

**Мосина Наталья Анатольевна
Литвинчук Наталья Викторовна**

**ГРУППОВОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Аннотация: в главе приводятся доводы о необходимости развития эмоционального интеллекта в подростковом возрасте. Рассматривается групповое консультирование как способ развития эмоционального интеллекта. Приводятся результаты эмпирического исследования уровня развития эмоционального интеллекта у детей подросткового возраста, сравнительные результаты диагностики экспериментальной группы до и после проведения программы группового консультирования и результаты статистической проверки различий между уровнями развития эмоционального интеллекта у подростков до и после формирующего эксперимента. В результате исследования были получены статистически значимые сдвиги в развитии эмоционального интеллекта в сторону его повышения. Таким образом, программа групповых консультаций выступает как одно из эффективных средств развития эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, развитие, модель способностей, подростковый возраст, подростки, групповое консультирование, программа.

Abstract: the chapter provides arguments about the need to develop emotional intelligence in adolescence. Group counseling is considered as a way to develop emotional intelligence. The results of an empirical study of the level of emotional intelligence development in adolescent children, comparative diagnostic results of the experimental group before and after the group counseling program and the results of statistical verification of differences between the levels of emotional intelligence development in adolescents before and after the formative experiment are presented. As

a result of the study, statistically significant shifts in the development of emotional intelligence towards its improvement were obtained. Thus, the group consultation program acts as one of the most effective means of developing emotional intelligence.

Keywords: *emotions, emotional intelligence, development, ability model, adolescence, teenagers, group counseling, program.*

Подростковый возраст в развитии личности относится к одному из сложных, кризисных этапов вследствие происходящих в организме процессов. Изменения, сопровождающие данный этап, прочно связаны не только с физической и когнитивной, но и с эмоциональной сферой, которая испытывает многообразие переживаемых реакций, увеличение палитры собственных состояний, что в свою очередь приводит к затруднениям в различении эмоций и чувств [5; 7]. Данные обстоятельства указывают на необходимость развития в подростковом возрасте эмоционального интеллекта, поскольку умение распознавать эмоции, как свои собственные, так и других людей, а также умение эффективно управлять ими приобретает особую значимость в период становления личности. Многочисленные исследования отмечают, что целенаправленное развитие эмоционального интеллекта в подростковом возрасте способствует органичному развитию личности, позволяет минимизировать неадаптивные формы поведения, формирует навык сознательной регуляции эмоциональных состояний и конструктивного взаимодействия с людьми в различных условиях [1–3].

Следует отметить, что требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования третьего поколения определена необходимость создания условий для развития у учащихся эмоционального интеллекта, как одного из составных компонентов универсальных учебных регулятивных действий. Результатом развития эмоционального интеллекта к концу обучения в основной школе является сформированная способность: различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место дру-

гого человека, понимать мотивы и намерения другого; регулировать способ выражения эмоций [12]. Учитывая вышеизложенное, возникает потребность развития в подростковом возрасте эмоционального интеллекта в образовательной среде. Особое значение в свете новых задач приобретает вопрос разработки для образовательных учреждений эффективных программ, направленных на развитие эмоционального интеллекта.

Подростковый возраст считается восприимчивым к средовым воздействиям, в том числе в части развития эмоционального интеллекта. Предпочитаемым средством развития, с точки зрения С.П. Деревянко, М.А. Манойловой, А.А. Панкратовой [4; 8; 10] является психологический тренинг, направленный на развитие эмоциональной компетенции и изменение поведения, а также формирование новых навыков, связанных с текущим периодом жизни, посредством использования разнообразных упражнений и тренинговых техник. Однако, как показывает практика, высокий уровень эмоционального интеллекта не всегда помогает справиться с аффектом и сильными эмоциями. Отсюда возникает необходимость в создании комплексной программы, которая учитывает прошлый эмоциональный опыт и помогает расширять знания, умения и навыки с помощью использования информации, содержащейся в эмоциях, для решения задач в настоящем [5].

Мы полагаем, что целенаправленное воздействие на развитие отдельных способностей эмоционального интеллекта возможно посредством групповых психологических консультаций. Выбор данного формата обусловлен ведущей деятельностью подросткового возраста – интимно-личностным общением со сверстниками. Преимуществом группового консультирования является возможность личного взаимодействия друг с другом, и решения при этом, с использованием опыта всех участников группы, разных задач, связанных с переработкой эмоциональной информации.

