного («у него сегодня слабое рукопожатие»), так как обычно, наше сознание старается воспринимать человека полностью, моментально собирая различные детали в цельный образ. И, как результат, мы формируем впечатление о конкретном человеке. Поэтому, впечатление фактически составлено из множества собранных друг с другом и слившихся в одно целое частных впечатлений, несмотря на то, что оно в единственном роде.

Таким образом, В. Биркенбил [11] считает, что при взгляде на человека мы все замечаем последовательно: поза, мимика, телосложение, жестикуляция. Но в то же время, ощущаем такой процесс восприятия как «одновременный», так как не можем его успеть разобрать на составляющие. А мелодия голоса, возможная диалектная окраска, интонация, сила звука, ритм разговора и многое другое присоединяются к возникающему образу, «одномоментному» впечатлению в тот момент, когда этот человек начинает говорить. При внимательном наблюдении, с одного взгляда можно уловить и другие, не менее важные детали: плохо выбритое лицо, особенно чистое произношение, нервную игру с зажигалкой, пятно на одежде и так далее.

В проблеме невербальной коммуникации ранее были мало освещены фонационные аспекты проблемы, такие как речь, голос, выступающие как средства невербальной коммуникации, несмотря на ее важность для теории и практики межличностного общения. Но исследование В.П. Морозова [50] смогло существенно восполнить данный пробел.

Основная идея его исследования – комплекс научных доказательств двухканальной, по терминологии автора (т.е. вербально-невербальной)

природы речевого общения и особой роли невербальной коммуникации по сравнению с фонетической.

А Н.А. Багдасарова [7] занималась исследованием невербальной формы выражений в контексте разных культур. Ее работа опиралась на исследования зарубежных и иностранных психологов. С помощью которых она смогла подчеркнуть разницу в проявлении различных эмоций для представителей многих культур.

Рассмотрев выше некоторые работы и исследования, перейдем к функциям, механизмам и средствам невербального общения.

Функциями невербального общения являются:

- регулировка течения процесса общения, создание психологического контакта между партнерами;
- обогащение значений, передаваемые словами, направление истолкования словесного текста;
- выражение эмоций и отражение истолкования ситуации.

Известно, что одной из первых визуальных, знаковых систем, усваиваемых в онтогенезе, являются жесты и мимика. В пользу приоритета невербального общения над вербальным, наиболее серьезными аргументами выступают результаты, характеризующие интернациональный характер поз, основных мимических картин, данные о чертах жестикуляции, мимики и поз, которые, как доказано, выступают генетическими признаками человека (например, врожденные способы выражения эмоций). Символическая мимика, интонации, жесты, позы, использование которых основано на культурных, групповых и ситуативных соглашениях – все это подразумевает под собой невербальное общение. Многовековой практикой общения обусловлены структура, содержание и форма невербального общения.

Как условие познание личности партнеров, возникновения отношения между ними, как своеобразная форма обращения друг к другу выступает невербальное общение.

Невербальное общение в межличностном познании полифункционально. Оно: представляет образ партнера по общению; исполняет функцию опережающей манифестации психологического содержания общения (относительно речи); предстает в качестве способа регуляции пространственно-временных параметров в общении; поддерживает оптимальный уровень психологической близости между партнерами; предстает в качестве маскировки «Я-личности»; является средством идентификации партнеров по общению; исполняет функцию социальной стратификации; предстает в качестве показателя статусно-ролевых отношений; выражает качество и изменение взаимоотношений партнеров в общении и формирует эти отношения; является индикатором актуальных психических состояний личности; исполняет функцию экономии речевого сообщения; предстает в роли уточнения, изменения понимания вербального сообщения, увеличивает эмоциональную насыщенность сказанного; исполняет функцию контроля аффекта, его нейтрализации и создания социально значимого аффективного отношения; исполняет функцию разрядки, облегчения, регулирует процесс возбуждения; является одним из показателей общей психомоторной активности субъекта, таких как амплитуда, гармоничность движений, темп.

Изучая различные классификации невербальных средств в общении, легко заметить, что в их основу выделения подструктур заложены основные характеристики невербальных средств: пространство, движение и время. Все невербальные средства, какие бы не выделялись, могут быть сведены к пространственным (организация поведения, межличностного общения), к временным характеристикам взаимодействия, к кинесическим (движения тела), а также к системе их отражения и восприятия: оптической, акустической, тактильной и ольфакторной.

Последние четыре средства имеют отношение и к паралингвистической, экстралингвистической подструктуре, которая включает в себя движения тела, изменения голоса, паузы и скорее отличается

функциями, чем является оригинальной системой невербальных средств общения. О прикосновениях можно сказать то же самое. По своей сути, они представляют собой направленные движения головы, руки, тела, которые с полным основанием можно включить в состав кинесической подструктуры.

В последних исследованиях прослеживается тенденция включать помимо указанных в структуру невербальных средств общения, дополнительно среду, то есть окружающие социально-бытовые условия, обстановку, совокупность людей, связанных общностью этих условий; объекты, которые используются личностью для связей с окружающим миром: одежду, косметику, украшения и т.д.

Так как невербальное общение и его функции раскрываются в контексте общения, а также взаимного восприятия людьми друг друга, то существует необходимость указать на пространственно-временную организацию общения как его функцию и, соответственно, пометить пространственно-временные характеристики невербального общения как форму и способ его существования в общении.

Также, как и пространственные, временные характеристики общения могут быть рассмотрены в контексте невербального общения и с точки зрения организации общения в целом. Временные характеристики невербального общения включают в себя частоту и длину взгляда, паузы, темп речи, частоту смены движений. Время чаще рассматривается как атрибут невербальной коммуникации, невербальных средств общения.

Функции, свидетельствующие о целостности невербального общения, о взаимодействии его основных структурных компонентов, выполняются, в частности, в процессе межличностного восприятия. Легко заметить, что такие функции, как кинесическая, такесическая, просодическая структуры, система запахов, входящие в программу невербального общения, сходны.

Таким образом, невербальное общение может быть рассмотрено с точки зрения различных форм и способов существования материи: как с точки зрения пространства, времени, движения, так и с точки зрения систем

отражения этих атрибутов. Так как мы будем изучать, основываясь на вышесказанном, особенности невербального общения, касающиеся подросткового возраста, то рассматриваться невербальное общение будет со всех перечисленных точек зрения.

1.3. Особенности развития невербальных коммуникаций в подростковом возрасте

Исследованием особенностей развития способности восприятия невербального поведения в подростковом возрасте занималась В.А. Лабунская [42]. В ее исследовании автор указывает, что в подростковом возрасте понимание мимики и жестов выше, чем интерпретация позы. Данная особенность обусловлена отличием данных средств невербальной коммуникации по коммуникативным и диагностическим возможностям. Жесты несут в себе информацию об интенсивности переживаемого состояния, указывают на психомоторную активность, мимика сообщает более дифференцированную информацию о собеседнике. Уже на раннем этапе онтогенеза усваиваются значения многих мимических масок. Более сложное и целостное образование невербального поведения представляют позы. По сравнению с мимикой и жестами для них характерно большая размытость диапазона значений. Мимика и жесты раньше, чем позы, начинают использоваться как средство общения. Именно эти первые элементы ребенок способен адекватно воспринимать, начиная с раннего возраста. Таким образом, в подростковом возрасте уровень развития способности к психологической интерпретации мимики и жестов выше, чем позы.

В подростковом возрасте происходит ряд таких психологических перемен как появление новых социальных потребностей, отказ от детских стремлений и увлечений.

То, что не так давно могло заинтересовать и привлечь подростка, в

один момент становится не интересующим его внимание. Подросток временно утрачивает взаимосвязи с социальной средой, окружающими его людьми и может ощущать себя очень одиноким при потере прежних интересов в этом возрасте и не успев обрести новых.

На данном этапе развития, переходный период характеризуется повышенными затратами ресурсов организма. Это может привести к снижению учебной успеваемости в сочетании со сменой интересов. В этот период подростки не замечают закономерно появляющейся повышенной утомляемости, так как им свойственны неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму и эмоциональная неустойчивость.

Впервые, настоящий интерес к своей личности появляется именно в подростковом возрасте, подросток занимается самим собой, своими замыслами, его интересует как он выглядит, для него важно, как его воспринимают окружающие. В этот период, он становится, особенно чувствительным даже к легким и невинным замечаниям о своей внешности, так как быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости и неуклюжести движений. Подростки могут страдать от пониженной самооценки (феномен «гадкого утенка», придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, становиться застенчивыми, домоседами) и своих переживаний (главным стержнем подростковых переживаний является поиск нравственных ценностей, смысла жизни).

В неформальных подростковых объединениях формируется своеобразный сленг (англ. slang) или арго (фр. argo) – слова или выражения, которые используются определенными возрастными группами и социальными прослойками.

Помимо такой сленговой речи, объединяющей подростков в группы, выделяют также площадные жесты и позы – агрессивные, снимающие дистанцию и часто, откровенно циничные. Сами подростки подчас с готовностью проходят через эту возрастную инициацию вольными жестами и позами, хотя такое невербальное общение может вызывать протест

смотрящих на это взрослых.

В подростковом возрасте дети особенно не интересуются тем смыслом, которые несут в их общении заимствованные ими жесты. Они подхватывают эти телесные формы экспрессии и интенсивно используют их независимо от пола, и, хотя все ненормативные жесты используются для оскорбления и унижения достоинства людей, подростки в своей группе, на самом деле не акцентируют внимание на значении и смысле, которые несут такие жесты.

Культурная среда, в которой находится подросток определяет многое в его невербальных формах общения, его внутренней позиции по отношению к ненормативным жестам и сленгу. Вообще, нечувствительность к пошлости одних подростков и чувствительность других становится в их отношении причиной конфронтации и отчуждения друг от друга. Так в их окружении начинается разделение на «чужих» и «своих».

Интернет является еще одной средой, касающейся, в условиях опосредованного общения, непосредственно, невербального общения. Эта среда, получающая все большую популярность, имеет как определенные преимущества, так и некоторые ограничения, в частности, она практически лишена такого значимого аспекта межличностного общения, как невербальное общение. При общении с помощью Интернета, у подростка практически не присутствует перцептивная опора на невербальное экспрессивное поведение другого человека, а также реализация собственного невербального экспрессивного репертуара становится затруднительной.

В то время как подростковый возраст, являющийся сензитивным периодом для развития, формирования различных сторон коммуникативной компетентности, где невербальные средства общения являются значимыми ее составляющими, может способствовать задержке или недоразвитию различных аспектов невербальной экспрессии у подростков недостаток практики использования невербальных средств коммуникации, непосредственного межличностного общения. В дальнейшем такое недостаточное развитие невербально-коммуникативной компетентности

подростка может затруднять семейные и интимно-личностные отношения, а также все виды деятельности будущего взрослого человека – учебно-профессиональную, производственную.

У подростков, дефицитарная модель невербально-коммуникативной активности, лежащая в основе новых социокультурных условий общения, может стать причиной и вариантом их затрудненного общения. Возможно, при более серьезных случаях, такое развитие может привести к явлениям социальной дезадаптации подростков, предрасположить к возникновению у них невротических, психосоматических расстройств, усугубить патохарактерологическое развитие личности.

Таким образом, изучение особенностей невербального общения подростков, позволит, во-первых, выявить психологические следствия различных форм деятельности на коммуникативную сферу личности подростков. Во-вторых, эти данные могут послужить основанием для разработки профилактических, тренинговых и коррекционно-развивающих программ, направленных на оптимизацию и полноценное развитие личности подростков. В-третьих, исходя из гипотезы нашего исследования, поможет найти связь с индивидуально-типологическими особенностями личности подростков.

1.4. Роль индивидуально-типологических особенностей личности подростков в проявлении особенностей эмоционального интеллекта и невербальных средств общения

На индивидуально-типологических особенностях личности в подростковом возрасте отражается общение с окружающими, позиция, по отношению к ним, это проявляется в характере, способностях, темпераменте.

В подростковом возрасте наблюдаются единичные (индивидуальные), свойственные только конкретному индивиду и общие для всех проявления особенности личности.

Успехами в различных видах деятельности определяются особенности подростка. Реакции на окружающий мир, других индивидов, обстоятельства жизни и т. п. зависят от его темперамента.

Темперамент не следует путать с характером, который представляет собой сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности подростка, так как темперамент лежит в основе характера.

К числу собственно личностных качеств подростка, свойства темперамента можно отнести только условно – они, скорее составляют индивидуальные его особенности, так как в основном биологически обусловлены и являются врожденными. Тем не менее, темперамент полностью от личности отделить нельзя, так как темперамент оказывает существенное влияние на поведение личности подростка и на формирование его характера, а также, иногда может определять его индивидуальность и поступки. Между личностью, познавательными процессами и организмом, именно темперамент выступает связующим звеном.

Сензитивность, спонтанность, тревожность, агрессивность, ригидность, эмотивность, интроверсия и экстраверсия и их соотношения – таковы основные свойства темперамента, определяющие сферу общения подростка и его предметную деятельность по мнению Л.Н. Собчик [58]. Разработанная ею теория на базе ведущих тенденций типология личностных свойств не противоречит воззрениям многих зарубежных и отечественных психологов, но, для удобства использования более строго упорядочивает их.

В невербальных и вербальных коммуникациях проявляются свойства темперамента относительно общения. Подростки с пониженной активностью будут обладать более слабо выраженной мимикой, жестами и речью, чем подростки с высокой активностью. Индивиды, которые обладают тормозимым свойством темперамента, умеют намного легче и быстрее прекращать общение, они менее разговорчивые, и в то же время им тяжело переключаться с одной темы на другую, а подростки, которые обладают

возбудимым свойством темперамента, в общении намного легче и быстрее находят контакт с окружающими.

Свойства темперамента в совокупности образуют систему, так как закономерно связаны между собой и наиболее устойчивы по сравнению с другими личностными особенностями подростка.

Первый вклад в изучение и исследование темперамента был внесен древнегреческим ученым Гиппократом, жившим в 5 веке до н.э. Он разделил темперамент на четыре основных составляющих типа. Эта концепция до сих пор оказывает влияние на науку.

Легкой возбудимостью чувств характеризуются подростки сангвинического темперамента. Но, сангвиники взрослые, в большей степени быстры и подвижны, чем сами подростки с данным типом темперамента.

Легкой возбудимостью чувств, силой и устойчивостью их во времени характеризуются подростки с холерическим темпераментом. В группах они часто выделяются как стремящиеся к самоутверждению, любящие организовывать различные игры, активно включаются в общественную работу. При неправильных условиях воспитания такие дети становятся непослушными и раздражительными и, наоборот, при правильных условиях, такие дети проявляют настойчивость и активность в работе.

Чувства трудно возбуждаемые, однако длительные и устойчивые у подростков с флегматичным темпераментом. Подростки-флегматики медленные, в основном, неохотно общаются, часто пренебрегают делами, которые требуют от них скорости, забот, лишних движений. Такие спокойные дети, в основном, избегают поручений, а получив их, выполняют с желанием, но не спеша, придерживаются порядка и организованности. Подростки-флегматики уклоняются от конфликтов, их трудно обидеть, но когда вступают в конфликт, то переживают глубоко, хотя внешне это не проявляется так ярко, как у детей вышеупомянутых типов.

Чрезвычайно чувствительны, чувства у них возникают легко, они прочны и устойчивы во времени – это подростки с меланхолическим

темпераментом. Такие подростки в основном малоактивны, застенчивы, трудно приспосабливаются к новой обстановке.

Подростки-меланхолики отличаются быстрой утомляемостью, болезненной впечатлительностью, плохой приспособляемостью к новым обстоятельствам, неуверенностью в своих силах, сниженным настроением, страхом перед трудностями. Меланхолики могут часто жаловаться на ровесников, боятся общения, плакать и пытаться играть в одиночестве. Имея хорошие знания, в то же время могут часто теряться при опросе.

Каждый из этих четырех темпераментов может быть определен соотношением впечатлительности и импульсивности нервной системы как основных психологических свойств темперамента. Сильная впечатлительность и большая импульсивность характеризует холерический темперамент; большая импульсивность и слабая впечатлительность – сангвинический; малая импульсивность и сильная впечатлительность – меланхолический; малая импульсивность и слабая впечатлительность – флегматический.

Установлено, что слабость нервной системы не является отрицательным свойством. Слабая нервная система более успешно справляется с одними жизненными задачами, а сильная – с другими. Известное преимущество слабой нервной системы – нервная система высокой чувствительности.

Учителям необходимо знание темперамента, знание особенностей природной организации нервной системы, оказывающей влияние на протекание психической деятельности личности подростка в его воспитательной и учебной работе. Следует помнить, что деление личности на четыре вида темперамента очень условно. Существуют смешанные, промежуточные и переходные типы темперамента; в человеке могут сочетаться все четыре типа темперамента, что, в принципе, происходит довольно часто, в то время, как чистые темпераменты встречаются относительно редко.

Все общественно ценные свойства личности подростка можно развить при любом темпераменте. Однако, от темперамента существенно зависят конкретные приемы развития этих свойств. Поэтому темперамент выступает важным условием, с которым надо считаться при индивидуальном подходе к воспитанию и обучению, к формированию характера, к всестороннему развитию умственных и физических способностей. Личность подростка и темперамент связаны между собой таким образом, что темперамент выступает в качестве общей основы многих других личностных свойств, прежде всего характера.

Совокупность устойчивых свойств личности подростка, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования в узком смысле определяется как характер.

Изучая темперамент в подростковом возрасте, при взаимодействии с окружающей средой К. Г. Юнг [65] в своей деятельности выделил и проявил различные индивидуально-психологические особенности характера, которые считал врожденными и классифицировал как интроверсию и экстраверсию.

Но в мире нет ни чистых экстравертов, ни чистых интровертов, так как каждый индивид наиболее склонен к одной из этих установок и действует преимущественно в ее рамках, но и в большей или меньшей степени присутствуют противоположные черты.

Такая классификация выглядит, хоть и выглядит просто, но основывается на сложных, противоборствующих взаимоотношениях сознательного и бессознательного в психике подростка.

Экстраверт – прямой и открытый человек, всем понятный, активный и чрезвычайно общительный, имеет много друзей и знакомых, не любящий одиночества, ему нравится путешествовать, мало интересующийся своим здоровьем, старающийся взять от жизни всё, что только можно. Он, как правило, становится душой компании, ему нравится рассказывать анекдоты, он всегда инициатор различных вечеринок и встреч, в повседневной жизни ориентируется на обстоятельства, а не на субъективное мнение.

Интроверт - внутренне сосредоточенный, замкнутый мыслитель, обращенный внутрь, в себя, отгороженный от окружающего мира человек, тщательно анализирует события, при этом практически все время подозревает в действиях других второй смысл, подтекст. Он имеет мало друзей, так как ему сложно устанавливать новые контакты, одиночество ему понятнее, ему не нравится менять свои привычки. Интроверт - достаточно мнительный человек с высокой степенью тревожности, дорожающий своим здоровьем, постоянно прислушивается к ощущениям в себе.

Однако, можно отметить и людей-амбивертов, которые имеют в равной степени черты характера интро- и экстраверта.

Характер занимает центральное место, объединяя все другие свойства и особенности поведения в общей структуре личности подростка. Характер подростка, несомненно, влияет на его познавательные процессы восприятия, внимания, воображения, мышления и памяти. Такое влияние осуществляется через волевые и инструментальные черты характера. То же можно сказать о воле и о мотивации. Индивидуальность и своеобразие личности в первую очередь определяет характер.

Следует отметить, что характер формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути человека, не являясь застывшим образованием. Характер не является фатально предопределенным. Хотя он и обуславливается объективными обстоятельствами жизненного пути, но сами эти обстоятельства могут измениться под влиянием поступков. Поэтому, даже после окончания учебного заведения характер подростка продолжает формироваться или видоизменяться. На все протяжении подросткового возраста сам подросток является творцом своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, убеждений и привычек нравственного поведения, которые он вырабатывает у себя, от дел и поступков, которые он совершает, от всей его сознательной деятельности. Такой процесс в современной психологической литературе рассматривается как процесс самовоспитания.

Таким образом, анализ литературы нам показал, что подростковый возраст, является сензитивным периодом для развития, формирования различных сторон коммуникативной компетентности, где невербальные средства общения являются значимыми ее составляющими, недостаток практики непосредственного межличностного общения, использования невербальных средств коммуникации, способствует задержке или недоразвитию различных аспектов невербальной экспрессии у подростков. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования.

Так как в подростковом возрасте невербальное общение выдвигается на первое место, то оно играет важную роль в формировании личности. Отсутствие навыков общения делает подростка замкнутым. Такие подростки заметно отстают в учебе, нередко конфликтуют со взрослыми и со сверстниками. Не успешность в общении со сверстниками, родителями, педагогами часто приводит к подростковому переживанию. Для того, чтобы избежать, такого рода переживаний, необходимо, именно, в подростковом возрасте развивать коммуникативные и организаторские навыки.

Индивидуально-типологические особенности личности подростка существенно влияют на его способность к общению. Подростки отличаются друг от друга различными типами темперамента, особенностями акцентуаций характера, самой структурой личности. На формирование индивидуально-типологических особенностей, существенное влияние оказывают природные факторы, социальная среда, задатки, общий уровень предшествующего развития, занимаемая жизненная позиция, направленность личности, характер. И, поэтому, успех в развитии, воспитании и обучении подростка возможен лишь при условии, если научить его использовать сильные стороны своих психофизиологических особенностей и компенсировать за их счёт возможные отрицательные проявления.

Мы переходим ко второй части исследования и анализу полученных нами результатов.

ГЛАВА II. Эмпирическое исследование невербальной коммуникации у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта

2.1. Организация и методы исследования

Целью нашей работы явилось выявление и изучение характера связи между особенностями невербальной коммуникации и уровнем развития их эмоционального интеллекта.

В данной части исследования представлено описание исследования, выборки испытуемых, обоснование методов исследования, способов обработки эмпирического материала.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития эмоционального интеллекта у подростков.
2. Изучить выраженность характеристик невербальной коммуникации у подростков: невербальный репертуар, сензитивность индивида к невербальному поведению другого, способность к управлению своим невербальным репертуаром.

3. Выявить индивидуально-типологические особенности личности в общении подростка и их влияние на эмоциональный интеллект и невербальные коммуникации.
4. Проанализировать характер связи между индивидуально-типологическими особенностями личности, спецификой невербальной коммуникации и уровнем развития эмоционального интеллекта.
5. Разработать программу по развитию невербальных коммуникаций в подростковом возрасте.

Для решения поставленных задач применялись комплексные методы исследования:

1. Теоретические методы – сравнительный и комплексный анализ научной, методической и учебной литературы; обобщение педагогического опыта;
2. Эмпирические методы – тесты, анкеты, опросники.
3. Статистические методы – программа SPSS 21.0, связи исследованы с помощью коэффициента Пирсона.

База исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №49 с углубленным изучением отдельных предметов" г. Белгорода и МБОУ СОШ № 29 г. Белгорода им. Д. Б. Мурачева. В исследовании приняли участие 83 ученика 8-х классов.

Этапы исследования. Исследование проводилось в три этапа:

1. Теоретический. На этом этапе определялись концептуальный замысел исследования, общенаучные основы исследования, разрабатывался методический подход к изучению эмоционального интеллекта и невербальной коммуникации у подростков, уточнялся понятийный аппарат, происходило формирование гипотезы исследования. Выявлялись принципы и подходы к изучению особенностей развитости эмоционального интеллекта, его связи с невербальной коммуникацией в подростковом возрасте с учетом индивидуально-типологических особенностей личности.

2. Эмпирический - связан с выбором методов и подбором методик научного исследования. Было проведено исследование эмоционального интеллекта и невербальной коммуникации у подростков. Сравнивались уровни эмоционального интеллекта и специфика проявления невербальных средств коммуникации у подростков в зависимости от индивидуально-типологических особенностей личности. Проводились определение, разработка технологий психолого-педагогического сопровождения развития невербальных средств общения у подростков.

3. Заключительно-рефлексивный. На данном этапе были проанализированы, обобщены и проинтерпретированы результаты эмпирического исследования. Систематизированы данные результаты теоретического и опытно-поискового исследования. Выявлена связь эмоционального интеллекта и невербальной коммуникации у подростков. Разработаны рекомендации для школьных психологов по организации психологической поддержки подростков в плане развития невербальных средств коммуникации.

Методики исследования.

1) Для изучения уровня эмоционального интеллекта подростков была выбрана психодиагностическая методика «Тест эмоционального интеллекта» (Д.В. Люсин) [Приложение 1].

Тест предназначен для диагностики различных аспектов эмоционального интеллекта (EQ). Анализируются показатели внутриличностного, межличностного эмоционального интеллекта, понимание и управление эмоциями.

2) Методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М. Кузнецов) [Приложение 2].

Методика дает возможность диагностировать 3 параметра невербального общения:

- общая оценка невербального репертуара подростка с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности;

- чувствительность, сензитивность подростка к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации;

- способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения.

В оценке невербальной коммуникации каждого испытуемого участвовало три эксперта. В качестве экспертов выступали сверстники испытуемого. Каждый исследуемый получил по три экспертных оценки.

3) Для выявления уровня понимания невербальных сигналов была выбрана анкета «Уровень понимания невербальных сигналов» (И.Г. Бехталь) [Приложение 3].

4) Индивидуально-типологического опросник (Л. Н. Собчик) позволил исследовать индивидуально-типологические особенности подростков [Приложение 4]. Были выявлены ведущие черты характера подростков. По результатам обследования легко понять, насколько уравновешенным является подросток, какие особенности его характера акцентуированы (экстраверсия-интроверсия, тревожность-агрессивность, ригидность-лабильность, сензитивность-спонтанность), в благоприятной ли он находится ситуации или дезадаптирован.

Количественный анализ данных проводился в программе SPSS 21.0 для расчета необходимых статистик и критериев, и был реализован с помощью коэффициента корреляции Пирсона между уровнем эмоционального интеллекта и невербальных коммуникаций, уровнем понимания невербальных сигналов и невербальными коммуникациями, индивидуально-типологическими особенностями подростка, эмоциональным интеллектом и невербальными коммуникациями

2.2. Изучение эмоционального интеллекта подростков

Обратимся к результатам, полученным в нашем исследовании. Они представлены на рис. 2.2.1.

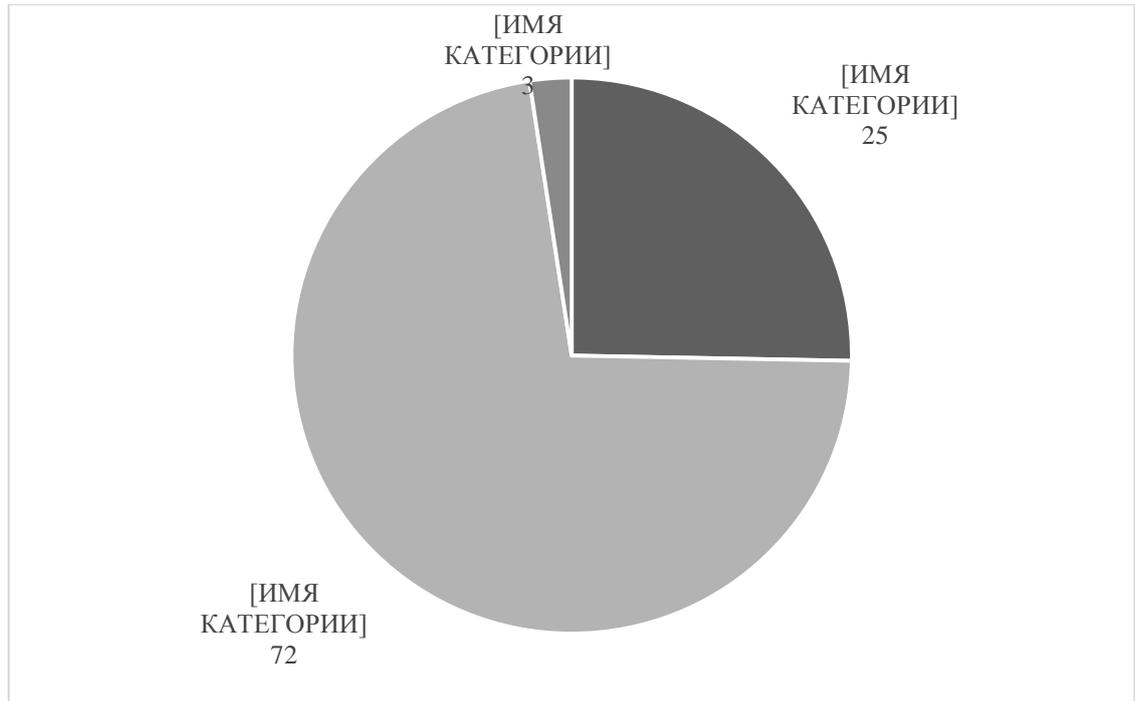


Рис. 2.2.1. Распределение подростков по уровню эмоционального интеллекта (%)

Высокий уровень эмоционального интеллекта подростков обнаружен у 25% испытуемых, средний уровень - 72% и низкий уровень – 3%.

Мы видим, что для подростков характерен средний уровень эмоционального интеллекта, что подтверждает нашу гипотезу.

Эмоциональный интеллект в подростковом возрасте остается стабильным на протяжении всего подросткового периода (зафиксировано в исследованиях И.Н. Андреевой (2004)). Эта информация позволяет сделать вывод, что эмоциональный интеллект является устойчивой категорией. Поэтому так важно выявить уровень эмоционального интеллекта.

Далее мы проанализировали отдельные показатели эмоционального интеллекта. Данные представлены на рис. 2.2.2.

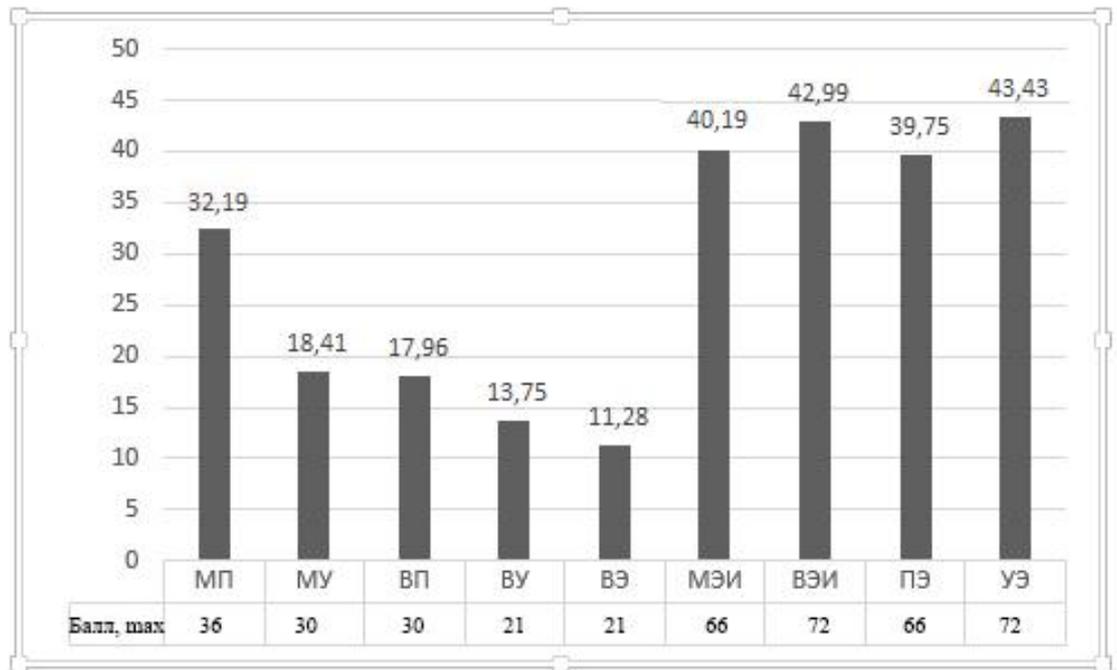


Рис. 2.2.2. Выраженность отдельных показателей эмоционального интеллекта (ср.б.*)

*Примечание: МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

Наиболее высокие показатели шкалы МП ($M_e=32,19$), а низкие по шкале ВЭ ($M_e=11,28$), что означает, что у подростков наиболее развиты способности и потребности управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные, а также способности вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций, возможно, склонность к манипулированию людьми и наименее развита способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

А теперь сопоставим полученные результаты с общим уровнем эмоционального интеллекта.

Сначала рассмотрим показатели эмоционального интеллекта в группе подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта на рис. 2.2.3.

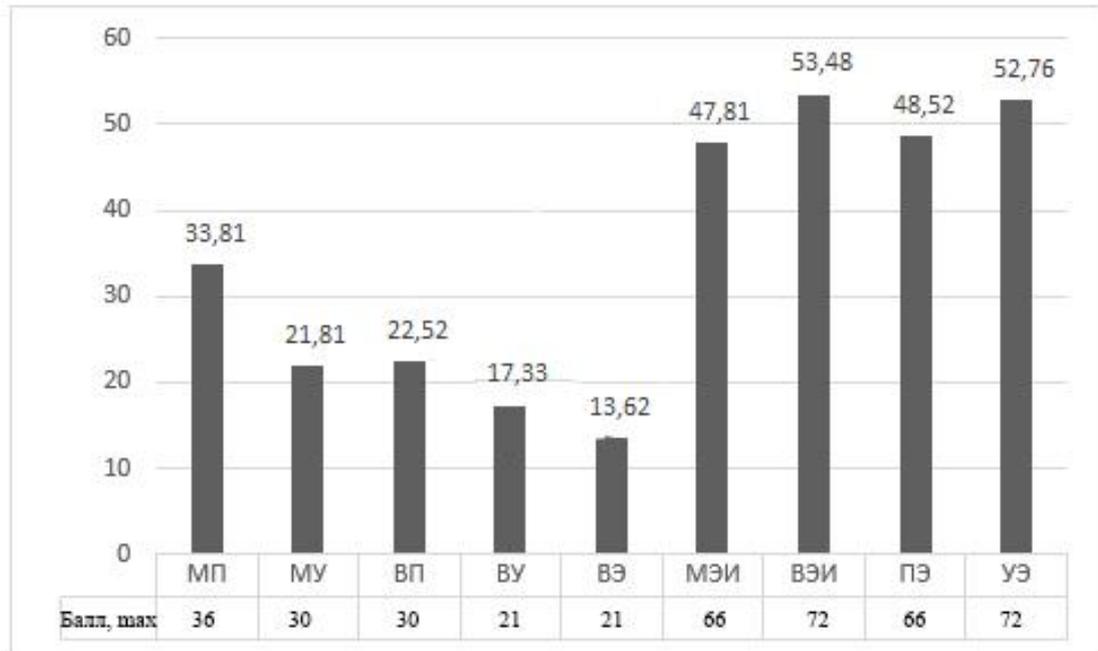


Рис. 2.2.3. Выраженность отдельных показателей эмоционального интеллекта в группе подростков с высоким уровнем ЭИ (ср.б.*)

*Примечание: МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

Как видим из рисунка 2.2.3, в группе с высоким уровнем эмоционального интеллекта максимальные результаты получены по показателям МП ($M_e=33,81$) и ВУ ($M_e=17,33$). Наиболее низкие результаты по показателю ВЭ ($M_e=13,62$), из чего следует вывод, что подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо распознают чужие эмоции и управляют собственными, а контроль экспрессии развит слабее всего.

Показатели эмоционального интеллекта в группе подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта представлены на рис. 2.2.4.

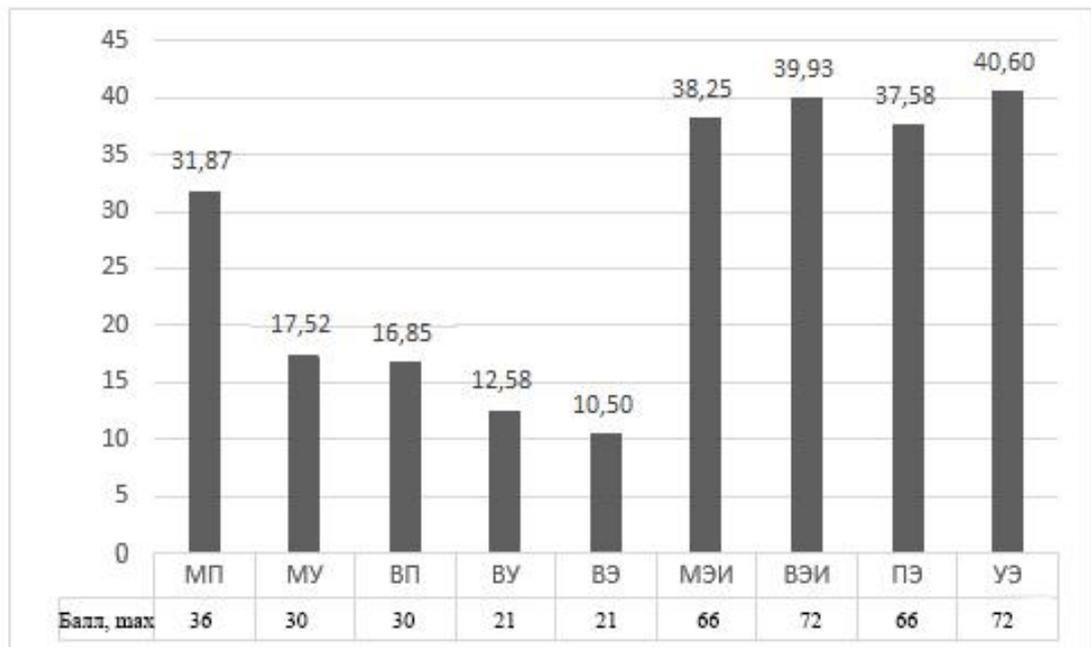


Рис. 2.2.4. Выраженность отдельных показателей эмоционального интеллекта в группе подростков со средним уровнем ЭИ (ср.б.*)

*Примечание: МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

Для группы подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта характерен более низкий средний балл. У испытуемых максимальные показатели по МП ($Me=31,87$), но снизились показатели ВУ ($Me=12,58$) по сравнению с предыдущей группой, где ВУ ($Me=17,33$), из чего следует вывод, что подростки со средним уровнем эмоционального интеллекта хорошо распознают чужие эмоции, но, хуже управляют собственными. Контроль экспрессии в этой группе так же, как и в предыдущей развит наиболее слабо.

Показатели эмоционального интеллекта в группе подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта представлены на рис. 2.2.5.

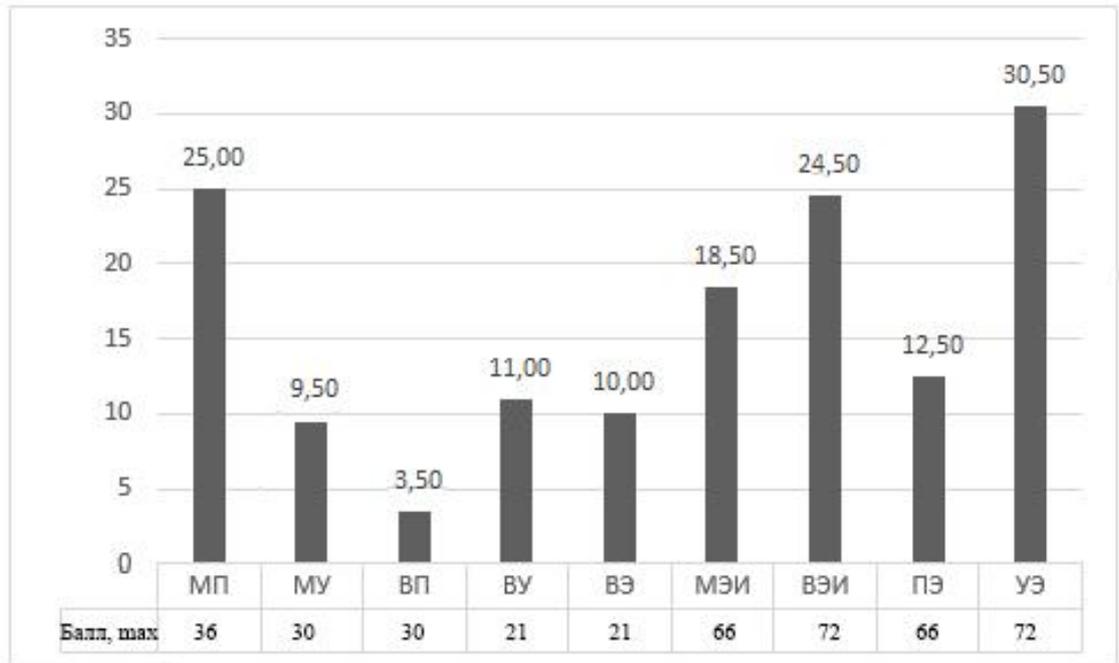


Рис. 2.2.5. Выраженность отдельных показателей эмоционального интеллекта в группе подростков с низким уровнем ЭИ (ср.б.*)

*Примечание: МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

Как видно рис. 2.2.5 у испытуемых со средним уровнем эмоционального интеллекта показатели отличаются от показателей испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта. В данной группе наиболее сильный показатель МП ($Me=25,00$). Существенно снизился параметр ВП ($Me=3,50$) по сравнению с предыдущими группами и ПЭ ($Me=12,50$), из чего следует вывод, что в данной группе у подростков наиболее сильно развит показатель понимания чужих эмоций, а понимание своих эмоций, наоборот, наиболее слабо.

На рис. 2.2.6 представлены показатели эмоционального интеллекта в группе подростков с высоким, средним и низким уровнем эмоционального интеллекта.

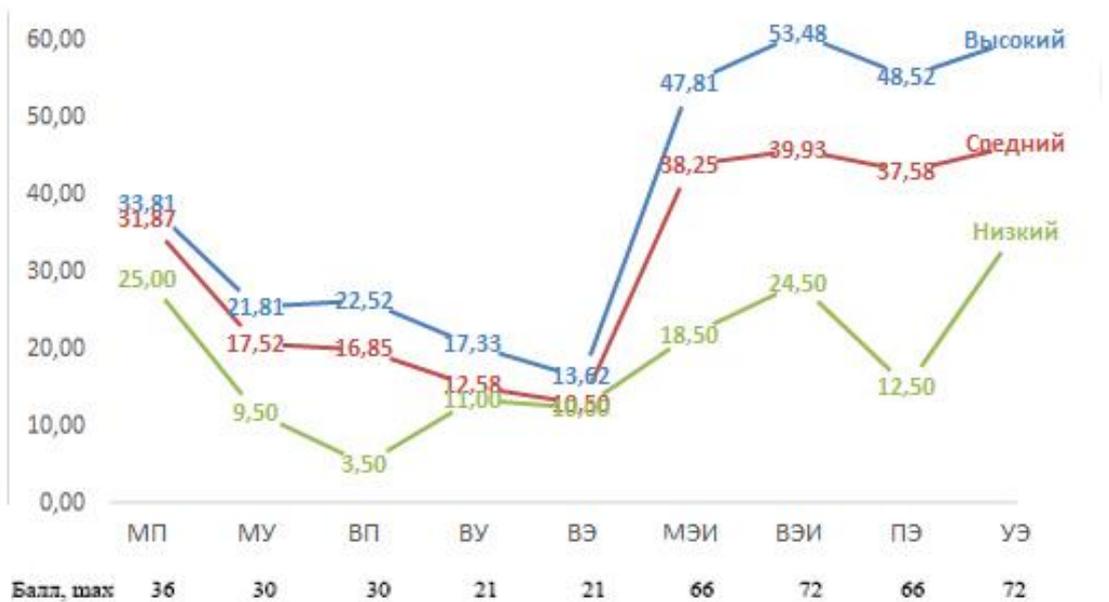


Рис. 2.2.6. Выраженность отдельных показателей эмоционального интеллекта в группе подростков с высоким, средним и низким уровнем ЭИ (ср.б.*)

*Примечание: МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

На рис. 2.2.6. мы сравнили данные по группам подростков со средним, высоким и низким уровнем эмоционального интеллекта и увидели, что наибольший разрыв между уровнями имеет показатель понимания своих эмоций. В данном случае мы видим, что чем выше интеллект, тем выше показатели. Такая тенденция сохраняется применительно ко всем этим группам.

Таким образом, на основании полученных результатов нашего исследования, мы видим, что в группах с разным уровнем эмоционального интеллекта выраженность различных показателей отличается. Различия, выявленные нами в выраженных показателях, являются статистически значимыми. Преобладающее количество испытуемых подростков имеет общий средний показатель эмоционального интеллекта, наиболее развитую способность управления своими эмоциями и наиболее низкую способность

контроля экспрессии, что говорит о том, что при контроле своих эмоций, подростки все же не могут их скрыть.

Такая выраженность полученных нами показателей характерна для подростков, что подтверждает исследование А.А. Александровой [1]. В своем исследовании, она разделила группы на мальчиков и девочек, где мальчикам присущ более низкий уровень эмоционального интеллекта, а девочкам более высокий уровень эмпатии. По мнению автора, это свидетельствует о неспособности большинства подростков выражать испытываемые чувства, связывать невербальные или жестовые символы с чувствами.

Так же эмоциональным интеллектом подростков занималась Л.Д. Камышникова [30], исследовавшая структуру эмоционального интеллекта подростков в контексте социальных ситуаций. Она выявила, что фактором адаптивности личности является возможность понимания и управления эмоциями.

Ю.В. Давыдова [23], исследовавшая сущностные признаки, структуру и особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте выявила, что эмоциональный интеллект в подростковом возрасте является устойчивой гетерогенной категорией, функциями которой являются обеспечение успешности деятельности, оптимизация и гармонизация процессов внутриличностного и межличностного взаимодействия. Автор отмечает, что развитие эмоционального интеллекта и его сущностных признаков носит количественный характер: к старшему подростковому возрасту большее число детей демонстрируют высокую способность распознавать эмоции других людей и проявлять эмпатию.

Изучив уровень эмоционального интеллекта, в дальнейшем для нас представлял интерес анализ невербальной коммуникации подростков и уровня понимания невербальных сигналов в подростковом возрасте.

2.3. Анализ невербальной коммуникации подростков и уровня понимания невербальных сигналов в подростковом возрасте

Невербальную коммуникацию мы изучали по таким показателям как общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности; чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации; способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения. На рис. 2.3.1 представлены полученные результаты по выраженности уровней невербальной коммуникации, где видно, что у 18% испытуемых высокий уровень невербальной коммуникации, 80% имеют средний уровень и у 2% - низкий уровень невербальной коммуникации.

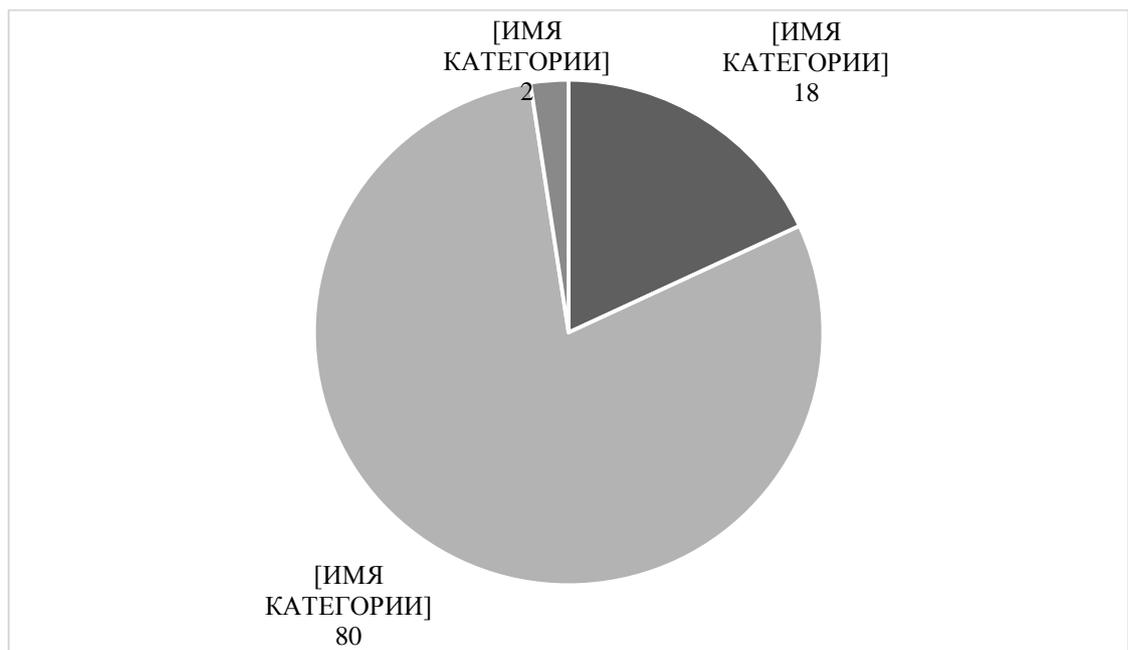


Рис. 2.3.1. Распределение подростков по уровню невербальной коммуникации (%)

На рис. 2.3.2 представлены отдельные показатели невербальной коммуникации, в целом по выборке.

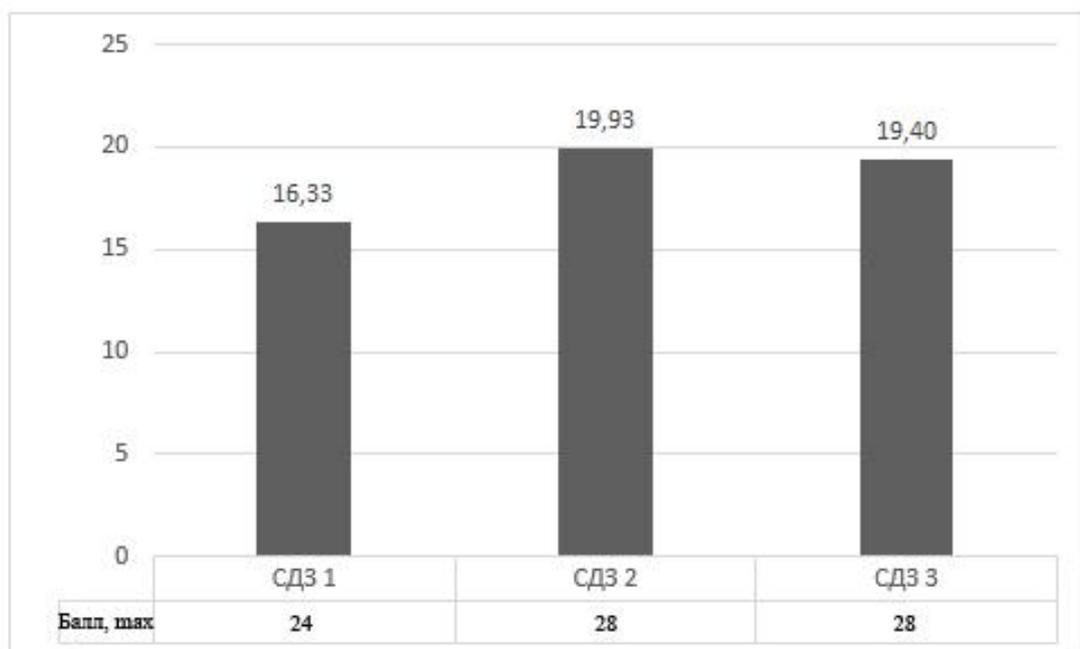


Рис. 2.3.2. Выраженность отдельных показателей невербальной коммуникации (ср.б.*)

*Примечание: СДЗ 1 – общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности, СДЗ 2 – чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации, СДЗ 3 – способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения.

Наиболее высокие показатели шкалы СДЗ 2 ($M_e=19,93$), что означает, что у подростков наиболее развиты чувствительность, сензитивность к невербальному поведению других, способность к адекватной идентификации.

А теперь рассмотрим отдельные показатели невербальной коммуникации в группе подростков с высоким уровнем невербальной коммуникации на рис. 2.3.3.

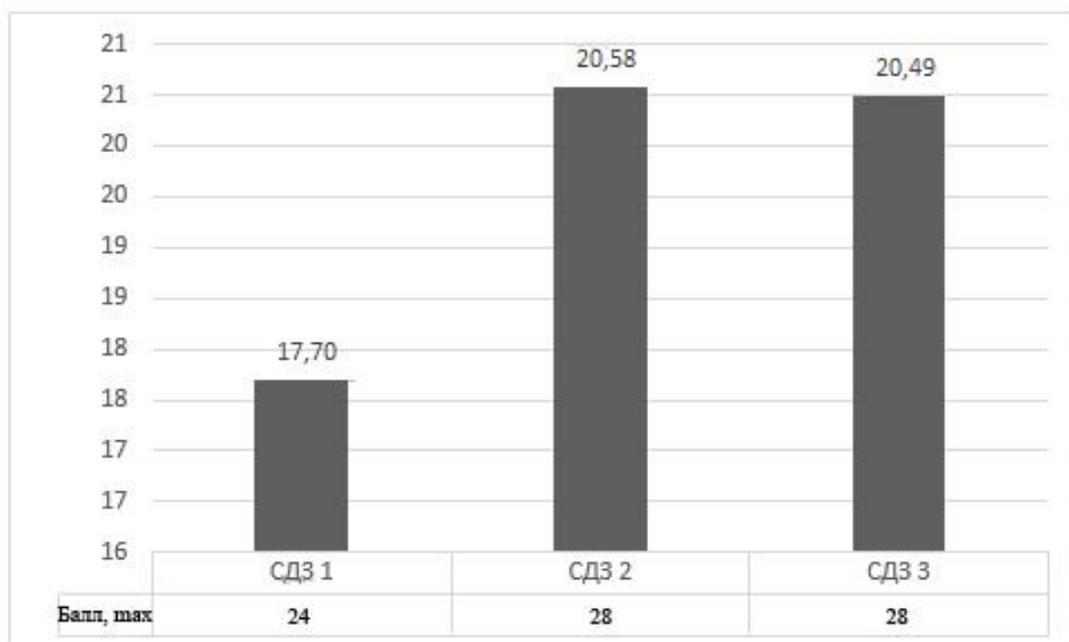


Рис. 2.3.3. Выраженность отдельных показателей невербальной коммуникации в группе подростков с высоким уровнем невербальной коммуникации (ср.б.*)

*Примечание: СДЗ 1 – общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности, СДЗ 2 – чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации, СДЗ 3 – способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения.

Как видим из рисунка 2.3.3, в группе испытуемых наиболее развит параметр СДЗ 2 ($M_e=20,58$), из чего следует вывод, что подростки наиболее чувствительны, сензитивны к поведению других.

Показатели невербальной коммуникации, в группе подростков со средним уровнем невербальной коммуникации представлены на рис. 2.3.4.

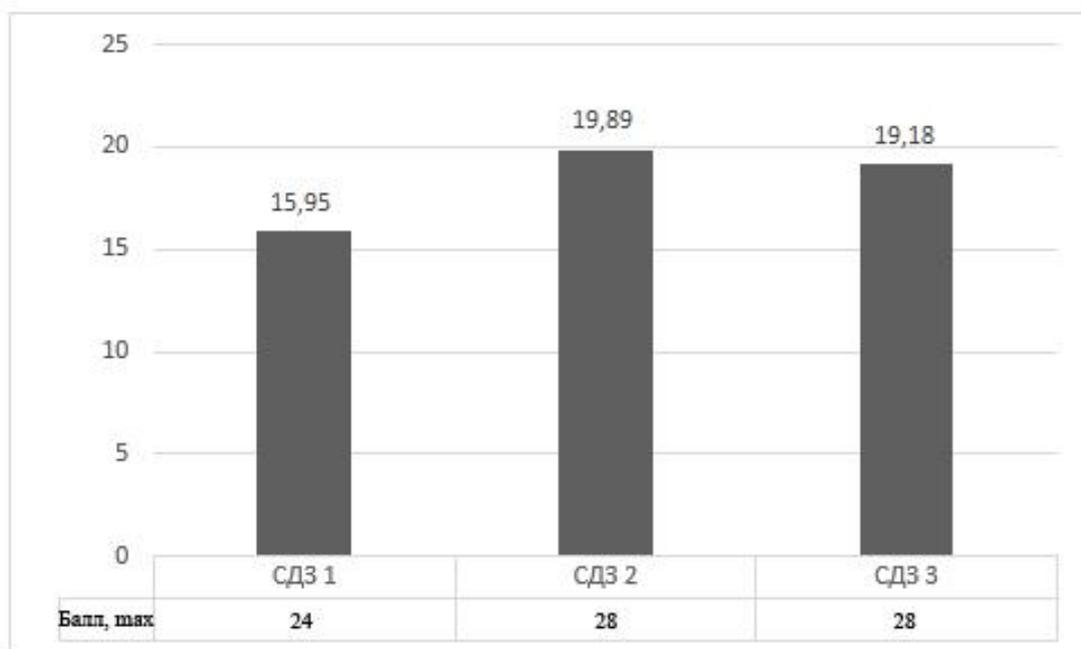


Рис. 2.3.4. Выраженность отдельных показателей невербальной коммуникации в группе подростков со средним уровнем невербальной коммуникации (ср.б.*)

*Примечание: СДЗ 1 – общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности, СДЗ 2 – чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации, СДЗ 3 – способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения.

Как видим из рисунка 2.3.4, в группе испытуемых наиболее развит параметр СДЗ 2 ($M_e=19,89$), из чего следует вывод, что подростки наиболее чувствительны, сензитивны к поведению других.

Отдельные показатели невербальной коммуникации, в группе подростков с низким уровнем невербальной коммуникации показаны на рис. 2.3.5.

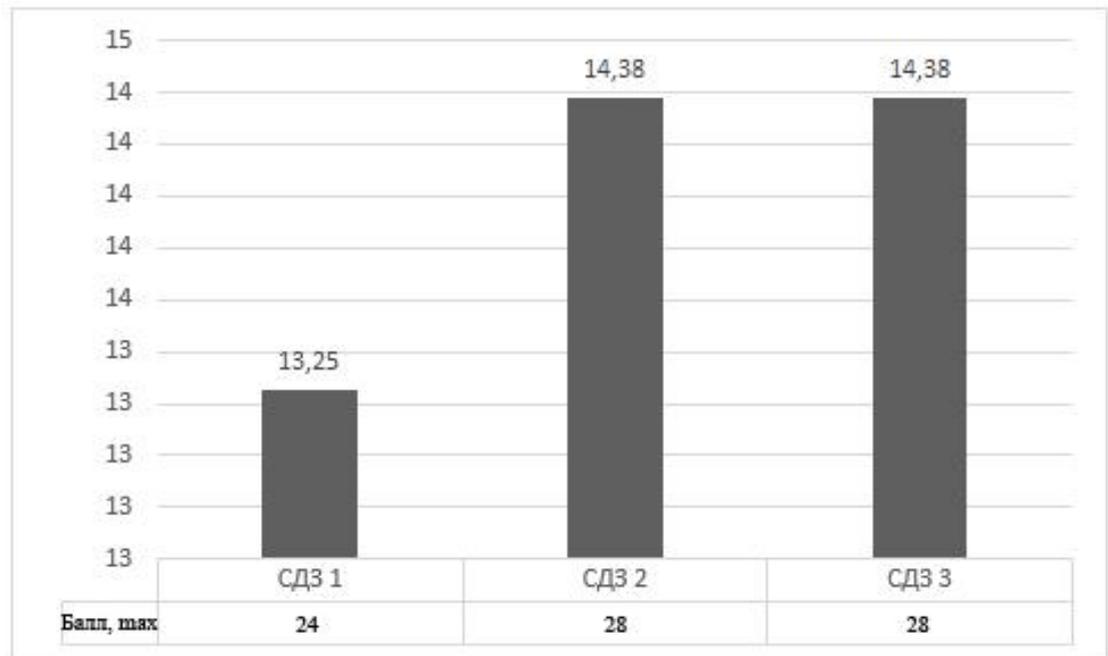


Рис. 2.3.5. Выраженность отдельных показателей невербальной коммуникации в группе подростков с низким уровнем невербальной коммуникации (ср.б.*)

*Примечание: СДЗ 1 – общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности, СДЗ 2 – чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации, СДЗ 3 – способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения.

Как видно на рис. 2.3.5 у подростков снижаются все показатели параметров в сравнении с предыдущими группами. Слабо выражена общая оценка невербального репертуара СДЗ 1 ($Me=13,25$), чувствительность, сензитивность СДЗ 2 ($Me=14,38$), а также способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации СДЗ 3 ($Me=14,38$).

Таким образом, на основании полученных результатов нашего исследования, мы видим, что в группах с разным уровнем невербальной коммуникации, выраженность различных показателей отличается. Различия, выявленные нами в выраженных показателях, являются статистически значимыми. Мы видим, что преобладающее количество испытуемых подростков имеет общий средний показатель невербальной коммуникации; наиболее развитый параметр – это чувствительность, сензитивность к

невербальному поведению других, способность к адекватной идентификации.

В целом, данные результаты свидетельствуют о среднем уровне невербальной коммуникации в подростковом возрасте. Подобные результаты были получены С.М. Мустафаевым. [49]

Ниже представлены данные исследования уровня понимания невербальных сигналов как важного условия невербальной коммуникации.

В ходе исследования понимания невербальных сигналов в подростковом возрасте, были получены результаты, представленные на рисунке 2.3.6. На рисунке видно, что 94% респондентов имеют средний уровень понимания невербальных сигналов, а 6% – низкий. Высокий уровень понимания невербальных сигналов отсутствует в данных результатах исследования.

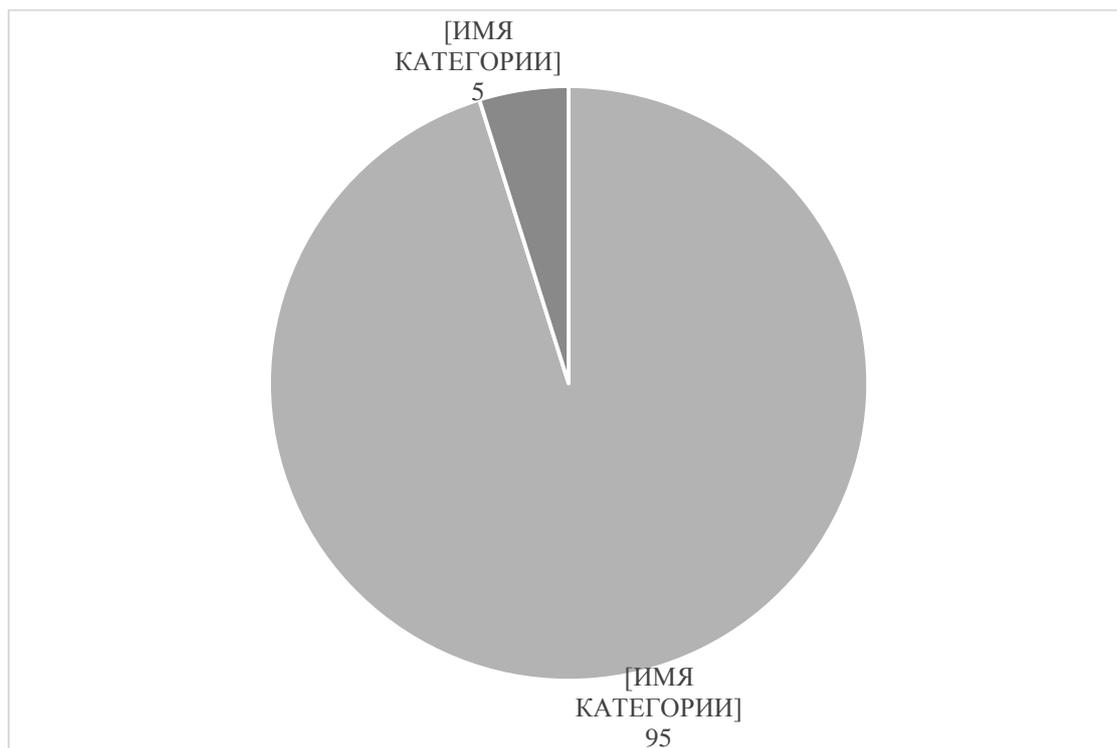


Рис. 2.3.6. Распределение подростков по уровню понимания невербальных сигналов (%)

Как показано на рис. 2.3.6, для подростков характерен средний уровень понимания невербальных сигналов.

Отдельные показатели невербальной коммуникации в группах подростков с высоким, средним и низким уровнями невербальной коммуникации представлены на рис. 2.3.7.



Рис. 2.3.7. Выраженность отдельных показателей невербальной коммуникации, в группах подростков с высоким, средним и низким уровнями невербальной коммуникации (ср.б.*)

*Примечание: СДЗ 1 – общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности, СДЗ 2 – чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации, СДЗ 3 – способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения, ПНС – уровень понимания невербальных сигналов.

На рис. 2.3.7. мы сравнили данные по группам подростков со средним, высоким и низким уровнем параметров невербальной коммуникации и увидели, что наибольший разрыв между уровнями имеет показатель чувствительности, сензитивности к невербальному поведению другого. В данном случае мы видим, что чем выше уровень невербальной коммуникации, тем выше показатели. Такая тенденция сохраняется применительно ко всем этим группам.

Рассмотрим связи между показателями эмоционального интеллекта и показателями невербальной коммуникацией (общий СДЗ).

Мы используем полученные результаты, показанные на рис. 2.3.7 и рассмотрим связь между уровнями эмоционального интеллекта и невербальными коммуникациями в группах подростков с высоким, средним

и низким уровнями эмоционального интеллекта.

На рис. 2.3.8 представлены показатели невербальной коммуникации, в группе подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

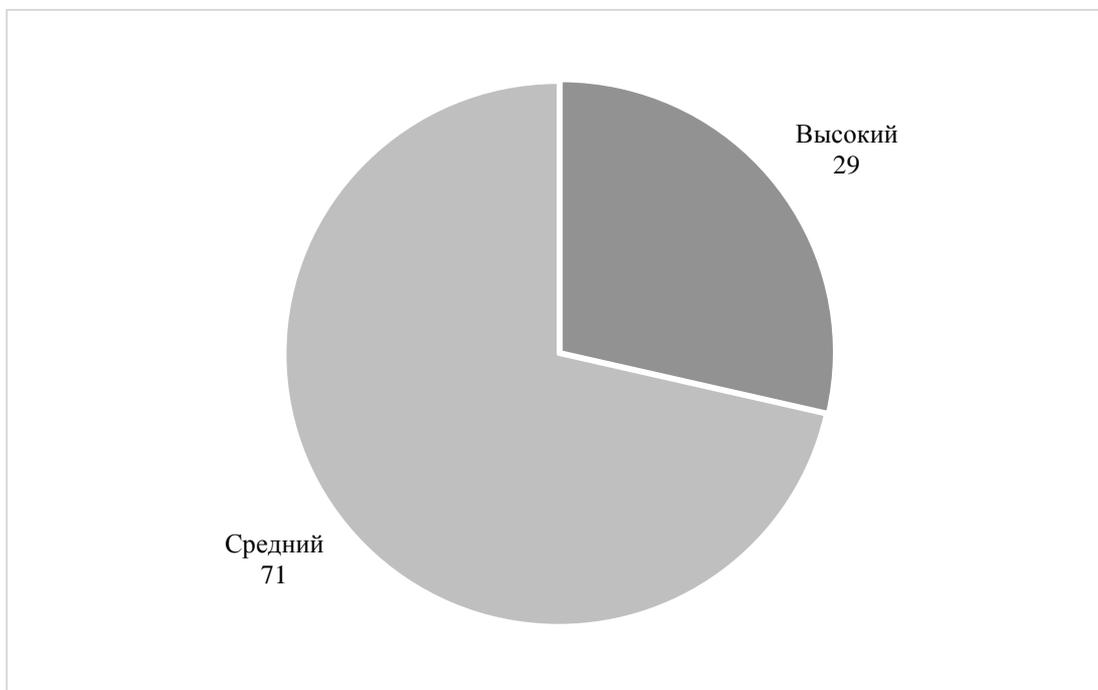


Рис. 2.3.8. Распределение подростков по уровню невербальных коммуникаций в группе подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта (%)

Как видно на данном рисунке, 71% испытуемых имеет средний уровень невербальной коммуникации, а 29% - высокий, тогда как показатель низкого уровня невербальной коммуникации отсутствует в данной группе подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

На рис. 2.3.9 представлены показатели невербальной коммуникации, в группе подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта.

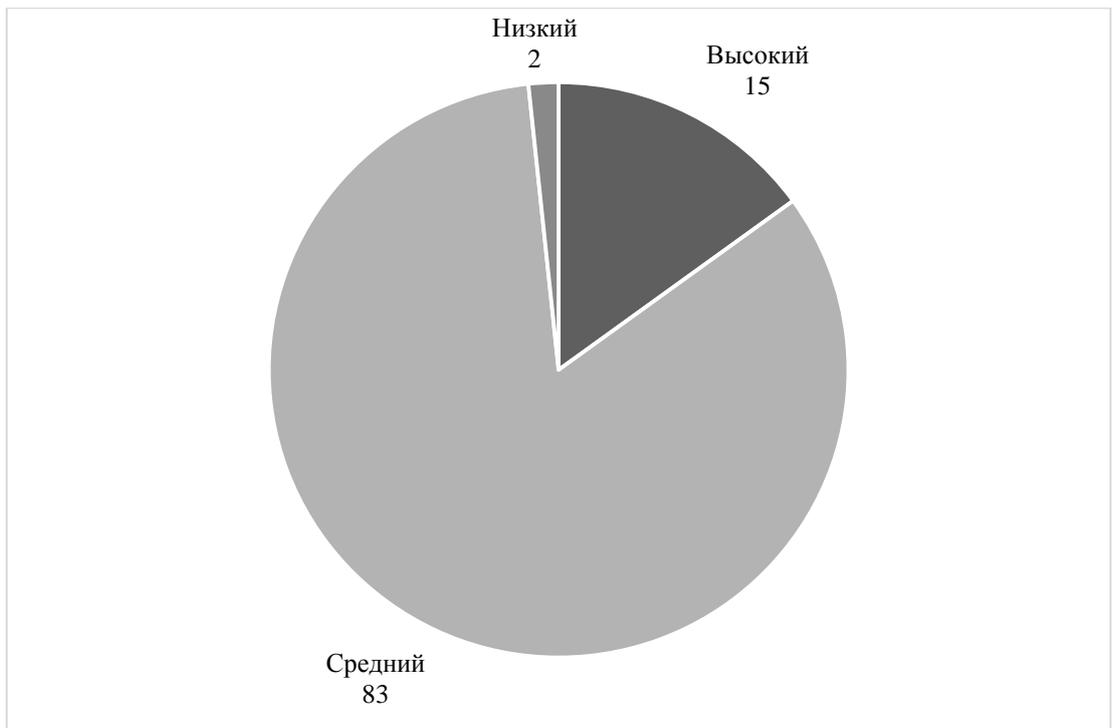


Рис. 2.3.9. Распределение подростков по уровню невербальных коммуникаций в группе подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта (%)

Как видно на рис. 2.3.9, в группе подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта, в отличие от предыдущего рис. 2.5.1, присутствует показатель низкого уровня невербальной коммуникации - 2%, снизился процент высокого уровня невербальной коммуникации с 29% до 15%, а процент подростков со средним уровнем невербальной коммуникации, наоборот, увеличился с 71% до 83%.

И, наконец, на рис. 2.3.10 представлены показатели невербальной коммуникации, в группе подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта.

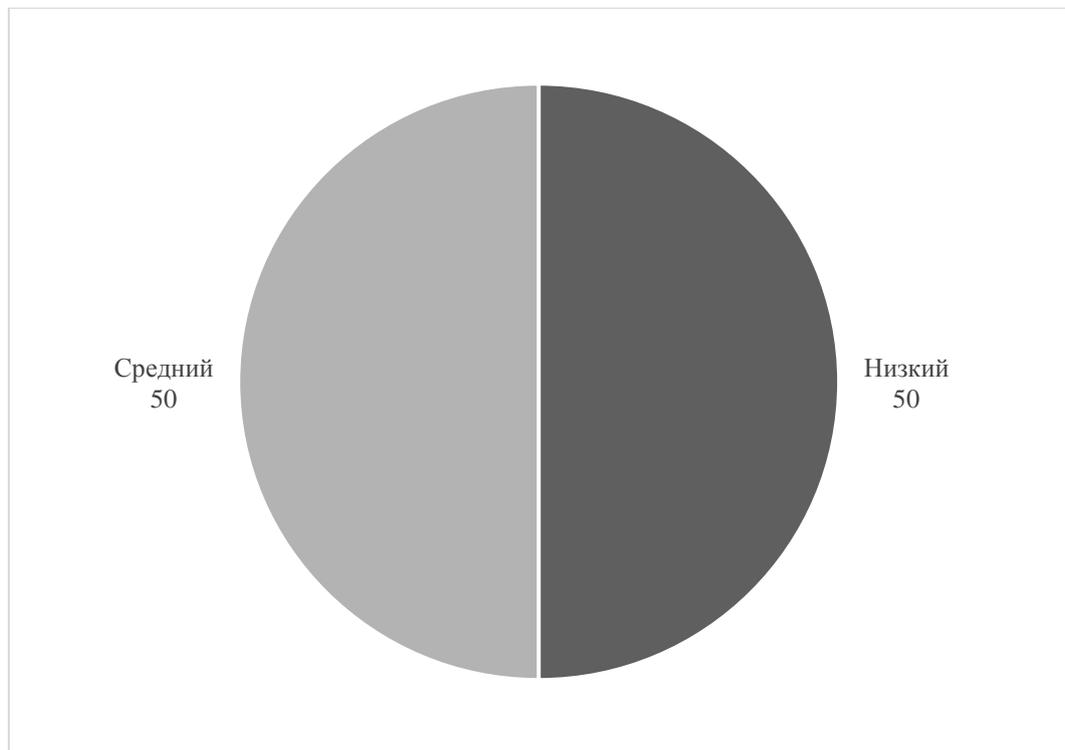


Рис. 2.3.10. Распределение подростков по уровню невербальной коммуникации в группе подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта (%)

На рис. 2.3.10 видно, что показатель высокого уровня невербальной коммуникации в данной группе отсутствует, а процент низкого уровня невербальной коммуникации увеличился до 50%, в то же время процент подростков со средним уровнем невербальной коммуникации снизился с 83% до 50%.

Таким образом, рассмотрев подробно, каждую выборку, мы получаем данные о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта у подростков, тем выше их показатели невербальной коммуникации. Различия, выявленные нами в выраженных показателях, являются статистически значимыми.

Далее нас интересовал вопрос существует ли влияние индивидуально-типологических особенностей личности подростков на развитие этих показателей? Для этого мы выявили индивидуально-типологические особенности личности подростков и их роль в эмоциональном интеллекте.

2.4. Выявление индивидуально-типологических особенностей личности подростков и их роль в эмоциональном интеллекте

В ходе исследования, по индивидуально-типологическим показателям личности подростки распределились следующим образом, представленном на рис. 2.4.1.

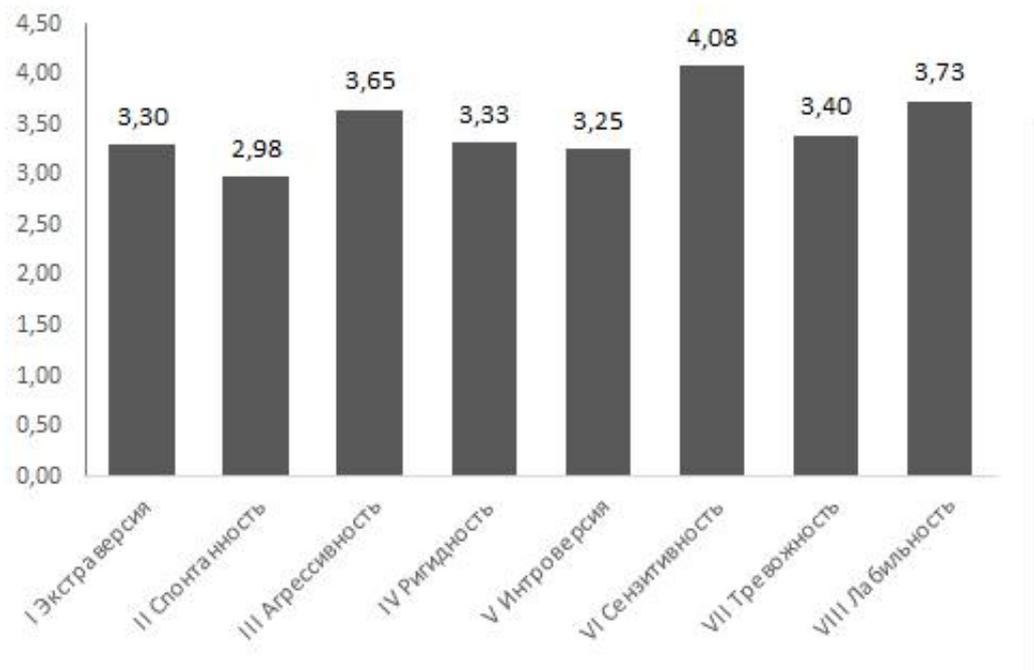


Рис. 2.4.1. Выраженность показателей индивидуально-типологических особенностей личности подростков (ср.б., max=7)

Как мы можем видеть выше, одни из самых высоких показателей – это сензитивность. Показатели по этой шкале бывают высокими у подростков с выраженной впечатлительностью, чрезвычайно ранимых, обидчивых, склонных при неудачах давать депрессивные реакции. У них выражено стремление преувеличивать свою вину в случившемся. По отношению к одноклассникам они занимают ведомую позицию, не стремятся к лидерству, уютнее чувствуют себя под прикрытием более сильной личности в классе, ищут поддержки у преподавателей и родителей. В учебе ответственные и исполнительны, сверхтревожно реагируют на экзаменационную ситуацию, сверхболезненно относятся к низким оценкам. Они тяжело переживают грубость, неверность, обиды. При конфликтных ситуациях с их стороны

следует бояться суицидальных тенденций и затяжных депрессивных реакций. В учебе они больше ориентированы на гуманитарные науки, им лучше дается литература и русский язык, их увлекает поэзия, лирика. Они часто не ладят с математикой и физикой. В любви и дружбе ребята такого типа проявляют значительное постоянство и преданность.

Следующий фактор, дающий наибольший показатель – это лабильность. Высокие показатели по этой шкале отражают выраженную эмоциональную неустойчивость (лабильность, подвижность) подростков. Это подростки, у которых настроение легко меняется — от избыточно веселого до резко пониженного. Последнее характеризуется слезами, бурными реакциями огорчения: краснеет лицо, появляются головные и другие боли, учащается пульс, повышается температура, случаются обмороки, судорожные подергивания, тошнота и рвота. Это — весьма впечатлительные ребята с богатым воображением, со склонностью к фантазированию. Они любят быть в центре внимания, артистичны, охотно занимаются школьной самодеятельностью, поют, читают стихи, танцуют. В их поведении много подражательности, они легко входят в любые социальные роли. Основным рычагом педагогического воздействия — апелляция к их тщеславию.

Наименее выраженный фактор, который мы получили в ходе исследования подростков – это спонтанность. Такие показатели характерны для подростков скованных, с невыраженной склонностью к свободному самоутверждению, не стремящихся к лидированию или, по крайней мере, к независимости. Любые режимные рамки, стесняющие их свободу, не вызывают обычно противодействие с их стороны. Они послушны и не нарушают правила и общепринятые нормы поведения.

Таким образом, на основании полученных данных, можно сделать вывод о том, что в подростковом возрасте наиболее выражена сензитивность.

Мы используем полученные результаты, показанные на рис. 2.4.1 и рассмотрим связь между уровнями эмоционального интеллекта и

индивидуально-типологическими особенностями личности подростков в группах подростков с высоким, средним и низким уровнями эмоционального интеллекта.

На рис. 2.4.2 представлены показатели невербальной коммуникации, в группе подростков с высоким уровнем эмоционального интеллекта.

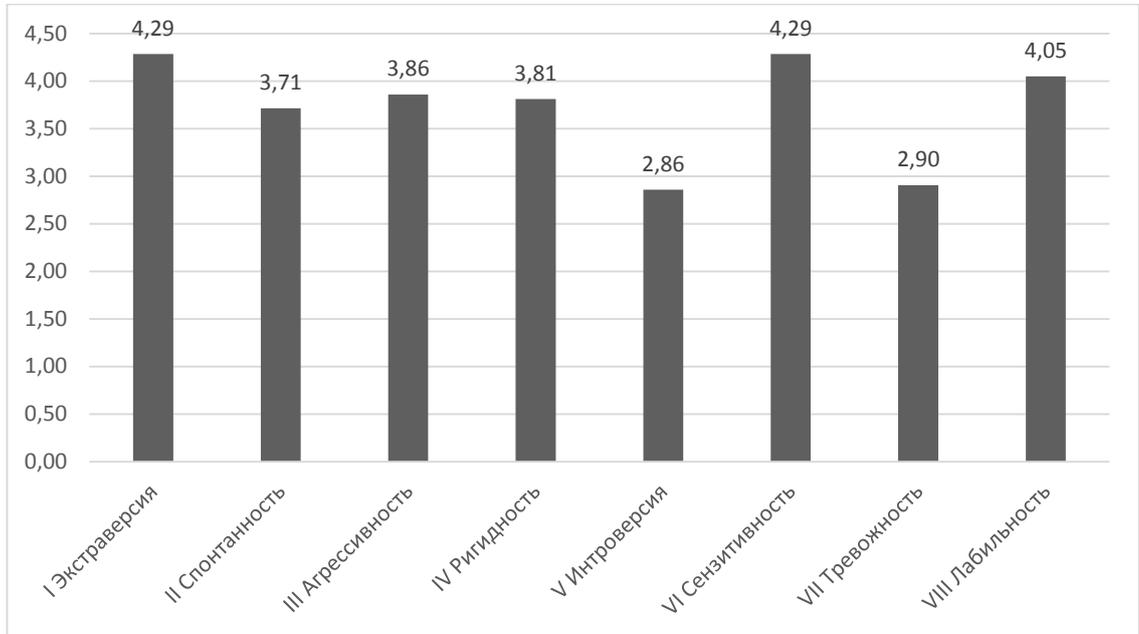


Рис. 2.4.2. Выраженность показателей индивидуально-типологических особенностей личности в группе подростков с высоким эмоциональным интеллектом (ср.б., max=7)

Как мы можем видеть на рис. 2.4.2 подростки с высоким эмоциональным интеллектом гармонично развиты. Они общительны, открыты, ответственны, чувствительны, но, как и все в подростковом возрасте имеют средне выраженную эмоциональную неустойчивость.

На рис. 2.4.3. представлены показатели невербальной коммуникации, в группе подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта.

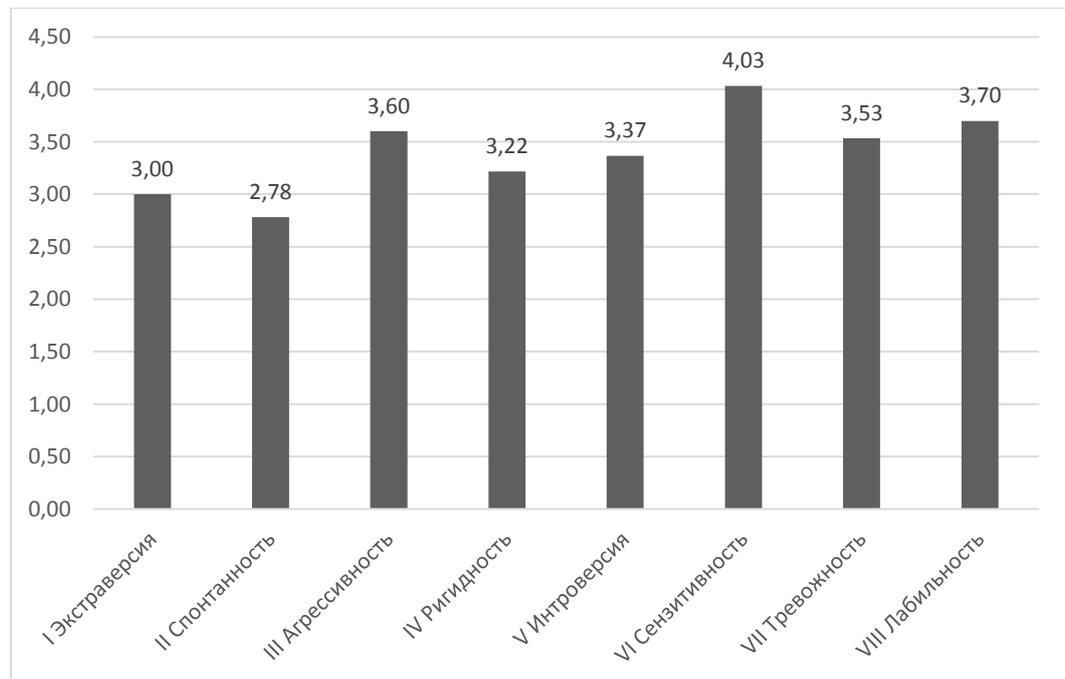


Рис. 2.4.3. Выраженность показателей индивидуально-типологических особенностей личности в группе подростков со средним эмоциональным интеллектом (ср.б., max=7)

На рис. 2.4.3 видно, что показатели индивидуально-типологических особенностей личности в группе подростков со средним уровнем эмоционального интеллекта снижены, по сравнению с данными, представленными на рис. 2.4.2. Такие подростки уже не столь открыты, у них повышена тревожность, менее ответственны, выше показатели интроверсии и немного снижена сензитивность.

На рис. 2.4.4. представлены показатели невербальной коммуникации, в группе подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта.

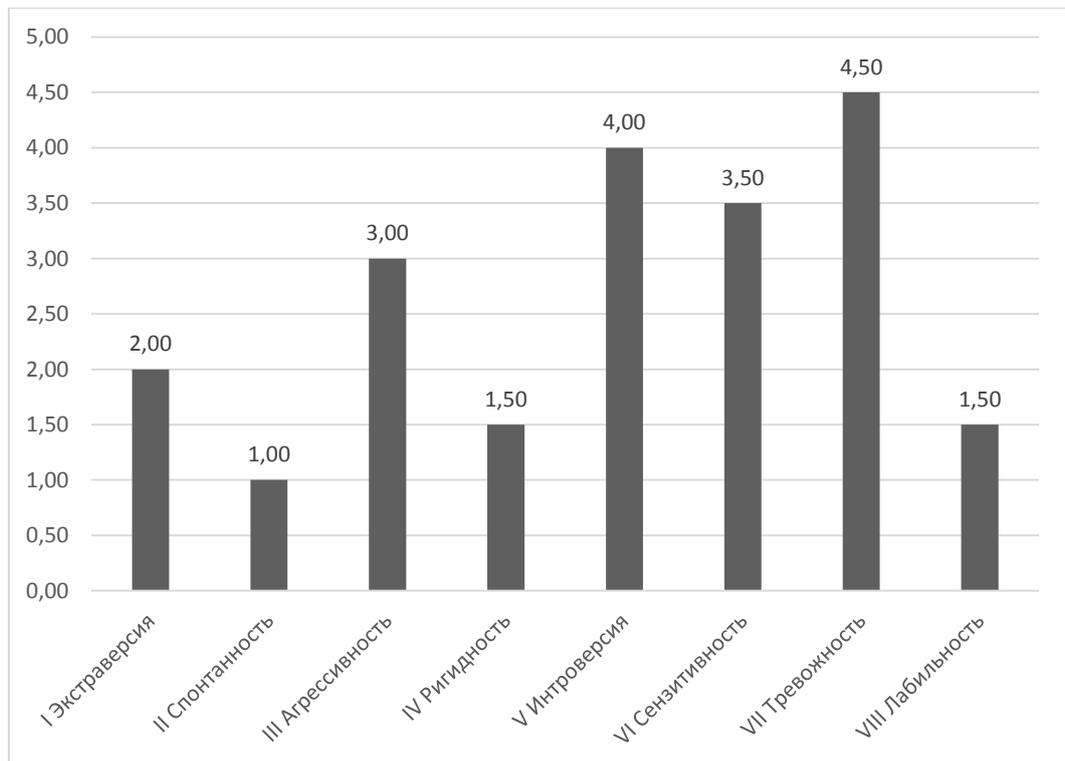


Рис. 2.4.4. Выраженность показателей индивидуально-типологических особенностей личности в группе подростков с низким эмоциональным интеллектом (ср.б., max=7)

На рис. 2.4.4 видно, что у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта закрыты, они скованны, слабо выражено стремление к самоутверждению, имеют очень низкие показатели спонтанности, ригидности и лабильности, самый высокий показатель в этой группе - это показатель тревожности.

Таким образом, рассмотрев подробно, каждую выборку, мы получаем данные о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта у подростков, тем лучше их показатели индивидуально-типологических особенностей. Различия, выявленные нами в выраженных показателях, являются статистически значимыми.

Теперь мы проведем анализ характера связи между уровнями эмоционального интеллекта и невербальными коммуникациями с индивидуально-типологическими особенностями личности подростков.

2.5. Анализ характера связи между уровнями эмоционального интеллекта и невербальными коммуникациями с индивидуально-типологическими особенностями личности подростков

Теперь проследим характер связи между уровнями эмоционального интеллекта и невербальными коммуникациями с индивидуально-типологическими особенностями личности подростка. Перейдем к анализу.

Чтобы подтвердить связь между показателями невербальной коммуникации и эмоционального интеллекта мы провели корреляционный анализ, в ходе которого были получены результаты, отраженные на рис. 2.5.1.

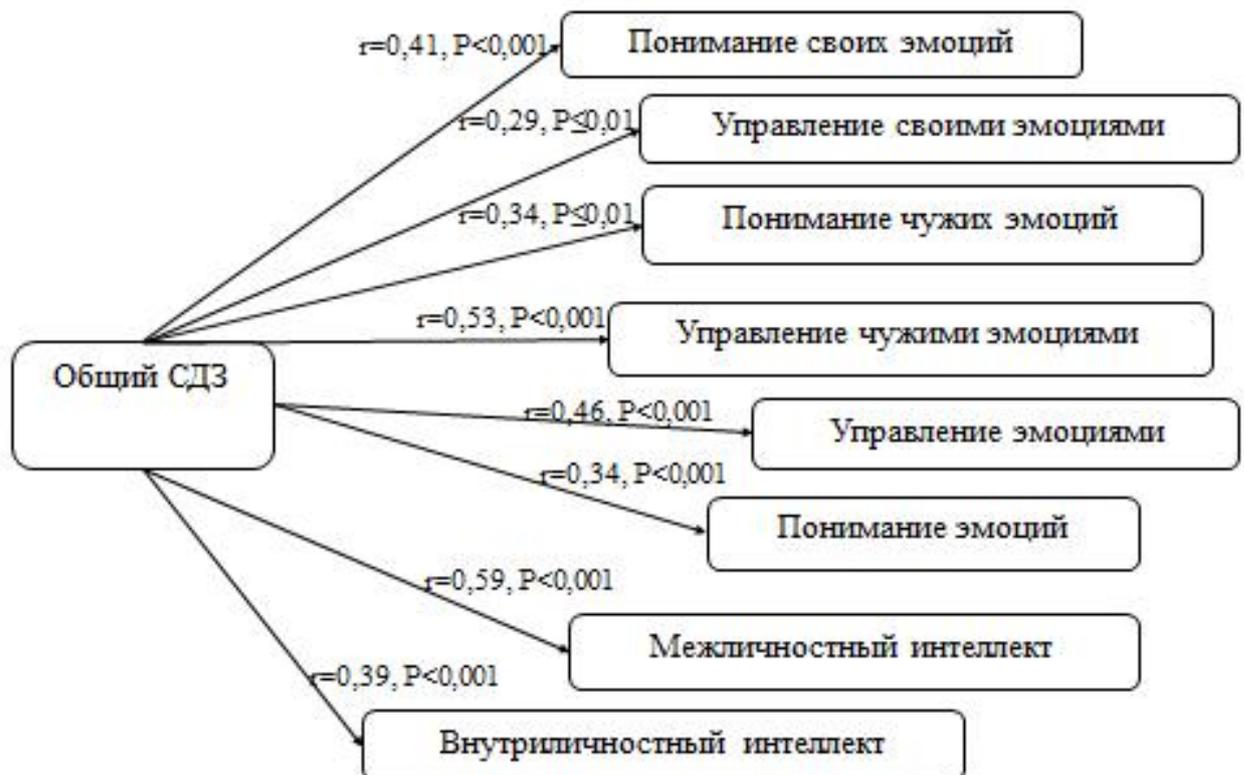


Рис. 2.5.1. Корреляционная плеяда связей между показателями невербальной коммуникации и эмоциональным интеллектом подростков

Таким образом, мы видим связи между такими параметрами, как:

1. Понимание своих эмоций – Общий СДЗ. Связь положительная, достоверная, средней силы, очень тесная. Увеличение ВП улучшает общий СДЗ. $R=0,41; P<0,001$.

2. Управление своими эмоциями – Общий СДЗ. Связь положительная, слабая, достоверная, тесная. Контроль над своими эмоциями с ростом своих значений увеличивает Общий СДЗ. $R=0,29$; $P\leq 0,01$.

3. Понимание чужих эмоций - Общий СДЗ. Связь положительная, слабая, тесная, достоверная. Уже приближается к средней силе, но еще слабая. Общий уровень СДЗ характерен для людей, понимающих чужие эмоции, более того, как и в остальных случаях с положительной связью, с увеличением одного показателя, увеличивается другой. $R=0,34$; $P\leq 0,01$.

4. Управление чужими эмоциями – Общий СДЗ. Связь положительная, средней силы очень тесная, достоверная. Общий СДЗ связан с управлением чужими эмоциями, увеличивается данный уровень — возрастает общий СДЗ. $R=0,53$; $P<0,001$.

5. Управление эмоциями – Общий СДЗ. Связь положительная, средней силы, достоверная, очень тесная. Рост УЭ улучшает Общий СДЗ. $R=0,46$; $P<0,001$. Межличностный эмоциональный интеллект – Общий СДЗ. Связь положительная, достоверная, практически сильная, очень тесная. Увеличение МЭИ приводит к улучшению Общий СДЗ. $R=0,59$; $P<0,001$.

6. Понимание эмоций – Общий СДЗ. Связь положительная, средней силы, достоверная, очень тесная. Рост ПЭ улучшает Общий СДЗ. $R=0,34$; $P<0,001$.

7. Межличностный эмоциональный интеллект – Общий СДЗ. Связь положительная, достоверная, практически сильная, очень тесная. Увеличение МЭИ приводит к улучшению Общий СДЗ. $R=0,59$; $P<0,001$.

8. Внутрличностный эмоциональный интеллект – Общий СДЗ. Связь положительная, средней силы почти, достоверная, очень тесная. Общий уровень положительно согласован с ВЭИ. $R=0,39$; $P<0,001$.

9. Общий уровень ЭИ – Общий СДЗ. Связь положительная, средней силы, почти, достоверная, очень тесная. Общий уровень положительно согласован с Общим СДЗ. $R=0,55$; $P<0,001$.

Далее проследим взаимосвязь между невербальной коммуникацией и показателями индивидуально-типологических особенностей, представленных на рис 2.5.2.

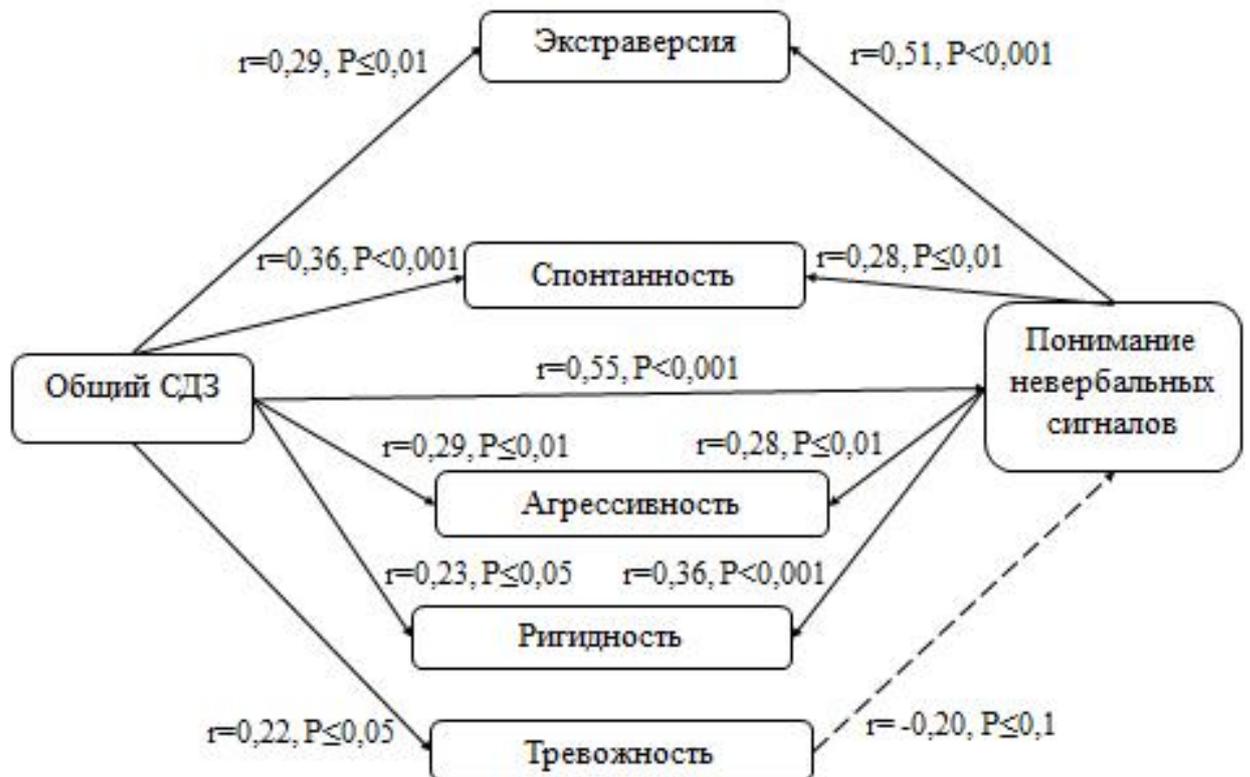


Рис. 2.5.2. Корреляционная плеяда связей между показателями невербальной коммуникации, уровнем понимания невербальных сигналов и показателями индивидуально-типологических особенностей подростков

Обнаружены связи между такими параметрами, как:

1. Общий СДЗ – Экстраверсия. Связь положительная, слабая, достоверная, тесная. Экстраверсия улучшает общий СДЗ ($R=0,29$; $P \leq 0,01$).
2. Общий СДЗ – Спонтанность. Связь положительная, слабая, достоверная, очень тесная. Спонтанность улучшает общий СДЗ ($R=0,36$; $P < 0,001$).
3. Общий СДЗ – Агрессивность. Связь положительная, слабая, достоверная, достаточно тесная. Агрессивность улучшает общий СДЗ ($R=0,29$; $P \leq 0,01$).
4. Общий СДЗ – Ригидность. Связь положительная, слабая, достоверная, достаточно тесная. Ригидность улучшает общий СДЗ ($R=0,23$; $P \leq 0,05$).

5. Общий СДЗ – Тревожность. Связь положительная слабая, достоверная, достаточно тесная. Тревожность улучшает общий СДЗ ($R=0,22$; $P\leq 0,05$).

А также между такими параметрами как:

1. Понимание невербальных сигналов – Экстраверсия. Связь положительная, средней силы, достоверная, очень тесная. Рост экстраверсии улучшает уровень понимания невербальных сигналов и наоборот ($R=0,51$; $P<0,001$).

2. Понимание невербальных сигналов – Спонтанность. Связь положительная, слабая, достоверная, достаточно тесная. С увеличением уровня спонтанности растет уровень понимания невербальных сигналов ($R=0,28$; $P\leq 0,01$).

3. Понимание невербальных сигналов – Агрессивность. Связь положительная, слабая, достоверная, достаточно тесная. С увеличением уровня агрессивности растет уровень понимания невербальных сигналов ($R=0,28$; $P\leq 0,01$).

4. Понимание невербальных сигналов – Ригидность. Связь положительная, средней силы, почти, достоверная, очень тесная. Уровень понимания невербальных сигналов положительно согласован с ригидностью ($R=0,36$; $P<0,001$).

5. Понимание невербальных сигналов – Тревожность. Связь отрицательная, слабая. Уровень понимание невербальных сигналов снижается с увеличением тревожности ($R=-0,20$; $P\leq 0,1$).

На основании полученных результатов, можно сделать вывод, что между показателями невербальной коммуникации, уровнем понимания невербальных сигналов и показателями индивидуально-типологических особенностей подростков существует связь положительная, слабая, достаточно тесная.

Таким образом, на основании данного исследования мы можем сделать вывод, что, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем выше

уровень невербальных коммуникаций подростков.

2.6. Программа развития невербальных коммуникаций в подростковом возрасте

Результаты диагностики невербальной коммуникации и ее связи с эмоциональным интеллектом нам показали, что у подростков существует положительная связь между уровнем эмоционального интеллекта и спецификой его невербальной коммуникации, в частности, чем выше уровень межличностного эмоционального интеллекта подростка, тем больше у него способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения, выше уровень понимания невербальных сигналов, более развита чувствительность подростка к невербальному поведению другого. Так же было доказано, что развитость невербального «языка» связана с индивидуально-личностными характеристиками подростка: при доминировании в индивидуально-типологических особенностях личности подростка «экстраверсии» - выше уровень понимания чужих эмоций, шире невербальный репертуар, с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности. Поэтому мы предполагаем развивать эти качества в нашей программе.

В соответствии с задачей исследования, на основе результатов магистерского исследования была разработана программа для психолога по развитию невербальных коммуникаций в подростковом возрасте [Приложение 4].

Развитие невербальной коммуникации связано, в первую очередь, с ежедневным взаимодействием со сверстниками, учителями и родителями. Может показаться, что невербальное общение имеет небольшое значение в жизни. Но на самом деле оно оказывается более тонким и эффективным инструментом, чем общение вербальное. Оно может передавать такие намерения, которые очень сложно передать словами.

При разработке программы мы опирались на литературу таких авторов, как И.М. Владимирова, Л.А. Регуш, А.Г. Грецов, Ф.А. Байкова, Т.В. Ефремова, О.С. Кочешкова, В.В. Болелова, Л.Р. Смирнова.

Программа предполагает работу школьного психолога с подростками по специальному и целенаправленному развитию осознанного невербального общения.

Возраст участников программы: 13-15 лет.

Форма проведения: групповая.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 14 занятий. Длительность курса занятий – 2 месяца (занятия проводятся по 2 часа в неделю). Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Цель программы: развитие у подростков умения контролировать и понимать свои и чужие эмоции.

Задачи развивающей программы:

Обучающие:

- предоставить детям информацию о видах, механизмах и закономерностях невербального общения; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения.

Развивающие:

- развить способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям окружающих людей;
- гармонизировать (стабилизировать, повысить) самооценку;
- повысить коммуникативную компетентность.

Воспитательные:

- совершенствовать навыки невербального общения и взаимодействия с людьми.

Программа предполагает следующие этапы:

1. Диагностический - отбор в эту группу будет осуществляться на основе теста эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин), методики экспертной

оценки невербальной коммуникации (А.М. Кузнецов), анкеты «Уровень понимания невербальных сигналов» (И.Г. Бехталь) и индивидуально-типологического опросника (Л.Н. Собчик).

2. Обучающий - проведение коррекционно-развивающих занятий.

3. Аналитический - оценка результатов занятий посредством методик психологического обследования подростков, экспертной оценки поведения и сформированных навыков подростков психологом. Мониторинг успешности итогов реализации программы проводится в часы, отведенные для консультативной деятельности специалиста в индивидуальном порядке.

Структура группового занятия с подростками включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач (мини-лекции, специальные упражнения, игры с обсуждением, анализом ситуаций);
- завершающую часть, направленную на рефлекссию и интеграцию приобретенного опыта; подведение итогов;
- домашние задания, направленные на закрепление полученных навыков.

Тематический план программы представлен в Таблице 2.6.1.

Таблица 2.6.1

План занятий:

№ п/п	Тема занятий	Кол-во занятий
Невербальное общение		
1.	Активное наблюдение за невербальным общением участников группы между собой на примерах представленных упражнений и интроспекция	8
2.	Проявление эмоций в общении	1
3.	Средства невербального общения	1
4.	Установление контакта с помощью техник «подстройки»	1
Развитие сензитивности		

5.	Развитие сензитивности	2
6.	«Мои» и «чужие» границы	1

Мы рассчитываем, что к окончанию программы подростки должны достичь следующих результатов:

- контролировать свое поведение;
- различным способам невербального взаимодействия с людьми;
- осознавать свои эмоции и мотивы поведения, а также понимать мотивы, чувства и поведение других людей.

Исходя из результатов исследования, мы можем сделать следующие выводы о том, что:

1. Для подростков характерен средний уровень эмоционального интеллекта, его функциями являются обеспечение успешности внутриличностного и межличностного взаимодействия. Наименее развита способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

2. Выраженность характеристик невербальной коммуникации различаются у подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

3. В невербальном общении у подростков средний уровень понимания невербальных сигналов, наиболее развиты чувствительность, сензитивность к невербальному поведению других.

4. Индивидуально-личностные характеристики подростка влияют на способность к управлению своим невербальным репертуаром.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование проблемы особенностей невербальной коммуникации подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта нам показало, что подростковый возраст, является сензитивным периодом для развития и формирования различных сторон коммуникативной компетентности, где невербальные средства общения являются значимыми ее составляющими, а недостаток непосредственного межличностного общения, использования невербальных средств коммуникации, может способствовать задержке или недоразвитию различных аспектов невербальной экспрессии у подростков. В дальнейшем недостаточное развитие невербально-коммуникативной компетентности подростка может затруднять все виды деятельности будущего взрослого человека – учебно-профессиональную, производственную, а также семейные и интимно-личностные отношения.

Эмпирическая часть исследования показала, что в процессе определения уровня эмоционального интеллекта подростков, изучения выраженности характеристик невербальной коммуникации у подростков, выявления индивидуально-типологических особенностей личности в общении подростка и их влияние на эмоциональный интеллект и невербальные коммуникации существует влияние уровня межличностного интеллекта на способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения, влияние уровня понимания невербальных сигналов на чувствительность подростка к невербальному поведению другого, также найдены связи между параметрами доминирования в индивидуально-типологических особенностях экстраверсии у подростка, уровнем понимания чужих эмоций и невербальным репертуаром.

В подростковом возрасте мы увидели, что в эмоциональном интеллекте показатели межличностного и внутриличностного интеллекта представляют собой единство, но лучше развит межличностный интеллект. Это можно объяснить тем, что в подростковом возрасте ведущей является

межличностная деятельность, что отвечает возрастной закономерности развития. Но в целом эмоциональный интеллект выражен на среднем уровне, а при анализе невербальной коммуникации у подростков, мы обнаружили что невербальная коммуникация и эмоциональный интеллект тесно связаны. Проанализировав саму невербальную коммуникацию, мы обнаружили что для подростков характерен средний уровень. Наиболее развит показатель сензитивности, что еще раз подтверждает связь с межличностным интеллектom. Но невербальный репертуар очень обеднен. Естественно возник вопрос есть ли связь с индивидуально-типологическими особенностями. В исследовании мы увидели, что для подростков характерны сензитивность и агрессивность, а также доказали, что невербальная коммуникация связана с эмоциональным интеллектom и индивидуально-типологическими особенностями, то есть, чем ниже показатель тревожности, тем выше уровень понимания невербальных сигналов и чем выше показатели экстраверсии, сензитивности и агрессивности, тем выше уровень понимания невербальных коммуникаций.

Таким образом, подтвердились гипотезы исследования о том, что существует положительная связь между уровнем эмоционального интеллекта подростка и спецификой его невербальной коммуникации, в частности, чем выше уровень межличностного эмоционального интеллекта подростка, тем больше у него способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения, выше уровень понимания невербальных сигналов, более развита чувствительность подростка к невербальному поведению другого, а также, что развитость невербального «языка» связана с индивидуально-личностными характеристиками подростка: при доминировании в индивидуально-типологических особенностях личности подростка «экстраверсии» - выше уровень понимания чужих эмоций, шире невербальный репертуар, с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности.

Результаты эмпирического исследования могут использоваться в индивидуальном и групповом психологическом консультировании подростков, а также, для решения задач по развитию невербальных коммуникаций подростков с учетом индивидуально-типологических особенностей личности, влияющих на эффективность невербального общения подростков с разным уровнем эмоционального интеллекта.

В завершении нашего исследования нами разработана программа для школьного психолога по развитию невербальных коммуникаций в подростковом возрасте. При разработке которой мы учитывали индивидуально-типологические особенности, чтобы расширить поведенческий репертуар в подростковом возрасте.

Перспективы исследования: изучить гендерный аспект развития невербальной коммуникации в подростковом возрасте и проследить динамику развития невербальных коммуникации в старшем школьном возрасте.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова А.А. Гендерный аспект в изучении эмоционального интеллекта у подростков / А.А. Александрова, Т.В. Гудкова // Молодой ученый. –2013. –№5. –С. 617–622.
2. Андреева И.Н. Взаимосвязь социальной компетентности и эмоционального интеллекта у подростков // Женщина. Образование. Демократия: Материалы 5-й Междунар. междисциплинарной научно-практ. конф. 6-7 ноября 2002 г., г. Минск. Минск, 2003. С. 194-196.
3. Андреева И.Н. Гендерные различия в выраженности компонентов эмоционального интеллекта// Психологический журнал. -2008. — №1. — С.39-
4. Андреева И.Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» // Вопросы психологии. — 2008. — №5 — С.83.
5. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена // Вопросы психологии. -2006. —№3 — С.78-86.
6. Аракелов, Г.Г. Учителям и родителям о психологии подростка / Г.Г. Аракелов, Н.М. Жариков. - М.: Изд-во УРАО, 2006. - 163 с.
7. Багдасарова Н.А.: Невербальные формы выражения эмоций в контексте разных культур: универсальное и национальное // Материалы межвузовского семинара по лингвострановедению. МГИМОИД РФ, 2006. — МГИМО-Университет, 2006.
8. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: «Прогресс», 1986. - С 422.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / В.В. Бойко. - М.: Информационно-издательский дом "Филинь", 1996. - 472 с.

10. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников / Т.П. Березовская // Когнитивная психология – Минск: БГПУ -2006. – С. 16 – 20.
- 11 . Биркенбил В.: Язык интонации, мимики, жестов. – С.-П.: «Питер», 1997. — 176 с.
12. Бхарвани Г. Эмоциональный интеллект. Тренинг «секретного интеллекта», который даёт эффективность в любом деле. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. - 218 с.
13. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М.: 2000. – 224 с.
14. Вилюнас В. Психология эмоций: Хрестоматия / авторсоставитель В. Вилюнас. СПб.: Питер, 2004. – 279 с.
15. Выготский Л.С. Психология развития человека /Л.С.Выготский. — М.: Изд-во Смысл, 2005. — 1136 с.
16. Гаврилова Т.П. Личностные трудности и проблемы подростков. Сообщение III / Т.П. Гаврилова // Психологическая наука и образование - 1997. - №3. - С. 104 - 109.
17. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру. / Г.Г. Горскова. // Ананьевские чтения: Тез. науч.-практ. Конф. СПб., 1999. - С. 45-48.
18. Гоулман Д. Деструктивные эмоции // Пер. с англ. О.Г. Белошеев. Мн., ООО «Попурри», 2005. – 672 с.
19. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект М.: АСТ, 2008. – 478 с.
20. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта / ДэниелГоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. — 300 с.
21. Грецов А.Г. Жизненные проблемы современных подростков // Философские и духовные проблемы науки и общества / Под ред. А.В. Цыба, А.Ю. Азбеля. СПб.: СПбГУ., 2002. - с. 179-184.

22. Грецов А.Г. Подростковые проблемы и их некоторые психологические предпосылки // Личность. Образование. Общество. Материалы III Международной научно-практической конференции. СПб.: ЛОИРО, 2000. -с. 232-234.

23. Давыдова Ю.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2012. No2. С. 92-100.

24. Дарвин Ч. Выражение эмоций у людей и животных // Питер, 2001. – 371 с.

25. Деревянко С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов // Инновационные образовательные технологии, 2007. — №1 (9). С. 92-95.

26. Деревянко С.П. Эмоциональный интеллект: проблемы категориальности// Психология в современном информационном пространстве: материалы международной научной конференции / Смол, гос. ун-т. Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. - Ч. 1. - С. 108-112.

27. Джордани Э., Ласкони Т., Боскато Г. Подростки: жгучие вопросы. 1 дома, в школе, с друзьями. - Гатчина: 2001. – 128 с.

28. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова. - М.: Просвещение, 1991. – 303 с.

29. Иванова Е.С. Особенности эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Каковы эмоциональные особенности подросткового возраста / Е.С. Иванова // Эксперимент и инновации в школе - 2011/6 - С. 37 - 41.

30. Ильин Е.П. Чувства и эмоции. СПб. 2001. – 752 с.

31. Камышникова Л.Д. Структура эмоционального интеллекта в контексте социальных ситуаций / Л.Д. Камышникова; Институт психологии Российской академии наук. - Москва, 2012. – 22 с.

32. Ке де Ври Манфред. Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта; Пер. с англ. — М. 2003. – 276 с.

33. Кле М. Психология подростка: (Психосексуальное развитие). М.: Педагогика, 1986. - 176 с.
34. Ключева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 237 с.
35. Крейдлин Г.Е. Невербальная семиотика: [Язык тела и естественный язык] / Г.Е. Крейдлин. – М.: Новое литературное обозрение, 2004. – 581 с.
36. Кравченко А.И. Родителям о подростках (и подросткам о родителях). Книга для семейного чтения. М.: 2002. – 318 с.
37. Крайг Г. Психология развития. СПб.: 2000. – 992 с.
38. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в детском коллективе. Очерк социальной психологии школьного класса. —СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
39. Кулаков С.А. На приеме у психолога подросток: Пособие для практических психологов. - СПб.: 2001. – 350 с.
40. Кулганов В.А., Самуйлова Н.Н. Гендерные особенности управления эмоциями в юношеском возрасте / В. А. Кулганов, Н. Н. Самуйлова // Здоровая личность: материалы международной научно-практической конференции 21-22 июня 2012 года. — СПб.: СПбГИПСР, 2012.— 168 с.
41. Лабунская В.А. Особенности развития способности к психологической интерпретации невербального поведения / Вопросы психологии. 1987. №3. С. 70-77.
42. Лабунская В.А. Невербальное поведение: структура и функции / В.А. Лабунская. - Ростов: Издательство Ростовского университета, 1986. – 136 с.
43. Ласкони Т. Подростки перед зеркалом: маленькие и большие проблемы сегодняшней молодежи. Гатчина: 2002. – 90 с.
44. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. №4. С. 3-22.

45. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования /Под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004. – 176 с.
46. Лунева О.В. История исследования социального интеллекта // Человеческий потенциал – 2008. - №4 – С. 177-182.
47. Майер Д. Эмоциональный интеллект / Д. Майер, П. Сэловея, Д.Карузо, - М.: Институт психологии РАН, 2010. - 176 с.
48. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся. - Псков: ГТГПИ, 2004. – 60 с.
49. Мешалевская С.В. Соотношение социального интеллекта и защитных механизмов в структуре личности подростков / С.В. Мешалевская // Ученые записки Российского государственного социального университета - 2011. - № 7. - С. 128 - 132.
50. Морозов В.П. Искусство и наука общения: невербальная коммуникация. — М.: ИП РАН, Центр «Искусство и наука», 1998. — 189 с.
51. Мустафаев С.М. Особенности невербальной экспрессии подростков с Интернет-зависимым поведением. Издание: Перспективы Науки и Образования, 2014, №1.
52. Носенко Е.Л. Эмоциональный интеллект: концептуализация феномена, основы функции: моногр / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – Киев: Высшая школа, 2003. – 126 с.
53. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: «КСП +», 2003. – 176 с.
54. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности / А.В. Петровская. – Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2007. – 27 с.
55. Поварницына Л.А. Психологический анализ трудностей общения / Л.А. Поварницына. - М.: Просвещение, 1987. - 381 с.

56. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: 2000. – 624 с.
57. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. — СПб. 2003. – 350 с.
58. Собчик Л.Н. Теория ведущих тенденций как основа методологии психодиагностического исследования // Московский психологический журнал. №3.
59. Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 176 с.
60. Степанов И.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта личности и гендерной идентичности личности // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена.12 (88). СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
61. Фельдштейн Д.И. Психология современного подростка /Д.И. Фельдштейн. - М.: Знание, 1987. - 381 с.
62. Фурманов, И.А. Психология общения в учебно-познавательном процессе/ И.А. Фурманов А.А. Аладьин Е.М. Амешко. - Минск: Психология, 2005. – 189 с.
63. Экман П. Психология эмоций / П. Экман. – СПб.: Питер, 2014. – 240 с.
64. Юсупова Г.В. Состав и измерение эмоциональной компетентности / Г.В. Юсупова; Татарский государственный гуманитарно-педагогический университет. - Казань, 2006. - 18 с.
65. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте /Д.Б. Эльконин // Вопр. психол -1971. - № 4. - С. 6 — 20.
66. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. – М.: Университетская книга, 1996. – 592 с.
67. Юнг К. Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. - СПб.:Азбука, 2001. – 288 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ*Приложение 1***Диагностический инструментарий****1. Тест эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин). Предназначен для диагностики различных аспектов эмоционального интеллекта (EQ).**

Тест (опросник) эмоционального интеллекта Люсина - психодиагностическая методика, основанная на самоотчёте, предназначенная для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора.

Инструкция

«Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение».

Бланк для ответов

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника				
6	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9	Я умею улучшить настроение окружающих				
10	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12	В экстремальной ситуации я не могу усилием				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	воли взять себя в руки				
13	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24	Если надо, я могу разозлить человека				
25	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса				
30	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37	Я умею контролировать свои эмоции				

№	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
38	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43	Я не умею преодолевать страх				
44	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Обработка и интерпретация полученных результатов

Сырые баллы

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла
скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35,

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
эмоциональный интеллект		39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

- Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.
- Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.
- Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.
- Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.
- Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.
- Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.
- Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.
- Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.
- Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций

Стены

Стены	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ*	ВЭИ*	ПЭ*	УЭ*
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32

Стены	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ*	ВЭИ*	ПЭ*	УЭ*
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

*Примечание: МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

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

*Примечание: МП – понимание чужих эмоций, МУ – управление чужими эмоциями, ВП – понимание своих эмоций, ВУ – управление своими эмоциями, ВЭ – контроль экспрессии, МЭИ – межличностный интеллект, ВЭИ – внутриличностный интеллект, ПЭ – понимание эмоций, УЭ – управление эмоциями.

2. Методика экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М. Кузнецов)

Данная методика помогает определить диапазон зрительно воспроизводимых и коммуникативно значимых движений человеческого тела, включая общую оценку разнообразия невербального репертуара, сензитивность к восприятию невербальной информации и самоуправлению невербальным репертуаром.

Инструкция

«Постарайтесь по приведенным ниже вопросам выразить свое мнение о некоторых особенностях поведения человека в общении с вами. На каждый из вопросов предлагается четыре варианта ответов. Вам нужно выбрать тот из них, который на ваш взгляд, наиболее точно характеризует данного человека. Обведите в бланке ответов ту букву, которая соответствует выбранному вами ответу».

Варианты ответов: А – всегда (4 балла),

Б – часто (3 балла),

В – редко (2 балла),

Г – никогда (1 балл).

1. Считаете ли вы, что он (она) умеют хорошо дополнять содержание своих слов неречевыми средствами (мимикой, жестами, позой и т.д)
2. Понимает ли он (она) ваши эмоции по выражению вашего лица?
3. Может ли он (она) найти подходящие интонации голоса для выражения своих чувств и отношений к другим людям?
4. Считаете ли вы, что он (она) умеет правильно понимать значение ваших взглядов (проявление симпатии, интереса, привлечение внимания, проявление волнения и др.)?
5. Считаете ли вы, что у него (нее) бывают «лишние» жесты и движения, когда он (она) старается выразить свои мысли и чувства?
6. Умеет ли он (она) сдерживать проявление своих отрицательных эмоций и отношений?
7. Как вы считаете, реагирует ли он (она) на изменения вашего голоса (на проявление иронии, волнения и т. п.)?
8. Бывает ли, что его (ее) неречевое поведение не соответствует тому, о чем он (она) говорит?
9. Умеет ли он (она), по вашему мнению, выражением глаз и взглядом проявить внимание к другим людям, приветливость, заинтересованность?

10. Как вы считаете, может ли он (она) управлять своей мимикой во время конфликтной ситуации?
11. Отличается ли его (ее) мимика выразительностью, разнообразием, гармонией?
12. Есть ли у него (нее) позы, движения, непривлекательные с вашей точки зрения?
13. Использует ли он (она) «мягкие», «доверчивые» интонации, чтобы снять у других напряжение, вызвать на откровенность, расположить к себе?
14. Умеет ли он (она) по изменению вашей походки, позы определить ваше самочувствие, настроение, состояние?
15. Может ли он (она) передать оттенки, нюансы своих чувств, эмоций, используя различные неречевые средства поведения?
16. Умеет ли он (она) достаточно точно и понятно показать через мимику свое доброжелательное отношение к другим?
17. Можно ли сказать, что по его (ее) выразительному поведению легко понять, какие он (она) испытывает чувства к окружающим?
18. Может ли он (она) понять ваше отношение к нему, даже если вы не демонстрируете его специально?
19. Бывает ли он (она) скован в движениях и жестах, «зажат», когда попадает в неприятную, незнакомую ситуацию?
20. Как вы считаете, понимает ли он (она) когда вы огорчены, расстроены, не расположены к общению?

Бланк для ответов

Дата _____ *Ф.И.О. испытуемого* _____ *Класс* _____

	Я	1 эксперт	2 эксперт	3 эксперт	СДЗ
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
Баллы					

Обработка и интерпретация полученных результатов

Несколько экспертов (предполагается в их качестве привлекать одного из родителей, друга и самого оцениваемого) с помощью приведенного опросника оценивают невербальные проявления человека.

Каждый вопрос имеет 4 варианта ответа, и каждому варианту приписывается определенный балл (от 1 до 4). Методика дает возможность диагностировать 3 параметра невербального общения.

Подсчет результатов

1. Общая оценка невербального репертуара человека с точки зрения его разнообразия, гармоничности, дифференцированности - вопросы 1, 5, 8, 12, 15, 17.

2. Чувствительность, сензитивность человека к невербальному поведению другого (эксперта-наблюдателя), способность к адекватной идентификации - вопросы 2, 4, 7, 11, 14, 18, 20.

3. Способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно цели и ситуации общения - вопросы 3, 6, 9, 10, 13, 16, 19.

Уровень развития каждой из описанных способностей вычисляется как сумма баллов за ответы на соответствующие вопросы (за ответы на вопросы 5, 8, 12, 19 полученные баллы вычитаются из общей суммы по каждому из 3 параметров).

Количественные оценки каждого из трех параметров могут варьировать:

1 шкала - от -9 до +9 баллов;

2 шкала - от 7 до 28 баллов;

3 шкала - 2 до 23 баллов;

Суммарная оценка - 0 до 60 баллов.

Различная размерность шкал в авторском варианте затрудняет графическую и количественную оценки 3 параметров методики, особенно их сравнительную характеристику. Поэтому в данной компьютерной версии за ответы на вопросы 5, 8, 12, 19 начисляется балл, имеющий обратную последовательность оценок, т.е. не от 1 до 4, а от 4 до 1. Таким образом, "сырые" значения шкал могут варьировать в диапазоне:

1 шкала - от 6 до 24 баллов;

2 шкала - от 7 до 28 баллов;

3 шкала - от 7 до 28 баллов;

Суммарная оценка - 20 до 80 баллов.

Далее "сырые" оценки переводятся в процентные оценки таким образом, чтобы минимальному значению по шкалам и общей оценке соответствовал 0%, а максимальному 100%. Например, оценка "6" по 1 шкале будет соответствовать 0%.

Для каждого испытуемого получают оценки трех экспертов, включая его самого. По каждому оцениваемому параметру находится среднее арифметическое значение 3 экспертных оценок. Эти оценки рассматриваются как показатели уровня развития каждой из 3 выше описанных способностей субъекта к невербальной коммуникации. На основе суммарных оценок по 3 анализируемым параметрам определяется общий показатель уровня развития перцептивно-коммуникативных возможностей человека.

Количественные градации оценок результатов тестирования в данной компьютерной версии соответствуют следующим условным критериям, выраженным в процентах:

крайне низкие	0
низкие	1-20
пониженные	21-40
средние	41-60
повышенные	61-80
высокие	81-99
крайне высокие	100

Далее проводится качественный анализ структуры невербальной коммуникации тестируемого.

Примечание к компьютерной версии: после окончания тестирования каждого из 3 экспертов (включая самого тестируемого) в Windows-оболочке программы нажмите клавишу "Последний отчет - статистика" и запишите результаты в новый файл статистики, который необходимо создать после тестирования первого эксперта. После окончания тестирования всех экспертов нажмите клавишу "Статистика", откройте данный файл и проведите необходимый статистический анализ.

Опросник состоит из 20 утверждений.

Примерное время тестирования 10-15 минут.

1 шкала: (1) _ - (5) _ - (8) _ - (12) _ + (15) _ + (17) _ = __

2 шкала: (2) _ + (4) _ + (7) _ + (11) _ + (14) _ + (18) _ + (20) _ = __

3 шкала: (3) _ + (6) _ + (10) _ + (13) _ + (16) _ - (19) _ = __

3. Анкета «Уровень понимания невербальных сигналов» (И.Г. Бехталь)

Инструкция

Выберите в каждом пункте анкеты один из вариантов ответа. Отметьте его.

Бланк для ответов

1. Вы считаете, что мимика и жесты — это:

а) спонтанное выражение душевного состояния человека в данный конкретный момент;

б) дополнение к речи;

в) предательское проявление нашего подсознания.

2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин:

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

3. Как вы здороваетесь с очень хорошими друзьями:

а) радостно кричите: «Привет!»;

б) сердечным рукопожатием;

в) слегка обнимаете друг друга;

г) приветствуете их сдержанным движением руки;

д) целуете друг друга в щеку.

4. Какая мимика и жесты, по-вашему, означают во всем мире одно и то же (дайте три ответа):

а) когда качают головой;

б) когда кивают головой;

в) когда морщат нос;

г) когда морщат лоб;

д) когда подмигивают;

е) когда улыбаются.

5. Какая часть тела «выразительнее» всего:

а) ступни;

б) ноги;

- в) руки;
- г) кисти рук;
- д) плечи.

6. Какая часть вашего лица наиболее выразительна, по вашему мнению (дайте два ответа):

- а) лоб;
- б) брови;
- в) глаза;
- г) нос;
- д) губы;
- е) углы рта.

7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой видно ваше отражение, то обращаете внимание в первую очередь:

- а) на то, как на вас сидит одежда;
- б) на прическу;
- в) на походку;
- г) на осанку;
- д) ни на что.

8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:

- а) ему есть что скрывать;
- б) у него некрасивые зубы;
- в) он чего-то стыдится.

9. На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника:

- а) на глаза;
- б) на рот;
- в) на руки;
- г) на позу.

10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, это для вас признак:

- а) нечестности;
- б) неуверенности в себе;
- в) собранности.

11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника:

- а) да;
- б) нет;

в) не знаю.

12. Мужчина заговаривает с женщиной. Он это делает потому, что:

а) первый шаг всегда делают именно мужчины;

б) женщина неосознанно дает понять, что хотела бы, чтобы с ней заговорили;

в) он достаточно мужествен для того, чтобы рискнуть получить от ворот поворот.

13. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют тем «сигналам», которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему вы больше поверите:

а) словам;

б) «сигналам»;

в) он вообще вызовет у вас подозрение.

14. Поп-звезды вроде Мадонны или Джексона направляют публике «сигналы», имеющие однозначно эротический характер. Что, по-вашему, за этим кроется:

а) просто фиглярство;

б) они «заводят» публику;

в) это выражение их собственного настроения.

15. Вы смотрите в одиночестве страшную детективную киноленту. Что с вами происходит:

а) я смотрю совершенно спокойно;

б) я реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа;

в) закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику:

а) да;

б) нет;

в) только отдельные ее элементы.

17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимущественно:

а) глазами;

б) руками;

в) словами.

18. Считаете ли вы, что большинство ваших жестов:

а) «подсмотрены» у кого-то и заучены;

б) передаются из поколения в поколение;

в) заложены в нас от природы.

19. Если у человека борода, для вас это признак:

а) мужественности;

б) того, что человек хочет скрыть черты своего лица;

в) того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга:

а) да;

б) нет;

в) только у пожилых людей.

Обработка и интерпретация полученных результатов

Ключ: каждая строчка – это номер вопроса. Далее цифры - баллы по ответам (по буквам). Например, в 1 вопросе три ответа (они под буквой а, б, в): в ключе – это 1 строчка, а=2, б=4, в=3. Перед цифрами – не минус, а черточка, все считается с плюсом.

1. -2, -4, -3
2. -1, -3, -0
3. -4, -4, -3, -2, -4
4. -0, -0, -1, -1, -0, -1
5. -1, -2, -3, -4, -2
6. -2, -1, -3, -2, -3, -2
7. -1, -3, -3, -2, -0
8. -3, -1, -1
9. -3, -2, -2, -1
10. -3, -2, -1
11. -0, -3, -1
12. -1, -4, -2
13. -0, -4, -3
14. -4, -2, -0
15. -4, -0, -1
16. -0, -2, -1
17. -3, -4, -1
18. -2, -4, -0
19. -3, -2, -1
20. -4, -0, -2

Подсчитайте количество очков.

Высокий уровень. 77—56 очков. Bravo! У вас отличная интуиция, вы обладаете способностью понимать других людей, у вас есть наблюдательность и чутье. Но вы слишком сильно полагаетесь в своих суждениях на эти качества, слова имеют для вас

второстепенное значение. Если вам улыбнулись, вы уже готовы поверить, что вам объясняются в любви. Ваши «приговоры» слишком поспешны, и в этом кроется опасность: можно попасть пальцем в небо! Делайте на это поправку, и у вас есть все шансы научиться прекрасно разбираться в людях. А это ведь важно и на работе, и в личной жизни, не так ли?

Средний уровень. 55—34 очка. Вам доставляет определенное удовольствие наблюдать за другими людьми, и вы неплохо интерпретируете их мимику и жесты. Но вы еще совсем не умеете использовать эту информацию в реальной жизни, например, для того, чтобы правильно строить свои взаимоотношения с окружающими. Вы склонны скорее буквально воспринимать сказанные вам слова и руководствоваться ими. Например, кто-то скажет вам: «Мне с вами совсем не скучно», сделав при этом кислую мину. Но вы поверите словам, а не выражению лица, хотя оно весьма красноречиво. Развивайте интуицию, больше полагайтесь на ощущения!

Низкий уровень. 33—11 очков. Увы, язык мимики и жестов для вас — китайская грамота. Вам необыкновенно трудно правильно оценивать людей. И дело не в том, что вы на это неспособны — просто не придаете этому значения, и очень напрасно! Постарайтесь намеренно фиксировать внимание на мелких жестах окружающих людей, тренируйте наблюдательность. Помните пословицу: тело — перчатка для души. Немного понимать душу другого — верное средство самому не попасть в капкан одиночества.

4. Индивидуально-типологический опросник (Л.Н. Собчик).

С помощью ИТО определяются типологические особенности индивида, ведущие черты его характера (экстраверсия-интроверсия, ригидность-лабильность, тревожность-агрессивность, сензитивность-спонтанность).

Инструкция

Прочитай каждое утверждение, если ты согласен (согласна) с ним — подчеркни “Да”, если не согласен (не согласна) — “Нет”. Будь внимателен: если звучит отрицание, к примеру “Я не люблю ходить в гости...” и т.д., то ответ “согласен, не люблю” обозначается как “Да”. Или “Мне не бывает стыдно, когда я...” ответ “Нет”, означает, что тебе “бывает стыдно, когда...”.

Бланк для ответов

Ф.И.О.

1.	Я постараюсь отвечать на все вопросы очень правдиво и откровенно.	Да	Нет
2.	У меня очень плохой характер.	Да	Нет
3.	Я лучше делаю уроки дома, чем в классе.	Да	Нет
4.	Я все делаю без посторонней помощи.	Да	Нет
5.	Я часто заговариваю первым (первой) с незнакомыми ребятами.	Да	Нет
6.	Мне ужасно не везет в жизни.	Да	Нет
7.	Если я чего-то захочу, то сделаю по-своему, даже если все вокруг будут против.	Да	Нет
8.	Я часто беспокоюсь, все ли я успел (успела) сделать, тревожусь по пустякам.	Да	Нет
9.	В моих неудачах виноваты определенные люди (ребята, родители, учителя).	Да	Нет

10.	Для меня важно иметь общее мнение с ребятами нашего класса.	Да	Нет
11.	Меня мало касается все, что случается с другими.	Да	Нет
12.	Мне нравятся люди, которые умеют хорошо петь, танцевать.	Да	Нет
13.	Мне нет дела до чужих бед: хватает своих.	Да	Нет
14.	В шумной компании я только смотрю, как веселятся другие.	Да	Нет
15.	Мне всегда больно видеть, как кто-то переживает и мучается.	Да	Нет
16.	Я всегда говорю только правду.	Да	Нет
17.	Все мои беды — из-за моего плохого характера.	Да	Нет
18.	Я самый несчастный человек на свете.	Да	Нет
19.	Я часто не знаю, как поступить, и советуюсь с другими.	Да	Нет
20.	Мне всегда приятно знакомиться с новыми людьми.	Да	Нет
21.	Я всегда действую без долгих раздумий.	Да	Нет
22.	Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен (уверена) в своей правоте.	Да	Нет
23.	Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.	Да	Нет
24.	Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок на моем столе, в моей комнате.	Да	Нет
25.	Я умею привлекать к себе внимание ребят и даже взрослых людей.	Да	Нет
26.	В жизни я твердо придерживаюсь определенных правил и принципов.	Да	Нет
27.	Я не люблю ходить в гости, где все шумят и веселятся.	Да	Нет
28.	Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей — дома и в школе.	Да	Нет
29.	Я могу заинтересовать ребят нашего двора или класса и повести их за собой.	Да	Нет
30.	Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом плачет или огорчается.	Да	Нет

31.	Я всегда делаю только то, что нравится другим.	Да	Нет
32.	Часто из-за меня у окружающих портится настроение.	Да	Нет
33.	Я лучше соображаю, когда я один (одна), а не в присутствии всего класса.	Да	Нет
34.	Я бы легко справился (справилась), если бы меня выбрали старостой класса.	Да	Нет
35.	Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить, стоя у доски.	Да	Нет
36.	Мнение старших (родителей или учителей) для меня всегда имеет большое значение.	Да	Нет
37.	Мне трудно заставить других ребят действовать так, как я считаю нужным.	Да	Нет
38.	Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.	Да	Нет
39.	Я всегда бываю настойчив (настойчива), если уверен (уверена) в своей правоте.	Да	Нет
40.	Если в компании на меня не обращают внимания, мне становится скучно и неинтересно.	Да	Нет
41.	Никто не может изменить мое мнение.	Да	Нет
42.	Мне нравится играть в разные игры с разными, каждый раз новыми друзьями.	Да	Нет
43.	Я могу изменить свое мнение, если родители или учитель считают, что я не прав (не права).	Да	Нет
44.	В метро или трамвае (троллейбусе) я с удовольствием могу поболтать с незнакомыми ребятами.	Да	Нет
45.	Я никогда не вру.	Да	Нет
46.	Я никогда не откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.	Да	Нет
47.	Я вечно ничем не доволен (не довольна).	Да	Нет
48.	Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях, помечтать.	Да	Нет
49.	Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании.	Да	Нет
50.	У меня не получится, если мне придется командовать другими.	Да	Нет
51.	Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.	Да	Нет

52.	Мне не бывает стыдно или неловко за свои слова или поступки.	Да	Нет
53.	Мне часто приходилось в драке защищать свои права.	Да	Нет
54.	Я не стану огорчаться, если получу двойку или меня поймают на вранье.	Да	Нет
55.	Мое настроение значительно зависит от того, как ладят между собой родители.	Да	Нет
56.	Мне трудно добиться успеха, так как не хватает упорства и настойчивости.	Да	Нет
57.	Я всегда слушаюсь старших дома и в школе.	Да	Нет
58.	Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю интересный фильм в кино или комедийное представление по телевизору.	Да	Нет
59.	Меня совсем не волнуют неприятности в школе.	Да	Нет
60.	Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.	Да	Нет
61.	Я всегда перехожу улицу в положенном месте.	Да	Нет

Обработка и интерпретация полученных результатов

Ключ к индивидуально-типологическому опроснику. Значимые ответы по шкалам

I Экстраверсия

Да — 12, 42, 44, 49.

Нет — 14, 60.

II Спонтанность

Да — 4, 21, 29, 34.

Нет — 19, 50.

III Агрессивность

Да — 7, 22, 51, 53.

Нет — 36, 37.

IV Ригидность

Да — 9, 24, 26, 39.

Нет — 41, 56.

V Интроверсия

Да — 3, 33, 35, 48.

Нет — 5, 20.

VI Сензитивность

Да — 15, 28, 43.

Нет — 11, 13, 30.

VII Тревожность

Да — 8, 23, 38.

Нет — 52, 54, 59.

VIII Лабильность

Да — 10, 25, 40, 55, 58.

Нет — 27.

L Ложь

Да — 16, 31, 45,

46, 57, 61.

F Аггравация

Да — 2, 6, 17,

18, 32, 47.

Подсчет баллов и интерпретация полученных данных

Суммируются значимые ответы, приведенные в ключе. За каждый ответ, совпадающий со значимым, начисляется один балл. Полученные по каждой шкале баллы откладываются на соответствующих радиусах схемы.

Интерпретация находится в прямой зависимости от количества значимых ответов по восьми шкалам.

3—4 балла. Показатели в пределах нормы — гармоничная личность.

5 баллов. Заостренные — акцентуированные черты.

6 баллов. Выраженные избыточно — дезадаптирующие свойства.

Сильно выраженные тенденции (если показатели **выше 4 баллов**), компенсированные полярными свойствами (то есть, антитенденциями), являются свидетельством значительной эмоциональной напряженности и признаком наличия внутреннего конфликта. Если показатели **ниже 4 баллов**, то это говорит о сбалансированности разнонаправленных свойств.

Если большинство показателей от **0 до 2 баллов**, то это указывает на плохое самопонимание или неоткровенность при обследовании.

Социально-психологические аспекты (лидерство, компромиссность, зависимость, конфликтность и т.д.) проявляются как акцентуированный или дезадаптирующий стиль межличностного поведения при выраженных показателях (**более 4 баллов**) по соседствующим типологическим свойствам.

Если по шкале «ложь» (неискренность) получено **более 3 баллов**, то данные недостоверны.

Если по шкале «аггравация» получено **более 3 баллов**, то черты характера подчеркиваются. (Вообще же аггравация — это преувеличение тяжести симптомов реально существующего заболевания или болезненности состояния. В данном опроснике — это преувеличение, излишнее подчеркивание той или иной черты характера.)

Сводные таблицы полученных данных

Таблица 1

Виды и уровни эмоционального интеллекта подростков (баллы)

№ п/п	Понимание чужих эмоций	Управление чужими эмоциями	Понимание своих эмоций	Управление своими эмоциями	Контроль экспрессии	МЭИ	ВЭИ	Понимание эмоций	Управление эмоциями
1	28	23	20	16	8	51	44	48	47
2	22	17	15	17	13	39	45	37	47
3	19	15	20	14	15	34	49	39	44
4	28	17	22	18	10	45	50	50	45
5	25	21	15	15	10	46	40	40	46
6	22	17	18	9	4	39	31	40	30
7	24	18	15	10	10	42	35	39	38
8	28	21	17	13	12	49	42	45	46
9	27	20	16	10	9	47	35	43	39
10	23	23	21	18	11	46	50	44	52
11	22	23	19	14	10	45	43	41	47
12	24	19	19	19	11	43	49	43	49
13	23	21	20	14	15	44	49	43	50
14	28	8	22	14	14	36	50	50	36
15	30	28	27	16	15	58	58	57	59
16	29	21	16	19	14	50	49	45	54
17	20	18	17	14	9	38	40	37	41
18	20	15	15	12	6	35	33	35	33
19	15	14	15	9	7	29	31	30	30
20	18	23	19	15	12	41	46	37	50
21	28	23	24	14	9	51	47	52	46
22	21	23	17	16	10	44	43	38	49
23	19	19	14	5	5	38	24	33	29
24	18	15	12	14	10	33	36	30	39
25	26	27	18	14	15	53	47	44	56
26	21	9	22	13	9	30	44	43	31
27	27	19	19	19	13	46	51	46	51
28	20	19	14	19	13	39	46	34	51

29	18	17	14	10	10	35	34	32	37
30	31	23	25	17	13	54	55	56	53
31	15	15	15	12	15	30	42	30	42
32	23	22	22	18	11	45	51	45	51
33	24	21	20	16	11	45	47	44	48
34	28	16	24	17	13	44	54	52	46
35	21	19	17	14	14	40	45	38	47
36	17	15	7	7	7	32	21	24	29
37	27	19	13	9	3	46	25	40	31
38	13	20	17	8	11	33	36	30	39
39	23	19	18	16	10	42	44	41	45
40	21	14	15	14	11	35	40	36	39
41	27	21	20	14	11	48	45	47	46
42	21	17	20	12	14	38	46	41	43
43	26	18	24	17	11	44	52	50	46
44	21	22	19	19	14	43	52	40	55
45	16	16	17	9	12	32	38	33	37
46	17	11	14	11	12	28	37	31	34
47	33	30	28	21	19	63	68	61	70
48	15	12	14	10	8	27	32	29	30
49	21	15	25	20	15	36	60	46	50
50	7	8	5	10	10	15	25	12	28
51	15	14	26	6	8	29	40	41	28
52	19	14	14	7	9	33	30	33	30
53	19	16	14	9	13	35	36	33	38
54	14	16	20	5	12	30	37	34	33
55	21	23	18	14	10	44	42	39	47
56	19	15	13	15	8	34	36	32	38
57	18	16	15	10	9	34	34	33	35
58	19	15	19	13	13	34	45	38	41
59	21	20	18	11	10	41	39	39	41
60	23	23	22	12	10	46	44	45	45
61	21	13	21	16	10	34	47	42	39
62	21	22	15	15	14	43	44	36	51
63	22	19	12	18	15	41	45	34	52
64	29	26	22	21	17	55	60	51	64
65	20	18	23	15	18	38	56	43	51
66	11	11	2	12	10	22	24	13	33
67	26	23	24	10	5	49	39	50	38
68	30	15	18	11	10	45	39	48	36
69	23	22	15	14	12	45	41	38	48

70	12	13	22	15	12	25	49	34	40
71	29	25	24	18	15	54	57	53	58
72	21	22	25	17	13	43	55	46	52
73	21	19	19	16	11	40	46	40	46
74	20	24	19	17	8	44	44	39	49
75	23	15	27	20	16	38	63	50	51
76	25	23	16	14	12	48	42	41	49
77	14	17	14	15	19	31	48	28	51
78	20	21	18	10	14	41	42	38	45
79	20	17	19	15	10	37	44	39	42
80	27	18	12	12	9	45	33	39	39
81	20	19	12	9	7	39	28	32	35
82	26	10	15	12	10	36	37	41	32
83	22	18	17	16	13	40	46	39	47

Таблица 2

Показатели невербальной коммуникации подростков (баллы)

№ п/п	Общая оценка невербального репертуара	Чувствительность к невербальному поведению другого	Способность к управлению своим невербальным репертуаром	Общий СДЗ
1	17	23	21	68,75
2	23	23	18	60,5
3	20	21	17	66,75
4	17	23	21	70,25
5	20	24	21	60,5
6	21	22	21	50
7	18	20	23	65,75
8	19	19	19	58,25
9	15	20	24	54,5
10	16	17	25	52,5
11	15	20	24	63,25
12	15	19	22	52
13	19	20	23	63
14	15	25	21	49
15	13	20	22	57,75
16	19	20	23	50,75
17	19	25	25	63
18	15	25	25	61

19	19	25	25	56,75
20	19	26	25	55,5
21	15	21	17	54,5
22	17	20	16	57,75
23	18	18	17	61,25
24	20	22	20	60
25	16	24	17	59
26	16	19	18	65,5
27	15	19	20	57,75
28	14	19	21	63,75
29	16	20	21	56
30	16	21	22	56,25
31	17	18	25	61,5
32	19	17	24	61,75
33	20	25	22	51
34	13	21	16	57,25
35	18	24	28	68,25
36	15	24	27	55,75
37	16	20	19	54,5
38	15	18	20	54
39	12	19	20	59,75
40	14	16	14	48,5
41	15	23	23	50,25
42	14	21	22	46,25
43	16	21	14	52,5
44	17	21	18	61,75
45	14	20	21	56,5
46	16	23	23	48
47	15	21	21	50,25
48	15	22	20	58
49	19	18	18	63,25
50	19	17	19	52,25
51	18	14	20	58,25
52	19	16	21	64,5
53	20	23	21	54,5
54	20	23	21	54,5
55	11	18	18	48,25
56	14	17	17	56
57	20	20	22	54,5
58	20	20	22	52
59	17	17	24	44

60	18	20	22	53
61	17	24	19	56
62	19	23	17	49,75
63	17	21	18	58,25
64	15	24	19	38
65	16	22	19	55,5
66	16	22	19	52,75
67	15	19	19	55,25
68	16	22	19	47,5
69	14	21		54,5
70	13	23	19	54,25
71	15	25	17	55,75
72	13	17	15	50
73	16	23	15	52,75
74	14	24	19	50,25
75	17	15	18	58,25
76	17	19	20	53,5
77	18	19	20	52
78	16	24	25	55,75
79	16	24	25	55
80	16	23	22	54
81	15	18	22	54
82	22	27	25	40
83	20	23	22	44

Таблица 3

Показатели уровня понимания невербальных сигналов подростков

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Баллы
	№ п/п																				
1	2	1	4	1	4	3	3	1	3	2	0	1	3	0	0	1	1	0	1	4	35
2	4	1	3	1	3	3	1	3	3	2	3	1	0	2	0	0	3	4	1	4	42
3	2	3	3	0	4	1	1	3	3	2	1	1	4	4	1	2	3	2	3	4	47
4	2	1	3	0	4	1	1	3	3	2	3	1	0	2	4	1	3	0	1	4	39
5	2	3	3	1	2	3	3	1	3	3	0	1	4	2	4	1	1	0	3	4	44
6	2	1	4	0	3	3	3	1	3	2	3	4	4	0	0	1	4	0	1	4	43
7	2	1	4	0	3	2	1	3	3	3	1	2	0	2	1	1	3	0	3	2	37
8	4	1	4	0	4	3	2	0	3	2	3	1	4	0	0	0	3	0	3	4	41
9	4	1	4	1	4	3	3	1	1	3	3	2	0	0	1	1	3	2	2	0	39

10	4	1	4	0	2	1	3	1	1	2	0	4	0	2	4	2	3	0	3	0	37
11	4	1	4	0	1	3	0	0	3	2	1	1	0	2	4	1	1	2	2	0	32
12	4	1	4	0	2	3	0	0	3	2	1	1	0	0	4	0	1	0	3	0	29
13	2	3	4	1	2	1	3	1	2	2	1	1	0	0	4	0	4	0	3	0	34
14	4	0	3	0	1	2	0	0	1	2	3	1	4	2	4	2	1	0	1	0	31
15	4	0	4	0	3	2	0	0	3	2	0	2	4	2	4	0	1	2	3	4	40
16	2	0	3	1	4	3	3	1	1	2	3	2	0	0	4	0	1	0	3	4	37
17	2	3	4	0	1	2	1	3	3	3	0	1	0	4	4	0	3	2	3	4	43
18	4	0	3	1	3	1	2	0	3	3	3	1	4	2	1	0	3	0	1	0	35
19	4	0	4	1	3	1	3	1	2	3	1	1	4	2	1	2	3	0	1	4	41
20	2	1	4	0	1	3	2	0	3	3	3	2	3	4	0	0	1	0	1	4	37
21	2	1	4	1	3	3	1	3	3	1	1	1	0	2	1	1	3	0	3	4	38
22	3	1	4	0	4	3	3	1	3	1	0	1	4	2	4	0	3	4	2	0	43
23	4	0	3	1	4	3	2	0	3	2	3	1	4	2	1	0	3	0	1	0	37
24	2	1	3	1	3	3	1	3	1	2	0	4	0	2	4	2	4	2	1	4	43
25	4	1	3	1	2	3	1	3	1	2	3	4	4	2	0	1	4	2	1	0	42
26	4	3	3	0	3	2	3	1	1	1	0	4	4	4	0	0	3	0	2	0	38
27	2	1	3	1	3	2	3	1	2	3	0	4	4	2	4	1	3	0	2	4	45
28	2	3	4	1	2	3	0	0	1	2	3	1	3	2	4	2	1	0	3	0	37
29	4	0	4	1	4	3	2	0	2	2	0	4	4	4	0	0	4	4	2	0	44
30	4	1	4	1	2	3	3	1	3	2	3	4	0	0	4	0	1	0	3	0	39
31	4	3	2	0	2	3	3	1	1	2	0	4	0	2	4	0	1	4	1	0	37
32	2	3	4	1	2	3	3	1	3	2	3	4	0	0	0	0	1	0	3	4	39
33	4	3	2	1	2	3	3	1	1	2	1	4	0	0	4	0	1	0	3	4	39
34	4	1	3	1	4	2	0	0	3	2	1	1	3	2	4	0	4	2	2	0	39
35	4	1	4	0	2	3	0	0	3	2	3	4	0	0	4	0	1	0	3	0	34
36	4	0	4	0	3	1	2	0	2	2	0	1	4	2	0	0	3	4	2	0	34
37	4	1	3	1	4	3	1	3	3	3	1	2	0	2	4	0	3	0	3	4	45
38	4	0	3	1	3	3	1	3	1	2	1	1	0	2	4	0	3	0	2	4	38
39	2	3	3	1	1	2	2	0	1	3	1	1	4	0	4	1	3	4	3	4	43
40	2	0	3	0	2	1	1	3	3	2	1	1	0	2	1	0	3	4	2	0	31
41	2	1	3	1	4	3	3	1	3	2	3	1	4	2	4	1	3	2	2	4	49
42	2	0	2	1	4	3	3	1	1	2	0	1	0	4	1	0	3	2	3	0	33
43	2	1	3	1	2	3	3	1	3	2	3	4	0	2	1	0	3	2	3	0	39
44	2	1	3	1	4	3	1	3	3	3	1	1	0	0	4	0	3	0	2	4	39
45	4	1	3	1	4	2	3	1	1	2	3	4	4	2	1	1	1	2	2	4	46
46	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	0	1	2	1	0	2	4	44
47	2	3	2	1	4	2	0	0	3	2	3	1	4	2	4	0	3	0	1	4	41
48	4	0	4	1	4	3	3	1	2	2	3	4	3	2	4	1	1	2	1	0	45
49	4	1	4	1	3	3	2	0	3	2	3	4	3	0	0	0	1	2	2	4	42
50	4	0	4	0	4	2	0	0	3	2	1	1	4	4	4	1	1	4	1	0	40

51	4	3	4	0	3	2	0	0	2	2	0	1	0	2	4	1	1	0	1	4	34
52	3	0	2	1	4	3	2	0	3	3	3	2	4	2	0	1	1	2	1	4	41
53	2	0	4	1	4	3	0	0	1	2	0	2	4	0	0	4	2	3	0	32	
54	4	0	4	0	3	2	0	0	2	1	3	1	0	4	4	0	1	4	1	2	36
55	4	0	4	0	3	3	3	1	3	2	0	2	4	2	0	0	1	2	2	4	40
56	4	1	4	1	1	2	3	1	2	3	0	1	4	2	0	1	3	0	3	0	36
57	4	1	4	0	4	3	2	0	2	3	3	1	0	0	4	0	3	2	3	4	43
58	4	1	2	1	3	3	3	1	1	2	1	1	4	2	4	1	3	2	3	4	46
59	4	1	3	0	3	1	3	1	3	2	1	1	3	0	4	0	1	0	2	0	33
60	4	1	4	0	3	3	2	0	3	2	0	4	4	2	0	0	4	0	3	4	43
61	2	1	3	0	2	1	3	1	3	3	3	4	4	2	0	0	3	2	1	0	38
62	2	1	4	1	2	3	1	3	3	3	1	1	0	2	0	2	4	0	3	0	36
63	3	1	3	1	2	1	2	0	2	1	3	1	0	2	4	0	1	0	3	4	34
64	4	1	3	1	4	2	2	0	3	2	1	4	4	2	1	1	3	2	2	4	46
65	2	0	4	0	4	3	2	0	3	2	0	2	0	2	4	1	1	4	2	0	36
66	4	0	3	1	2	3	0	0	1	2	1	1	0	0	1	0	1	0	1	4	25
67	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	0	2	4	0	1	0	3	2	41
68	4	1	4	1	4	3	3	1	3	3	0	1	0	4	1	0	3	2	3	2	43
69	2	0	3	1	3	1	3	1	3	3	0	1	4	2	4	2	3	4	3	4	47
70	4	1	2	1	4	3	0	0	1	3	1	2	0	4	4	0	1	2	1	0	34
71	4	0	3	1	3	3	1	3	3	2	3	2	3	0	4	0	1	4	3	0	43
72	4	0	3	1	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	4	0	3	0	3	0	40
73	4	0	3	1	4	2	3	1	2	2	1	4	4	0	0	2	3	4	2	4	46
74	4	0	3	1	4	2	3	1	2	2	1	4	0	4	1	2	3	0	2	4	43
75	2	1	3	1	4	3	3	1	3	3	1	4	3	2	1	0	1	0	3	4	43
76	2	1	3	1	3	3	1	3	3	3	0	2	4	0	1	2	3	2	1	4	42
77	4	0	4	0	2	3	1	3	2	2	0	1	4	4	4	0	3	4	3	2	46
78	2	1	4	0	2	3	3	1	3	2	0	1	4	4	0	0	3	0	2	4	39
79	4	1	4	1	2	2	1	3	1	3	1	2	3	2	4	1	4	2	3	4	48
80	2	1	4	1	2	1	1	3	3	3	1	1	3	2	4	1	3	2	2	4	44
81	2	1	4	1	2	3	1	3	3	3	0	4	3	2	0	0	3	2	1	4	42
82	2	3	4	1	4	2	2	0	3	2	3	2	4	2	4	0	3	2	1	0	44
83	2	1	4	1	2	3	3	1	3	2	1	4	0	2	1	1	1	2	3	0	37

Таблица 4

**Показатели индивидуально-типологических особенностей личности
подростков**

№ п/п	Экстра- версия	Спонтан- ность	Агрессив- ность	Ригид- ность	Интро- версия	Сензи- тивность	Тревож- ность	Лабиль- ность	Ложь	Аггра- вация
----------	-------------------	-------------------	--------------------	-----------------	------------------	--------------------	------------------	------------------	------	-----------------

1	5	4	4	4	1	0	1	2	2	0
2	4	3	5	4	3	3	1	3	1	2
3	6	6	3	5	2	6	4	4	3	0
4	3	4	4	4	1	3	2	4	1	0
5	5	3	5	3	5	1	6	4	3	1
6	4	5	5	4	2	5	2	3	1	1
7	4	5	4	4	3	4	5	4	0	1
8	4	5	5	3	3	4	1	5	1	3
9	4	4	3	5	5	6	2	5	2	0
10	6	2	2	5	2	6	4	6	1	0
11	4	4	5	3	3	3	5	4	1	0
12	2	1	4	4	3	6	4	3	3	2
13	3	4	4	4	3	6	3	5	3	0
14	3	2	2	4	2	4	4	4	2	0
15	5	1	5	3	5	3	1	3	3	0
16	5	2	2	4	0	4	4	2	3	1
17	3	5	4	3	3	6	3	6	2	0
18	5	6	4	5	4	5	3	4	2	3
19	5	3	4	4	5	5	2	5	1	0
20	6	6	4	2	1	6	1	3	2	1
21	4	3	3	3	4	4	3	6	1	0
22	2	1	3	4	2	4	3	3	1	0
23	6	5	6	3	2	5	4	4	0	0
24	5	3	5	5	3	5	3	4	2	0
25	5	5	5	4	3	5	4	3	3	3
26	4	2	5	4	4	6	4	6	0	3
27	3	2	3	5	5	6	5	6	2	0
28	1	5	2	4	3	1	3	3	2	4
29	3	0	3	3	3	4	2	3	0	0
30	3	4	4	2	5	3	5	2	3	0
31	3	2	4	4	3	4	4	3	1	0
32	5	3	6	3	4	3	3	5	3	1
33	3	2	4	4	4	4	3	2	1	1
34	4	4	4	2	3	2	4	3	2	1
35	3	4	5	3	4	5	2	5	1	0
36	2	5	5	6	1	2	2	3	0	0
37	3	5	3	4	4	1	2	3	3	3
38	4	3	4	4	2	5	3	4	0	1
39	4	1	2	1	4	4	3	3	1	1
40	2	3	2	3	5	6	6	5	3	0
41	1	1	4	2	4	4	5	5	2	3

42	3	4	3	3	3	5	5	5	2	1
43	4	3	4	4	5	5	2	6	2	0
44	5	3	3	3	3	3	4	6	1	0
45	3	2	3	3	2	6	4	3	1	1
46	3	2	4	5	5	4	3	2	1	0
47	4	2	5	3	3	5	1	4	0	5
48	4	3	4	4	3	3	5	3	1	4
49	2	1	4	3	4	6	5	5	3	0
50	2	2	5	2	2	5	3	3	2	2
51	1	3	3	5	4	6	4	4	3	0
52	4	3	4	5	4	4	4	5	0	1
53	5	3	6	5	3	3	4	2	0	0
54	3	1	2	1	4	5	4	3	3	0
55	4	2	4	1	2	6	5	4	2	3
56	5	4	6	4	0	3	5	5	2	0
57	2	0	3	1	6	6	4	5	1	2
58	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3
59	3	1	5	3	4	0	1	1	2	2
60	2	6	4	3	5	3	4	4	2	1
61	3	3	5	3	2	2	3	3	1	2
62	1	1	3	2	5	4	3	2	2	3
63	2	4	2	1	4	3	3	4	3	4
64	3	3	2	2	4	6	1	5	2	5
65	2	5	3	3	2	4	6	5	2	4
66	5	2	3	2	3	6	6	3	1	3
67	3	2	2	3	6	4	3	2	1	3
68	1	1	0	5	5	4	4	5	3	1
69	1	3	4	4	5	5	3	3	1	1
70	2	3	3	3	0	4	2	3	0	0
71	5	6	4	4	2	5	4	5	3	0
72	4	5	3	4	2	3	4	5	0	0
73	3	3	2	3	3	3	0	4	3	2
74	2	2	5	4	1	4	3	4	0	2
75	3	4	4	2	4	4	2	3	3	3
76	3	2	4	3	6	3	4	2	1	4
77	2	2	4	3	3	5	5	3	1	2
78	2	1	3	2	6	6	5	3	2	0
79	3	2	4	1	2	2	4	4	3	2
80	2	3	0	6	2	1	3	2	2	2
81	0	4	2	2	2	5	4	5	2	2
82	3	1	2	1	4	6	5	3	1	4

83	1	1	4	2	4	1	4	0	1	2
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Результаты статистической обработки данных

Таблица 1

Анализ связей между невербальной коммуникацией (общий СДЗ), уровнем понимания невербальных сигналов и показателями индивидуально-типологических особенностей подростков

Показатели		Невербальная коммуникация (общий СДЗ)
Понимание чужих эмоций	Корреляция Пирсона	,341 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,002
	N	83
Управление чужими эмоциями	Корреляция Пирсона	,530 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83
Понимание своих эмоций	Корреляция Пирсона	,411 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83
Управление своими эмоциями	Корреляция Пирсона	,288 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,008
	N	83
Контроль экспрессии	Корреляция Пирсона	,182
	Знч.(2-сторон)	,100
	N	83
МЭИ	Корреляция Пирсона	,594 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83
ВЭИ	Корреляция Пирсона	,391 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83
Понимание эмоций	Корреляция Пирсона	,537 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83
Управление эмоциями	Корреляция Пирсона	,460 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83
Общий уровень ЭИ	Корреляция Пирсона	,557 ^{**}
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	83

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Таблица 2

Анализ связей между невербальной коммуникацией, уровнем понимания невербальных сигналов и показателями индивидуально-типологических особенностей подростков

Показатели		Уровень понимания невербальных сигналов	Невербальная коммуникация (общий СДЗ)
Экстраверсия	Корреляция Пирсона	,259*	,294**
	Знч.(2-сторон)	,018	,007
	N	83	83
Спонтанность	Корреляция Пирсона	,034	,368**
	Знч.(2-сторон)	,762	,001
	N	83	83
Агрессивность	Корреляция Пирсона	,117	,295**
	Знч.(2-сторон)	,290	,007
	N	83	83
Ригидность	Корреляция Пирсона	-,013	,237*
	Знч.(2-сторон)	,904	,031
	N	83	83
Интроверсия	Корреляция Пирсона	-,272*	-,112
	Знч.(2-сторон)	,013	,313
	N	83	83
Сензитивность	Корреляция Пирсона	,118	-,070
	Знч.(2-сторон)	,287	,530
	N	83	83
Тревожность	Корреляция Пирсона	,029	-,032
	Знч.(2-сторон)	,798	,775
	N	83	83
Лабильность	Корреляция Пирсона	,014	,223*
	Знч.(2-сторон)	,897	,043
	N	83	83

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

** . Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

Программа развития невербальных коммуникаций в подростковом возрасте

Результатом диагностики невербальной коммуникации и ее связи с эмоциональным интеллектом стало наличие у подростков положительной связи между уровнем эмоционального интеллекта и спецификой его невербальной коммуникации, таким образом, чем выше уровень межличностного эмоционального интеллекта у подростка, тем больше его способность к управлению своим невербальным репертуаром адекватно ситуации и цели общения, выше степень понимания невербальных сигналов, сильнее развита восприимчивость подростка к невербальному поведению другого. Кроме того выявлено, что развитость невербального «языка» связана с индивидуально-личностными характеристиками подростка, таким образом, при доминировании в индивидуально-типологических особенностей личности подростка «экстраверсии» - выше уровень распознавания чужих эмоций, обширнее невербальный репертуар, с точки зрения его гармоничности, разнообразия, дифференцированности. Учитывая вышесказанное, мы предполагаем развивать эти качества в нашей программе.

В соответствии с целью исследования, на основе результатов магистерского исследования была разработана программа для психолога по развитию невербальных коммуникаций в подростковом возрасте.

Развитие невербальной коммуникации связано с ежедневным взаимодействием с учителями, сверстниками и родителями. На первый взгляд невербальное общение имеет небольшое значение в жизни. Но на самом деле оно оказывается более тонким и эффективным инструментом, чем общение вербальное. Оно способно передавать такие намерения, которые очень сложно передать просто словами.

Во время разработки программы мы опирались на литературу таких авторов, как И.М. Владимирова, Л.А. Регуш, А.Г. Грецов, Ф.А. Байкова, Т.В. Ефремова, О.С. Кочешкова, В.В. Болелова, Л.Р. Смирнова.

Программа подразумевает работу школьного психолога с подростками по специальному и целенаправленному развитию осознанного невербального общения.

Возраст участников программы: 13-15 лет.

Форма проведения: групповая.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 14 занятий. Длительность курса занятий – 2 месяца (занятия проводятся по 2 часа в неделю). Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

Цель программы: развитие у подростков способности контролировать и понимать

свои и чужие эмоции.

Задачи развивающей программы:

Обучающие:

- предоставить детям информацию о видах, механизмах и закономерностях невербального общения; о влиянии индивидуальных особенностей людей на формирование стиля их общения.

Развивающие:

- развить способности к рефлексии собственных качеств и чувствительность к психологическим особенностям других людей;
- гармонизировать (стабилизировать, повысить) самооценку;
- повысить коммуникативную компетентность.

Воспитательные:

- совершенствовать навыки невербального общения и взаимодействия с людьми.

Программа предполагает следующие этапы:

1. Диагностический - отбор в эту группу будет осуществляться на основе диагностической методики экспертной оценки невербальной коммуникации (А.М. Кузнецов). Методика помогает определить диапазон зрительно воспроизводимых и коммуникативно значимых движений человеческого тела, включая общую оценку большой разновидности невербального репертуара, сензитивность к восприятию невербальной информации и самоуправлению невербальным репертуаром, а также с помощью анкеты «Уровень понимания невербальных сигналов» (И.Г. Бехталь) В эту группу должны войти дети со средним и низким уровнем понимания невербальных сигналов, а также низкая сензитивность.

2. Обучающий - проведение коррекционно-развивающих занятий.

3. Аналитический - оценка результатов занятий с помощью методик психологического обследования подростков, экспертной оценки поведения и сформированных психологом навыков подростков. Мониторинг успешности итогов реализации программы проводится во время, отведенное для консультации специалиста в индивидуальном порядке.

Структура группового занятия с подростками включает:

- разминочную часть, направленную на подготовку к работе;
- основную часть, направленную на реализацию поставленных задач (мини-лекции, специальные упражнения, игры с обсуждением и анализом ситуаций);
- завершающую часть, направленную на интеграцию и рефлексии приобретенного опыта; подведение итогов;

- домашние задания, направленные на закрепление полученных навыков.

К моменту окончания программы подростки должны достичь следующих результатов:

- контролировать свое поведение;
- владеть различными способами невербального взаимодействия с людьми;
- осознавать свои мотивы поведения и эмоции, а также понимать мотивы, поведение и чувства других людей.

План занятий:

№ п/п	Тема	Кол-во занятий
	Невербальное общение	
1.	Активное наблюдение и интроспекция	8
2.	Проявление эмоций в общении	1
3.	Средства невербального общения	1
4.	Установление контакта с помощью техник «подстройки»	1
	Развитие сензитивности	
5.	Развитие сензитивности	2
6.	«Мои» и «чужие» границы	1

Содержание программы

Раздел 1. Невербальное общение.

1.1. "Активное наблюдение и интроспекция".

Занятие 1.

Цель: познакомиться с внешним обликом человека как объектом наблюдения; провести один срез для оценки эффективности тренинга.

Необходимый материал: рис. 1-22.

Проведение занятия

Упражнение 1. Вы ознакомитесь с типами телосложения человека, а также сможете научиться выделять типичные и индивидуальные особенности.

Упражнение необходимо начать с рассказа ведущего о типах телосложения по Э. Кречмеру (дано по кн.: *Штангель А.* Язык тела. – М., 1988. – С. 88. Или воспользоваться кн.: *Харрисон Дж.* и др. Биология человека. – М., 1968).

Тип строения тела	Телесные черты
1	2
Пикнический (округлый)	Широкое лицо, высокий выпуклый лоб, часто двойной подбородок, склонность к облысению, короткая толстая шея, чувствительные члены, слабая мускулатура, склонность к ожирению
Лептосомный (астенический, вытянутый)	Лицо в форме вытянутого или укороченного яйца, острый угловатый профиль, выдающийся вперед нос, подбородок покатый, узкое худое лицо, узкие покатые плечи, длинная шея, плоская грудная клетка, длинные узкие руки
Атлетический (сильный)	Грубые черты лица, высокая средняя часть лица, широкие брови, мощный подбородок, массивный грубый облик, широкие плечи, узкие бедра, сильно развитая грудь, грубые руки, несколько неуклюжий облик

Используют рис. 1–3, тут при работе обращается внимание на критерии, отличающие типы телосложения один от другого: длины конечностей, торс, мышечные покровы и его тонус, формы отдельных частей тела, жировые отложения и т. п.

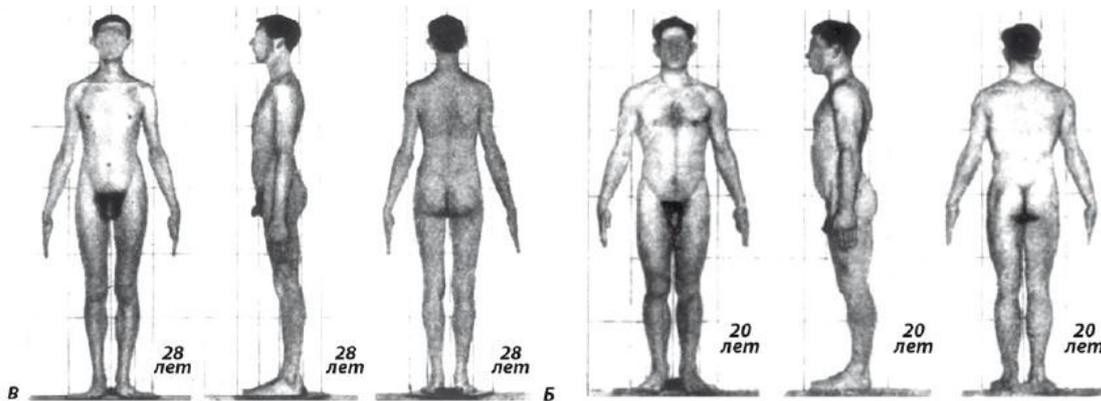


Рис. 1. Пикник

Рис. 2. Атлет

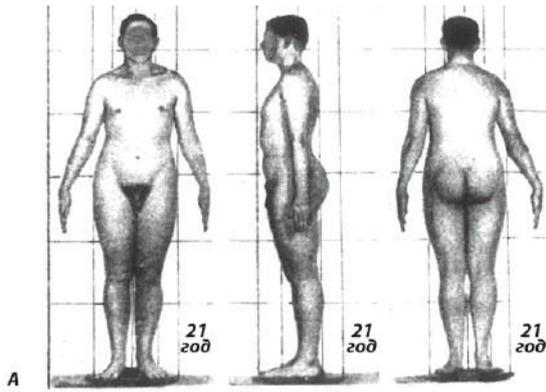


Рис. 3. Лептосом (астеник)

После рассказа об общих признаках телосложения переходят к анализу индивидуальных признаков: генотипа, возраста, пола, национальность и вид трудовой деятельности.

Упражнение 2 ознакомливает с общими и отличительными признаками строения головы и лица.

Ведущий постепенно раскрывает общие признаки строения головы, её формы и лица: характер профиля, овал лица, размер ушей, форма носа и т. п. Для этого нужно использовать рис. 413 (рис. 5 и 6 взяты из кн.: Н. Luck, Е. Muhleitner (42)).

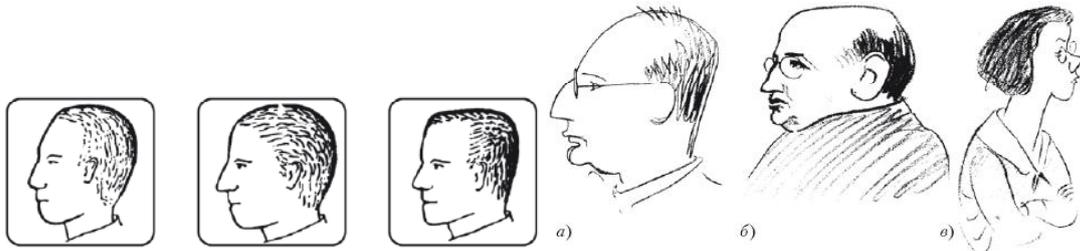


Рис. 4. Форма головы: овальная, круглая, четырехугольная

Рис. 5. Профиль: а) выпуклый, б) ровный, в) вогнутый

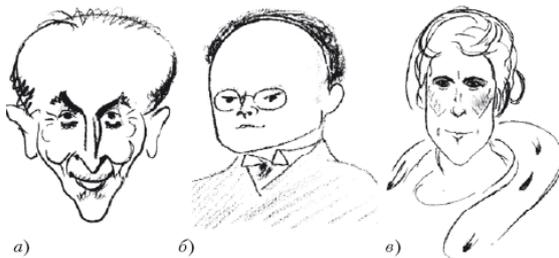


Рис. 6. Овал лица: а) треугольный, б) круглый, в) трапециевидный



Рис. 7. Волосы: короткие, средние, длинные



Рис. 8. Глаза: большие, миндалевидные, маленькие

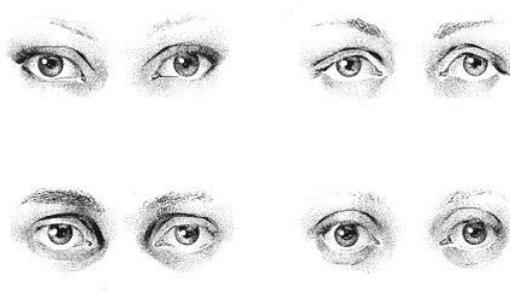


Рис. 9. Глаза: поднятые, опущенные, глубоко посаженные, навывкате



Рис. 10. Уши: большие, средние, маленькие

Рис. 11. Нос: с горбинкой, прямой, курносый

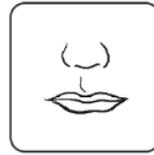
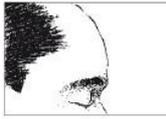
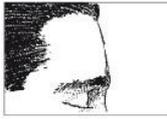
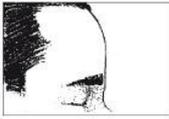
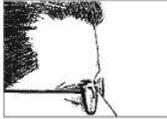


Рис. 12. Лоб: покатый, прямой, клинообразный, куполообразный, квадратный, выдающийся

Рис. 13. Губы: узкие, широкие, полные

Упражнения 3 и 4 делают для закрепления знаний об общих и отличительных признаках строения головы, лица и для умения выразить в словах увиденные особенности.

Перед подростками стоит задача дать устное описание портрета (рис. 14). В процессе анализа оценивается, как используются ранее полученные знания признаков внешности человека.

Затем упражнение изменяют: дают словесный портрет, а подростки составляют графический портрет, отражая услышанные портретные признаки (рис. 15).

Упражнение 5 (контрольное, первый срез) используют на первом занятии для оценки эффективности тренинга. Результаты контрольного среза сравнятся с теми, которые представят подростки при выполнении упражнений на последнем занятии. Основной смысл упражнений заключается в том, что по небольшому объёму информации (элементы мимики) определяют то психическое состояние, которое передается. Далее переходят к выполнению упражнения. Ведущий показывает изображения с мимикой рта.



Рис. 14. Портрет, к которому нужно составить словесное описание (см. описание рисунков в конце книги)

Рис. 15. Пример портрета мужчины, который может быть составлен по описанию (см. описание рисунков в конце книги)

Домашнее задание. Подберите рисунки, фотографии и т. п. с изображением людей, которые различаются телосложением, строением головы, чертами лица, при этом

учитывайте возможности выделять общие и особенные признаки внешности. Составьте вопросы и придумайте задания к материалу. Участники внимательно их изучают и в соответствии с нумерацией изображений записывают названия психических состояний, которые, по их мнению, передает мимика рта (рис. 16–18). Затем демонстрируете рис. 19 где изображена мимика глаз. Задание такое же, как и предыдущее: определить, какое психическое состояние передают эти глаза.

Подростки записывают свои наблюдения в бланк протокола.

Бланк протокола для выполнения контрольных упражнений

№	Первый контрольный срез		Второй контрольный срез	
	ответ	количество ошибок	ответ	количество ошибок
Мимика рта				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
Мимика глаз				
1				
2				
3				
4				
5				
6				

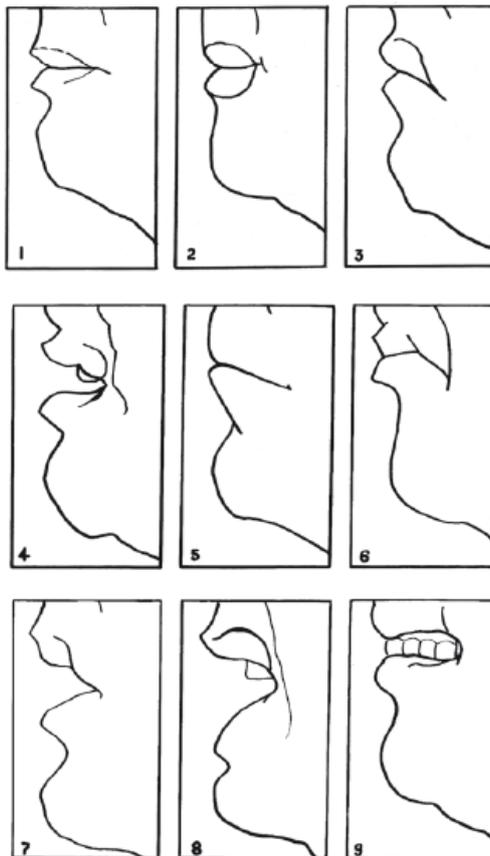


Рис. 16–18. Мимика рта при различных эмоциональных состояниях (по Пидериту)

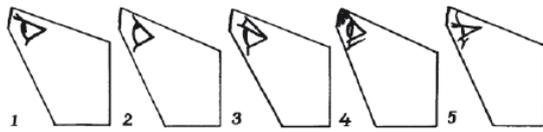


Рис. 19. Мимика глаз при различных эмоциональных состояниях
(по Пидериту)

Упражнение 6 необходимо для закрепления информации о строении тела, головы и лица человека. Для упражнения используются рис. 20–22, на которых изображены портреты мужчин.

Группу разделяют на три подгруппы. Одна из подгрупп выходит из аудитории. Тем временем ведущий демонстрирует портреты остальным участникам. Одна подгруппа описывает один портрет, другая – другой, третий портрет не описывают. Словесные портреты надо составить так, чтобы отсутствующие члены группы смогли по устному описанию понять, кто изображен.

Домашнее задание: подберите рисунки, фотографии и т. п. с изображением людей, разного телосложения, строения головы, черт лица, учитывая при этом возможности выделения общих и особенных признаков внешности. Составьте вопросы и придумайте задания к этим материалам для участников занятия.



Рис. 20. Портрет мужчины
(описание см. в описи рисунков)



Рис. 21. Портрет мужчины
(описание там же)



Рис. 22. Портрет мужчины (описание там же)

Занятие 2.

Цель: познакомиться со средствами выражения психических состояний и свойств человека.

Необходимый материал: рис. 23–33.

Проведение занятия

Подробный материал, систематизирующий внешние проявления внутреннего мира человека, изложен в книге Антона Штангля «Язык тела» (М., 1988). Так же для знакомства с этими выразительными средствами и распознавания каждого из них предусмотрены упражнения.

Упражнение 7 ознакомит с различными видами жестов, направленных на передачу той или иной информации окружающим.

Демонстрируются разные жесты. Предлагается «прочитать» значение жеста, а затем выяснить, через какие элементы жеста получена данная информация. В их отличие и какие детали являются существенными для изменения смысла жеста?

Используются рисунки (25), (39), и натура.

Упражнение 8 знакомит с различными позами.

«Прочитать» и осознать значение позы, через какие составляющие ее элементы поза приобретает то или иное значение. Рис. 24–27.

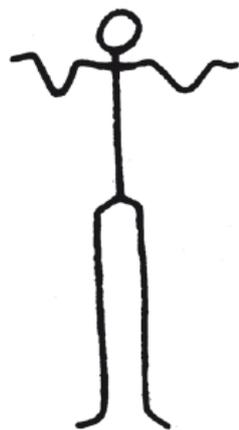


Рис. 24. Поза недоумения



Рис. 25. Поза независимого пренебрежения



Рис. 26. Поза смущения



Рис. 27. Поза независимости

Упражнение 9. Задание: понаблюдать за позами, изображенными на рисунках: поза готовности к действию, авторитарности, закрытости, самоконтроля. Проанализировать, что отличает одну позу от другой, определить смысловое содержание каждой позы. Рис. (25, 39).

Упражнение 10 проводится с целью познакомить с статическими выразительными средствами: осанка и физиогномическая маска.

Используются рис. 28–30.

Упражнение 11 посвящено мимике – динамическому выражению лица.

Выделить признаки, образующие мимику, а затем перейти к анализу мимических выражений при разных психических состояниях. Используются рис. 31–33, 37.



Рис. 28. Физиогномическая маска подозрительности, недоверия



Рис. 29. Физиогномическая маска власти



Рис. 30. Физиогномическая маска доброжелательности, доверчивости



Рис. 31. Схематизированное изображение мимики: злость, недовольство, гнев



Рис. 32. Схематизированное изображение мимики: удовлетворение, покой, обида



Рис. 33. Схематизированное изображение мимики: удивление, вспоминание, догадка

При выполнении упражнения нужно исключить другие выразительные средства (жесты, позы) и стараться использовать только лицо.

Домашнее задание:

1. Подобрать изображения поз, осанки, мимики, физиогномической маски, и на следующем занятии предложить «прочитать» их значения.

2. Подготовить изображения позы, мимики, осанки, жестов для демонстрации их участникам группы. Названия психических состояний, которые будут выражены через ту или иную позу, жест, мимику записать.

3. Участникам группы предлагается программа наблюдения за выразительными движениями людей (см. методику наблюдения за выразительными движениями А. В. Викулова).

Занятие 3.

Цель: отработка умения проводить наблюдение в соответствии с целью, видеть разные стороны наблюдаемых объектов в зависимости от целей.

Необходимый материал: рис. 34–39, любая сюжетная картинка.

Упражнение 12. Проводится наблюдение за одним и тем же объектом, но с разными целями.

Для выполнения упражнения исп. картину, например, Е. И. Репина «Л. Н. Толстой на отдыхе в лесу» (1891 г.). Описание картины по частям в устной форме.

При оценке результатов обратить внимание на то, что содержание информации, полученная при наблюдении, изменялось под влиянием цели.

Упражнение 13 выполняется с помощью рис. 34, 35. Участник ставит перед собой цель наблюдения и дает свое описание. Остальные участники должны определить, с какой целью дано описание.

Упражнение повторяется дважды. При повторном наблюдении нужно выбрать новую цель и в соответствии с ней отобрать информацию. Зависимость между целью и отбираемыми признаками акцентируется при подведении итогов.



Рис. 34. Вьетнам. Базар Бэн Тхань



Рис. 35. На пляже



Рис. 36, 37. Десять изображений людей для запоминания лиц с именами и фамилиями

Затем задание меняется: нужно, не используя никаких признаков внешности, дать психологическую характеристику того же человека.

Цель влияет на отбор признаков, выносимых в характеристику человека в первом и во втором случае.

Упражнение 14. Запомнить лица на рисунках, их имена и фамилии так, чтобы потом узнать, кому они принадлежат. Такая цель сразу меняет установку на выбор наблюдаемых признаков.



Рис. 38, 39. Десять изображений людей для запоминания с именами и фамилиями

Домашнее задание:

1. Напомнить о программе наблюдения, стимулировать участников продолжать свои наблюдения.
2. Провести самонаблюдение с различными целями. Пронаблюдайте за собой и опишите.

Для выполнения упражнения нужно сосредоточиться на себе, своих ощущениях.

Занятие 4.

Цель: развитие дифференцированности восприятия при наблюдении людей; отработка умения различать наблюдаемые признаки.

Необходимый материал: рис. 40–53, набор предметов для выполнения предметных действий с ними.

Упражнение 15. Дать характеристику психического состояния людей, наблюдая за их внешностью:

- а) *видна ситуация*, в которой находится человек, его поза, жесты, одежда, мимика;
- б) *изображен человек вне ситуации*, но можно наблюдать его позу, жесты, мимику;
- в) можно наблюдать *только мимику*;
- г) наблюдение *только элементов мимики*.



Рис. 40. Футбольные болельщики

Упражнение 16. На рис. 48, 49 нужно пронумеровать фотографии в последовательности, характеризующей увеличение возраста, предварительно закрыв даты на портретах, выписать или выделить те признаки, по которым можно отличить один возраст от другого.



Рис. 41. Выигрыш



Рис. 42. Портрет Дани.
Мама начала показывать
что-то интересное



Рис. 43. Портрет Дани.
Волк набрасывается на зайчика



Рис. 44. Портрет Дани.
Кажется, зайчик попал в беду



Рис. 45. Портрет Дани.
«А у меня что-то есть!»

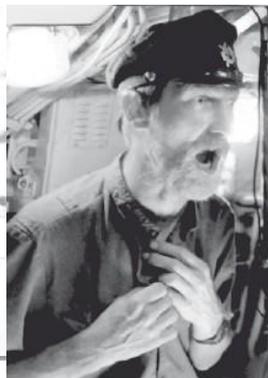


Рис. 46. Портрет мужчины

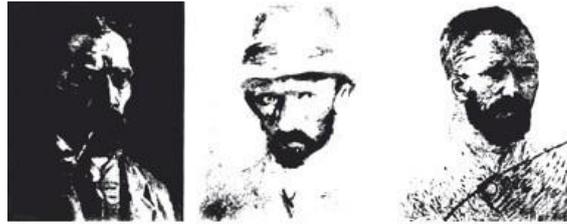


Рис. 47. Мимика рта



Рис. 48, 49. Автопортреты В. Ван Гога

Рассмотреть фотографии актрис (рис. 50). Затем демонстрируются только фрагменты портретов – глаза (рис. 51). Нужно определить, чьи это глаза.

Упражнение 17 имеет целью привлечь внимание к дифференциации деталей, способствовать развитию зрительной чувствительности. Предполагается:

а) определить, кто из шестерых изображенных на рис. 52 людей сфотографирован с затылка;

б) среди девяти фигур рис. 53 найти одну, не имеющую своей пары.



Рис. 50. Портреты киноактрис

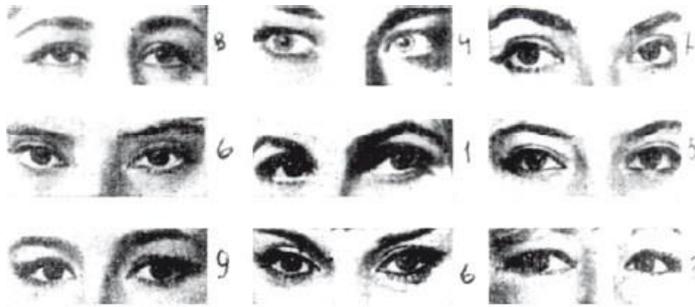


Рис. 51. Фрагменты портретов актрис (глаза)



Рис. 52. Портреты мужчин для выполнения упражнения «Кто из шестерых снят анфас?»



Рис. 53. Какой предмет изображен шесть раз?

Домашнее задание. Провести наблюдение за людьми разных профессий с целью выделить и осознать те признаки их внешности, по которым можно судить об их профессиональной принадлежности или статусе в этой профессии.

Занятие 5.

Цель: отработка избирательности восприятия.

Необходимый материал: рис. 54–57, набор предметов.

Упражнение 18. Игра «Пять вопросов». Для ее проведения используются рис. 54–

Выбирается ведущий. Он загадывает любого из изображенных персонажей. Каждому играющему предлагается задать не более пяти вопросов, чтобы угадать, кого загадал ведущий. Побеждает тот, кто, задав меньшее число вопросов, угадал задуманное.



Рис. 54–56. На футбольном матче (Х. Бидstrup)

Упражнение 19. Найти различия. Рис. 57.



Рис. 57. Найти 15 различий

Домашнее задание. Дать характеристику состояния дел в выбранном учреждении с разных позиций: руководителя, работника, занимающегося обслуживающим трудом, молодого специалиста и т. п. Должны получиться три разные характеристики одного и того же объекта.

Занятие 6.

Цель: тренировка умения строить умозаключения на основе наблюдения, понимать и объяснять наблюдаемые события, поведение людей.

Необходимый материал: рис. 58–68.

Упражнение 20. На основе наблюдений за мимикой, жестами, позами людей сделать выводы о том, кто представленные на картинках люди.

Следует обеспечить индивидуальную работу каждого участника тренинга, обсуждение результатов может быть групповым.

Рис. 58–60.

Упражнение 21. Определить и записать, какие эмоции переживают люди на портретах, что они делают.

При анализе результатов выполнения упражнения обратить внимание на те средства, через которые переданы психические состояния людей, на причины ошибок в умозаключениях.



Рис. 58. Позы и жесты, отражающие взаимоотношения (по Дж. Ниренбергу)

Рис. 59. Позы и жесты, отражающие желание привлечь внимание (по Дж. Ниренбергу)



Рис. 60. «Противоположные лагеря» (по Дж. Ниренбергу)

Рис. 61, 63. Изображение мужчины, мальчика вне ситуации (по Б. А. Еремееву)



Рис. 62, 64. Изображение мужчины, мальчика в конкретной ситуации
(по Б. А. Еремееву)

На рис. 65, 66 изображены события, которые, нужно объяснить. Что изображено, что происходит?

После выполнения упражнения сопоставить объяснения участников тренинга с тем содержанием и смыслом, которые передали художники в демонстрировавшейся картине (см. опись рисунков), и проанализировать причины ошибок и удач при выполнении этих упражнений.

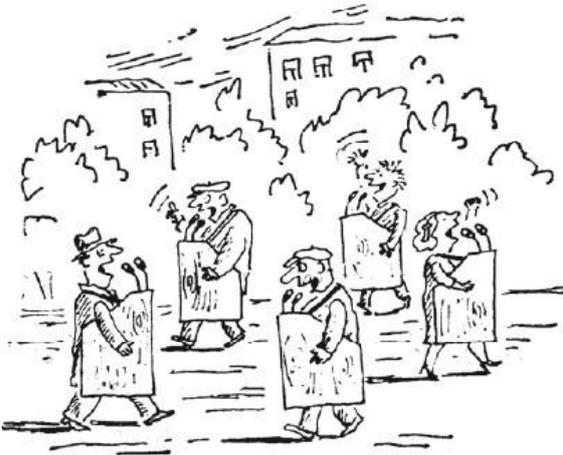


Рис. 65. В. Богорад. «Прошу учесть мое мнение»



Рис. 66. Пронтерпретировать происходящее

Упражнение 22. Использовать изображения улиц малознакомых городов (рис. 67, 68). Пронаблюдать за улицей города и сделать выводы о том, в какой стране происходят события, в какое время года, чем заняты люди, какие это годы. Пояснения к рисункам сообщаются участникам тренинга после выполнения упражнения.

Домашнее задание. Проверить насколько вы правильно определяете эмоциональные состояния близких людей. После встречи с ними попытаться понять, в каком они состоянии. И сверить свои умозаключения: ты плохо себя чувствуешь? Чему ты

радуешься? У тебя опять неприятности? Ты сегодня с кем-то поссорился? И т. п. Нужно опираться на наблюдаемые признаки.



Рис. 67. Городские зарисовки



Рис. 68. Городские зарисовки

Занятие 7.

Цель: упражнения в предвидении на основе наблюдений.

Используются рис. 69–81.

Упражнение 23. Демонстрируются «последовательные картинки» в перепутанном варианте (рис. 69–80). Нужно восстановить правильную последовательность движений.

Упражнение тренирует умение предвидеть следующее действие на основе восприятия предыдущего.

После выполнения задания сообщается правильная последовательность движений (см. опись рис.) и выясняются причины допущенных ошибок.

Упражнение 24. Для упражнения потребуется несколько наборов картинок с изображением мимики лица (по две картинки на группу из трех человек) (рис. 81).

Один человек называет словом любое из изображений мимики лица и показывает его на своем рисунке так, чтобы видел ассистент и не видел партнер. Последний должен на своей карточке найти названное мимическое изображение и молча показать его ассистенту. Ассистент все ответы протоколирует.

Возможная форма протокола ответов

Проба	Номер рисунка, названный первым участником пары	Номер рисунка, названный вторым участником пары
1	I — II	II — II
2	III — I	III — III
3		
...		
9	II — II	II — II

Провести 9 раз.



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79

Х. Бидstrup. «Стриптиз на пляже»



Рис. 80

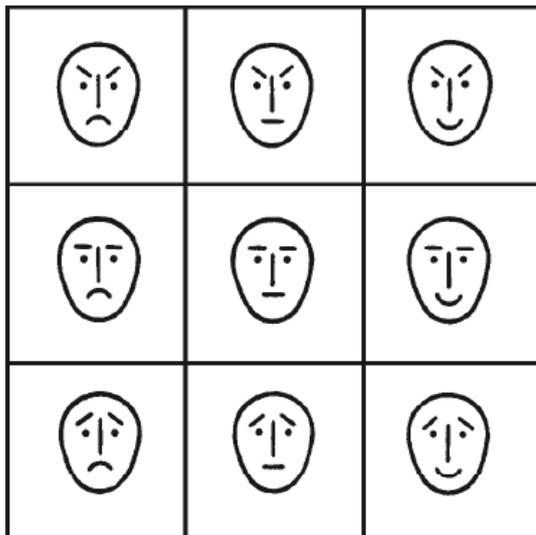


Рис. 81. Девять схематических изображений лица (по А. Кроник)

Занятие 8.

Цель: подведение итогов тренинга по развитию наблюдательности.

Используются рис. 16–19, 82–83.

Упражнение 25. В течение 30 секунд демонстрируется рис. 82. Нужно рассмотреть его и ответить на вопросы:

1. Сколько домов?
2. Сколько автомобилей?
3. Имеется ли иной транспорт?
4. Изображены ли и если «да», то какие животные?
5. В какой части здания пожар?
6. Из скольких окон загоревшегося здания вырываются дым и пламя?
7. В какое время суток все происходит?
8. Сколько человек занимается тушением пожара непосредственно?



Рис. 82. На пожаре

Оценить результаты.

Упражнение 26. (рис. 16–19). Определить, какие эмоциональные состояния передает мимика рта, и вписать свой ответ в бланк протоколов, который был составлен на первом занятии.

Упражнение 27. Используется тест *The Facial Meaning Sensitiv Test (FMST)* (Dale G. Leathers. *Successful nonverbal communication*. – N. Y.: Macmillan publishing com-pani, 1992). Дается задание «прочитать» мимику девушки и записать значение каждого выражения лица, пронумеровав их (рис. 83).

Подводятся общие итоги по развитию наблюдательности с учетом динамики результатов от первого ко второму контрольным срезам: заполняется таблица выполнения контрольных заданий, подсчитывается количество ошибок при выполнении каждого контрольного задания в начале занятий и после прохождения тренинга.

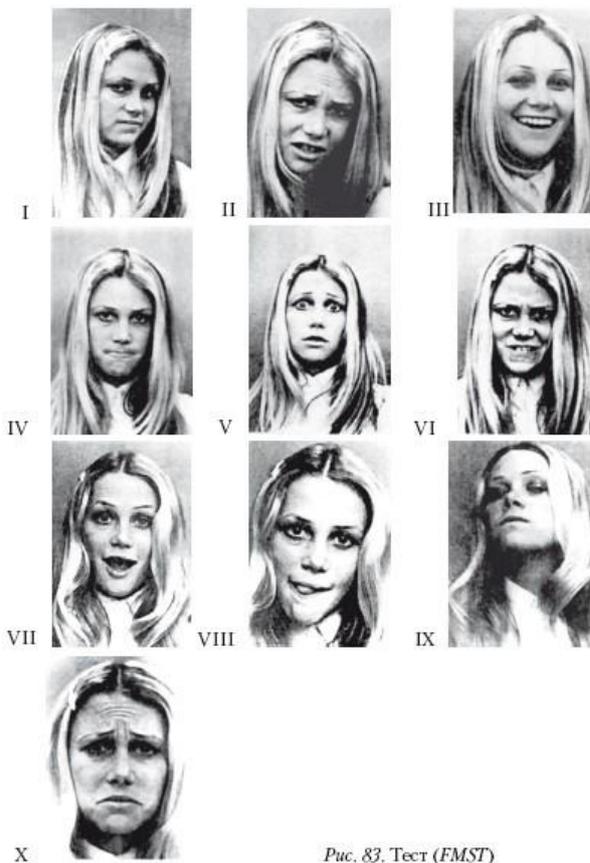


Рис. 83. Тест (FMST)

Упражнение 28. Для самооценки наблюдательности.

Оцените, в какой мере у вас сформированы перечисленные ниже умения. Для оценки используйте следующую шкалу:

А – не знаю, что это такое;

Б – понимаю идею, но только в теории;

В – имею представление и стараюсь применять в большинстве ситуаций;

Г – хорошо понимаю и всегда умею применить;

Д – это одна из моих сильных сторон:

1. Умение видеть общее и индивидуальное во внешности человека.

2. Умение выделять выразительные средства, которые отражают психическое состояние человека.

3. Умение ставить цель наблюдения.

4. Умение видеть малозаметное при наблюдениях за людьми.

5. Умение видеть один и тот же объект восприятия то как ведущий компонент, то как фон.

6. Умение делать правильные выводы на основе наблюдаемого.

7. Умение на основе наблюдений построить предположение о том, что произойдет в следующий отрезок времени.

8. Умение понять и прочувствовать то или иное наблюдаемое психическое состояние другого человека.

9. Готовность к осознанию и работе над развитием всех компонентов наблюдательности.

Значения шкал:

А – низкий уровень;

Б – уровень ниже среднего;

В – средний уровень;

Г – уровень выше среднего;

Д – высокий уровень.

Описание рисунков

Рис. 1. Пикник.. Шарообразные формы. Голова круглая, живот большой, слабые, вялые руки и ноги. Большое количество жира на плечах и бедрах, но тонкие запястья и лодыжки.

Рис. 2. Атлет.. Мускулистый, с широкой грудной клеткой и плечами, узкими бедрами. Кубическая массивная голова. Количество подкожного жира минимальное.

Рис. 3. Лептосом.. Долговязый, худое вытянутое лицо. Худые вытянутые грудная клетка и живот. Тонкие, длинные руки и ноги. Подкожный жировой слой почти отсутствует, мускулатура не развита.

Рис. 4. Форма головы: овальная, круглая, четырехугольная.

Рис. 5. Профиль: а) выпуклый, б) ровный, в) вогнутый.

Рис. 6. Овал лица: а) треугольный, б) круглый, в) трапецевидный.

Рис. 7. Волосы: короткие, средние, длинные.

Рис. 8. Глаза: большие, миндалевидные, маленькие.

Рис. 9. Глаза: опущенные, глубоко посаженные, навывкате.

Рис. 10. Уши: большие, средние, маленькие.

Рис. 11. Нос: с горбинкой, прямой, курносый.

Рис. 12. Лоб: покатый, прямой, клинообразный, куполообразный, квадратный, выдающийся.

Рис. 13. Губы: узкие, широкие, пышные.

Рис. 14. Портрет, к которому нужно составить словесное описание. Например, мужчина, на вид 45–50 лет. Волосы прямые, причесаны на пробор. Лицо широкое, овальное, профиль – волнистый, скошенный, щеки слегка впалые, нижняя челюсть массивная. Короткие, глубокие носо-губные складки. Нос тонкий, спинка носа длинная, прямая. Основание носа опущено. Брови короткие, узкие, прямые, раздвинутые. Глаза

маленькие, овальные, косонаружные. Под глазами большие мешки. Губы: верхняя – тонкая, нижняя – толстая, сильно выступает. Рот – средней величины, углы опущены. Подбородок – широкий, закругленный, уши средних размеров, треугольные оттопыренные.

Рис. 15. Пример портрета мужчины, который можно составить по следующему описанию: мужчина на вид 26–30 лет, волосы густые, зачесаны назад, линия роста волос на лбу «М-образная», лицо овальное, профиль слегка выпуклый; лоб средней высоты и ширины, волнистый, слегка скошен, с большими надбровными дугами; нос средней высоты, с большим выступанием, переносье глубокое, спинка носа длинная, выпукло-волнистая, кончик носа мясистый, слегка опущен, основание носа опущено; брови длинные, густые, прямые, слегка косонаружные с опущенными хвостиками, глаза овальные, большие, горизонтальные; рот малый, углы рта слегка приподняты, губы полные, верхняя губа высокая, с глубокой овальной ямкой, выступает над нижней; подбородок узкий, овальный, выпуклый, с глубокой горизонтальной бороздкой, уши слегка оттопырены, правое ухо овальное (см.: Наука и жизнь. – 1972. – № 4. – С. 132).

Рис. 16–18. Мимика рта при различных эмоциональных состояниях (по Пидериту): 1) нормальный, 2) нежный, 3) скорбный, 4) очень недовольный, 5) упрямый, 6) упрямый и недовольный, 7) внимательный, 8) недовольный и внимательный, 9) злобный, насмехающийся.

Рис. 19. Мимика глаз при различных эмоциональных состояниях (по Пидериту): 1) нормальные, 2) восторженные, 3) внимательные, 4) очень внимательные, 5) блуждающий взгляд.

Рис. 20. Портрет мужчины: лицо треугольное, волосы средние, глаза большие, нос прямой, губы узкие, без бороды, уши маленькие, брови прямые длинные, лоб средний.

Рис. 21. Портрет мужчины: лицо четырехугольное, волосы короткие, глаза большие, губы средние, брови дугой, уши большие, без бороды и очков, лоб открытый, большой, носовые складки, углы рта опущены.

Рис. 22. Портрет мужчины: овал лица треугольный, волосы средние, глаза большие, брови прямые, нос прямой, широкий. Губы пухлые, лоб средний, уши большие, оттопырены.

Рис. 23. Жест – отдаление, неприятие, отстранение.

Рис. 24. Поза, выражающая недоумение: руки широко разведены в стороны, плечи приподняты, шея втянута. Вся поза говорит: «Не знаю».

Рис. 25. Поза независимого пренебрежения: ноги скрещены, тело расслаблено, одна рука упирается в бок, одно плечо может быть приподнято.

Рис. 26. Поза смущения: туловище развернуто, обе руки перенесены вместе в направлении разворота туловища, голова повернута в сторону, противоположную от движения рук и туловища, опущена.

Рис. 27. Поза независимости, уверенности: руки скрещены перед грудью, голова высоко поднята, нога отставлена, укрепляя, подчеркивая устойчивость положения.

Рис. 28. Физиогномическая маска запечатлела подозрительность, недоверчивость на лице женщины, в сочетании с жестом защитной реакции.

Рис. 29. Физиогномическая маска запечатлела властность на лице женщины: брови сдвинуты, губы плотно сомкнуты, складки носовых крыльев четко выражены. Физиогномическая маска дополняется осанкой: величественной, гордой, неприступной.

Рис. 30. Физиогномическая маска на лице женщины отражает ее доверчивость, готовность выслушать, незащищенность, доброжелательность. Физиогномическая маска сочетается с осанкой человека уставшего, беспомощного, но располагающего к общению.

Рис. 31. Схематизированное изображение мимики: злость, недовольство, гнев.

Рис. 32. Схематизированное изображение мимики: удовлетворение, покой, обида.

Рис. 33. Схематизированное изображение мимики: удивление, воспоминание, догадка.

Рис. 34. Вьетнам. Базар Бэн Тхань.

Рис. 35. На пляже.

Рис. 36, 37. Десять изображений лиц для запоминания с именами и фамилиями: Александр Володин, Петр Сидоров, Владимир Попов, Валерий Ким, Рената Мейер, Галя Рекс, Александр Дойчман, Татьяна Генкина, Гизе-ла Линас, Валентин Смирнов (сверху вниз).

Рис. 38, 39. Десять изображений лиц для запоминания с именами и фамилиями: Николай Михайлов, Лора Кузнецова, Константин Павлов, Елена Рябенко, Михаил Клюев, Наталья Виноградова, Ольга Юдина, Юрий Кореляков, Семен Пушко, Соня Бушинская.

Рис. 40. Футбольные болельщики.

Рис. 41. Выигрыш.

Рис. 42. Портрет Дани. Мама начала показывать что-то интересное.

Рис. 43. Портрет Дани. Волк набрасывается на зайчика.

Рис. 44. Портрет Дани. Кажется, зайчик попал в беду.

Рис. 45. Портрет Дани. «А у меня что-то есть!»

Рис. 46. Портрет мужчины. Состояние испуга, ужаса.

Рис. 47. Мимика рта. Три варианта гневного рта (по Экману).

Рис. 48, 49. Автопортреты Ван Гога: 1885, 1887, 1888, 1889, 1889. Годы жизни художника 1853–1890.

Рис. 50. Портреты киноактрис: 1) В. Артмане, 2) Т. Самойлова, 3) Л. Шагалова, 4) А. Вертинская, 5) А. Шенгеляя, 6) Л. Гурченко, 7) М. Володина, 8) Н. Мордюкова, 9) Т. Лаврова.

Рис. 51. Фрагменты портретов (глаза), по которым нужно опознать актрису и назвать ее фамилию.

Рис. 52. Кто из шестерых мужчин снят «анфас-наоборот»? Ответ: мужчина на рис. 2 – есть дужки от очков на изображении «анфас-наоборот».

Рис. 53. Дано изображение шести карточек, на которых нарисованы различные предметы. Каждое изображение, кроме одного, встречается пять раз. Какой предмет изображен шесть раз? Ответ: маленький равносторонний треугольник.

Рис. 54–56. На футбольном матче (Х. Бидstrup).

Рис. 57. Две картинки. Одна отличается от другой 15 деталями. Нужно отыскать эти различия. Вот они:

- 1) зажжено разное количество свечей;*
- 2) шапка на человеке в центре с кисточкой и без кисточки;*
- 3) парус на картине повернут в разные стороны;*
- 4) пояс у человека в халате имеет и не имеет кисточки;*
- 5) мужчина на коленях справа то в носке, то без носка;*
- 6) игрушка-клоун в костюме то с пуговицами, то без пуговиц;*
- 7) мяч перевернут и переместилось белое пятно на нем;*
- 8) палочки у барабана переложены;*
- 9) длина железной дороги – ответвления – различна;*
- 10) мужчина слева на коленях: тапочки в разном положении;*
- 11) у этого же мужчины подтяжки крепятся по-разному;*
- 12) на железной дороге светофор повернут по-разному;*
- 13) стрелка на железной дороге изображена по-разному;*
- 14) последний вагон имеет различную окраску торца;*
- 15) у плачущего мальчика на пиджаке то есть белое пятно, то его нет.*

Рис. 58. Позы и жесты, отражающие взаимоотношения (по Дж. Ниренбергу).

Рис. 59. Позы и жесты, отражающие «сильный призыв, желание привлечь внимание» (по Дж. Ниренбергу).

Рис. 60. Рисунок «Противоположные лагеря» (по Дж. Ниренбергу). Через позы и жесты выражена позиция общающихся. Сидящие справа удовлетворены, доверительны, самодовольны, а сидящие слева – несчастны, злы и занимают оборону.

Рис. 61. Изображение головы мужчины с выраженной мимикой.

Рис. 62. Изображение этого же мужчины во весь рост, в конкретной ситуации (по Б. А. Еремееву).

Рис. 63. Изображение головы мальчика с выраженной мимикой.

Рис. 64. Изображение этого же мальчика во весь рост в конкретной ситуации (по Б. А. Еремееву).

Рис. 65. Карикатура «Прошу учесть мое мнение» (В. Богорад). Карикатура относится к периоду расцвета гласности 1985–1987 гг., когда люди получили возможность высказывать свое мнение, но еще не научились слушать других.

Рис. 66. Картина «Танец безумия». На рисунке «Танец безумия» пять женщин танцуют под луной. Лунный свет свел их с ума, это безумный лунный свет. Почти в каждой культуре верили в такие внешние силы, которые очень сильно действуют на психику человека: это могла быть и злая, дурная луна, вызывающая лунное помешательство. Именно влиянием луны объясняли поведение «лунатиков». Такое толкование психических болезней было широко распространено в Европе вплоть до XVIII века.

Рис. 67. Городские зарисовки. Гавана, октябрь, 1981 г., район города, примыкающий к центру, температура воздуха + 30 °С.

Рис. 68. Городские зарисовки. В порту.

Рис. 69–80. Х. Бидstrup. «Стриптиз на пляже». Правильная последовательность: рис. 70, 69, 80, 73, 78, 72, 77, 79, 74, 76, 75, 71.

Рис. 81. Девять схематических изображений мимики (по А. Кроник).

Рис. 82. На пожаре.

Рис. 83. Тест (FMST).

Лицо девушки выражает следующие эмоции:

Счастье – III. Презрение – IX.

Грусть – X. Отвращение – I.

Удивление – VII. Интерес – VIII.

Гнев – VI. Решительность – IV.

Страх – V. Смушение – II.

1.2. "Проявление эмоций в общении".

Занятие 1.

Цель : приобрести навык расшифровывания внешних проявлений основных эмоций и чувств людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.

Упражнение-разминка «Хлопки по коленям»

Психологический смысл упражнения. Упражнение является хорошей разминкой и развивает внимательность, а так же навыки группового взаимодействия.

Обсуждение. Короткий обмен впечатлениями, так как длительное обсуждение не требуется.

Упражнение «Муха»

Психологический смысл упражнения. Концентрация внимания участников, а так же их введение в ситуацию «здесь и сейчас» и активизация самоконтроля.

Обсуждение. Какая взаимосвязь, по мнению участников, этой игры с эмоциями и чувствами? Что еще, помимо концентрации внимания, необходимо для успеха в ней?

Практическая работа с иллюстративным материалом «Внешние проявления эмоций»



Рис. 5

Затем ведётся наблюдение за проявлениями эмоций участников при выполнении упражнений. Для этого подойдут любые задания, которые вызывают у участников сильный эмоциональный отклик.

Упражнение «Замороженные»

Психологический смысл игры. Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

Обсуждение. Что помогало участникам игры не реагировать на происходящее вокруг и внутренне отгораживаться от других людей? Где и когда может пригодиться такой навык? Какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Домашнее задание

Необходимо выбрать любую из рассмотренных эмоций. По дороге домой посчитать встречных прохожих, у которых вы заметили невербальные признаки этой эмоции. В начале следующего занятия обсуждается выполнение данного задания.

1.3. "Средства невербального общения".

Занятие 1.

Задачи:

- определить способности невербального общения в переговорах;
- развивать навыки невербального общения;
- построить доверительные отношения с помощью невербальной коммуникации;
- помочь осознать свои позы и собственные жесты;
- помочь овладеть эффективными невербальными приемами, воздействующими на бессознательном уровне;
- развивать умение контролировать речь в стрессовых ситуациях.

Упражнение с элементами тренинга «Развитие невербальных форм общения»

Цель: развитие способности эффективного общения с помощью невербальной коммуникации, и совершенствование умения улавливать и анализировать невербальные сигналы других людей.

Упражнение «Искорка»

Цель: создание доверительной атмосферы и положительного эмоционального настроя.

Упражнение «Подарок»

Цель: улучшение навыков невербальной коммуникации.

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие навыков невербальной коммуникации; бессловесное общение; способности понимать партнера на невербальном уровне.

Упражнение «Ящик Пандоры»

Цель: избавление от стресса и эмоционального напряжения.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: эмоциональная разрядка участников в конце занятия.

1.4. Установление контакта с помощью техник "подстройки".

Занятие 1.

Упражнение «Три позиции» на пристройку.

Из позиции родитель – ребенок – взрослый сказать фразу, по кругу.

Упражнение «Я такой, я другой».

Цель: продемонстрировать разницу, общения с подстройкой и без нее.

Обсуждение. Какие впечатления?

Упражнение «Вход в общение».

Обсуждение. Что удалось? Почему не удалось. Какие были ощущения, когда в вашу беседу пытались вклиниться?

Упражнение «Контакты».

Цель: отработать навыки вхождения в контакт, используя техники пристройки и подстройки.

Обсуждение. С кем удалось установить хороший личный контакт, кто помогал, поддерживал разговор, а кого так и не удалось разговорить. В ходе этой дискуссии необходимо обращать внимание на ощущения членов группы, их чувства во время нахождения в новой заданной ситуации.

Целостное действие: наши занятия на тему знакомства и общения подходят к концу. И подвести итог я предлагаю следующим образом. Вам нужно разбиться на команды. Каждой команде лист, краски, кисточки и т.д.

В течении 10 минут изобразите каким-либо способом «Умение общаться».

Рисунок по всем пройденным темам.

Прощание. Мы славно потрудились и пришла пора прощаться. Сейчас мы будем пожимать друг другу руки со словами «Поздравляю, теперь ты умеешь общаться!».

Раздел 2. Развитие сензитивности и эмпатии.**2.1. Развитие сензитивности и эмпатии.****Занятие 1.****Задачи:**

- принятие правил работы в группе;
- развитие навыков слушания;
- пополнение словарного запаса.

Правила поведения:

1. Один говорит – все слушают.
2. Конфиденциальность – все, что здесь происходит, не выносится из стен данного помещения.
3. На тренинге никто не осуждается.

Упражнение № 1 «Найди свою пару».

Задачи упражнения:

- способствовать развитию выразительного поведения,
- побуждать участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой – искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

Участники садятся в круг. Раздаются повторяющиеся карточки с названиями животных. Задача участников найти свою пару

Вопросы для обсуждения: после завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Упражнение № 2 «Любимый стишок».

Задачи упражнения:

- развитие внимания при слушании;
- приобретение навыка вычленения необходимой информации из нескольких источников.

Участники группы сидят в кругу. После выхода одного из участников загадывается стихотворение, которое разбирают по частям и разом говорят вслух.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие возникли трудности во время угадывания текста?
2. На кого ориентировались и почему?

Занятие 2.

Упражнение № 3 «Звериный ритм».

Задачи упражнения:

- способствует эмоциональной разрядке,
- создает хороший фон для продолжения работы

Участники садятся в круг и каждый загадывает свое животное. Нужно стараться запомнить животных остальных участников. Тот, кто ошибается, должен вместо названия своего животного два раза, хлопая в ладоши, изображать характерный звук, издаваемый этим животным. И все остальные с этого момента должны обращаться к нему, воспроизводя этот звук. Кто ошибается второй раз, выбывает из игры.

Вопросы для обсуждения: что вас больше всего отвлекло во время игры?

Упражнение № 4 «Прикол на спине»

Задачи упражнения:

- позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т.д.

Участники садятся в круг. Нужно угадать, какая карта у участника за спиной с помощью других участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Кому было труднее показывать предмет и почему?
2. Кому было труднее угадывать предмет и почему?

Рефлексия

Участники сидят в кругу.

Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.

2.2. "Мои" и "чужие" границы.

Занятие 1.

Упражнение 1.

Данное упражнение помогает участникам стать более чувствительными к границам членов группы, с которыми им бывает трудно находить общий язык.

Посмотрите на всех членов группы и выберите кого-нибудь, с кем вам по какой-то причине трудно общаться. Сядьте друг напротив друга и задумайтесь на минуту о том, как вы в это мгновение можете представить себе ту невидимую психологическую границу, которую проводит вокруг себя ваш партнер. Как вам, кажется, насколько близко он позволит вам подойти к себе? Каким образом? При каких условиях? Как он скажет вам «стоп!» или «подойди поближе»?

Попробуйте молча поэкспериментировать друг с другом. Встаньте лицом друг к другу и вытяните руки перед собой. Коснитесь своими ладонями ладоней партнера, так чтобы ваши руки были мягко прижаты друг к другу. Смотрите, друг другу в глаза и делайте соприкасающимися ладонями и пальцами различные движения. Экспериментируя с движениями, постарайтесь узнать что-либо новое о своем партнере.

Что выражают движения партнера? Кто из вас чаще оказывается инициатором движений, а кто чаще проводит разведку? Кто чаще говорит «стоп!»?

Теперь найдите ту индивидуальную границу, которую партнер очерчивает вокруг своего тела и которую он готов защищать. Приближая руки к партнеру с разных сторон, на разной высоте от ступней до макушки, выясните, в какой мере он позволяет вам приблизиться к нему в разных местах. Как вы сами себя чувствуете, приближаясь к его

границам? Насколько вы уверены в себе и в какой мере позволяете партнеру подойти к вашим границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон, а также к отступлениям назад. Где проходит ваша собственная граница и как вы ее защищаете?

Теперь остановитесь и сядьте вместе со своим партнером. Поговорите о том, что вы заметили, о том, какую «политику границ» использует каждый из вас и как вы можете использовать понятие для того, чтобы в будущем легче ладить друг с другом».

Упражнение 2.

Цель упражнения состоит в том, чтобы выявить те правила, по которым каждый из нас определяет, как именно должны с ним обращаться другие люди, а также в том, чтобы выработать индивидуальный стиль защиты своих границ. Эффективный контроль над границами является предпосылкой нашего самоуважения.

Прежде всего убедитесь в готовности обеих конфликтующих сторон работать со своими трудностями.

В центре внимания находится один из участников конфликта (А), другой (Б) наблюдает. Попросите А выйти на середину и сосредоточиться на своем индивидуальном пространстве, которое его окружает и защищает. Пусть А опишет, насколько велико это пространство и какой оно формы; затем спросите его, может ли он выходить из своего личного пространства и насколько далеко.

Спросите А, кому и при каких условиях он позволяет заходить в свое личное пространство. Здесь могут помочь другие участники группы (но не Б!). Они могут, исполняя различные роли (мужчины, женщины, знакомого, чужого и т. д.), вступать в личное пространство А. При этом никто не должен произносить ни слова. Вы также можете попросить войти в личное пространство А нескольких человек одновременно, чтобы А мог выяснить, как он к этому относится. На каждом из этих этапов помогите А разобраться, как он открывает и закрывает свои границы, и подчеркните, что только он сам отвечает за определение своих границ и их защиту.

Теперь спросите А, каким образом он приглашает другого войти в свое личное пространство. Пусть он снова без слов пригласит к себе помощников, исполняющих различные роли, причем исполнители должны выражать различную степень заинтересованности. Здесь следует выяснить, насколько гибко этот человек может настраиваться на различные ситуации и устанавливать контакт.

Пусть теперь Б войдет в личное пространство А, причем именно таким образом, как он обычно делал это раньше. В заключение пусть Б вступит в личное пространство А так, как он хотел бы сделать это, учитывая только что полученную информацию.

Повторите всю процедуру, поменяв роли участников А и Б.

Обсудите упражнение.

Список использованной литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 272 с.
2. Бен-Шахар Т. Быть счастливей. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
3. Бриль М. Читаем язык жестов. - М.: Вектор, 2010.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.
5. Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
7. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 2001.
8. Нэпп М. Невербальное общение. – СПб.: Прайм Еврознак, 2006.
9. Оганесян Н. Методы активного социально-психологического обучения. Тренинги, дискуссии, игры.
10. Поваляева М.А., Рутер О.А. Невербальные средства общения. – М.: Феникс, 2004.
11. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
12. Родионов В.А. Развитие Навыков делового общения. – Ярославль: Академия развития, 2005. – 144 с.
13. Рубштейн Н. Тренинг общения за 14 дней. – М.: Эксмо, 2010.
14. Сериков Г.В. Мир различий/ Сборник упражнений для учащихся образовательных школ.
15. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. - М., 2003.
16. Хлевная Е. Где твоя волшебная кнопка? Как развивать эмоциональный интеллект. - СПб.: Питер, 2013.
17. Цветков В.Л. Психология конфликта. От теории к практике. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.
18. Шапарь В.Б. Психология манипулирования. Из марионеток в кукловоды. - М.: Книжный клуб семейного досуга, 2013.
19. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.

20. Экман, П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2012.

21. Юнг Р. Психология убеждения. Главные секреты влияния на людей. Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2012.