На основании вышеизложенного мы объединили групповые консультации в программу с целью комплексного развития способностей, входящих в струк-

туру эмоционального интеллекта подростков. Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- 1) развитие способности распознавать свои и чужие эмоции;
- 2) развитие способности понимать свои и чужие эмоции;
- 3) развитие навыка выражения своего эмоционального состояния;
- 4) развитие навыка использования силы своих эмоций и эмоций других для решения задач;
- 5) развитие навыка управления своим поведением в ситуациях высокого эмоционального накала (в конфликтных ситуациях, при сдаче экзаменов);
- 6) развитие навыка доброжелательного общения и сотрудничества, межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Цели и задачи программы опираются на теоретические исследования и модель когнитивных способностей Д. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо, в которой эмоциональный интеллект выступает как форма интеллекта, работающего с информацией, поступающей от эмоций, где эмоции являются источником данных, которые помогают человеку думать, действовать и принимать эффективные решения [21].

Апробация программы состоялась на базе муниципального автономного образовательного учреждения «Средняя школа №157» г. Красноярска среди 57 учащихся 7-х классов в возрасте 13–14 лет, и проходила поэтапно. На первом, диагностическом этапе проводилась диагностика имеющегося уровня развития эмоционального интеллекта у обучающихся подросткового возраста. На втором, основном этапе, в экспериментальной группе была проведена программа групповых консультаций, направленных на развитие эмоционального интеллекта. На третьем, аналитическом этапе, была проведена повторная диагностика уровня развития эмоционального интеллекта с целью анализа результатов проведенной программы группового консультирования.

Для определения уровня развития эмоционального интеллекта был использован диагностический инструментарий, включающий в себя:

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

-
- 1) тест MSCEIT-YRV в подростковой исследовательской версии (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test – Youth Research Version. Русскоязычная версия (MSCEIT-YRV™) [13];
 - 2) методику определения эмпатии для детей и подростков В.К. Брайант [9, 20];
 - 3) опросник регуляции эмоций (ERQ) Дж. Гросса (в адаптации А.А. Панкратовой, Д.С. Корниенко) [11].

В результате диагностического этапа эксперимента обобщенные данные диагностики показали, что большинство респондентов имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта (63%). При этом, полученные данные по шкалам показали, что подростки хорошо справляются с распознаванием (79% средний и 9% высокий уровня) и использованием эмоций (79% средний и 17% высокий уровня), однако испытывают затруднения с их управлением (средний 49%, низкий 37%) и пониманием (низкий 18%, средний 75%). Более половины респондентов (58%) используют стратегию подавления экспрессии, а также обладают низким уровнем (39%) развития эмпатии.

Другими словами, подростки проявляют интерес к эмоциональной составляющей своих переживаний и обращают внимание на их проявления (выражение лица, тон голоса, особенности поведения). Они могут верно идентифицировать эмоции свои и окружающих по ситуациям, по внешним проявлениям, в мимике, речи и поведении, а также распознавать близкие эмоции, например, страх и печаль, но часто допускают ошибки. Подростки могут учитывать свое актуальное эмоциональное состояние при выполнении какой-либо деятельности, но временами могут испытывать сложности, например, при рассмотрении чужой точки зрения. Они понимают, что эмоции обусловлены определенными причинами и ведут к определенным последствиям, различают чувства и настроения между собой, но испытывают затруднения с пониманием амбивалентных (двойственных) эмоций и сложных чувств. Подростки могут применять различные способы управления эмоциями, но чаще прибегают к подавлению своей экспрессии, чем к попыткам переосмыслить происходящую ситуацию. При необходимости они умеют регулировать свое поведение, но при столкновении с

сильными и интенсивными эмоциями испытывают сложности. Также у них могут встречаться проблемы с тем, как себя вести при встрече с чужими сильными эмоциями, которые обычно сопровождаются неприятными ощущениями, например, страх, гнев или горе. Подростки отличаются недостаточной способностью формировать адекватные эмоциональные реакции на переживания других людей, ограниченной способностью верно понимать чувства и эмоции окружающих, а также обладают значительным количеством установок, которые блокируют проявления эмпатических действий, соответствующих ситуации.

На основании анализа, полученных на диагностическом этапе данных, была разработана программа групповых консультаций, направленная на комплексное развитие способностей эмоционального интеллекта, в которой опираясь на более развитые способности (распознавание и использование эмоций) было акцентировано внимание на развитие дефицитарных способностей (понимание эмоций и управление эмоциями), а именно:

1. При формировании программы мы опирались на распознавание эмоций других людей, поскольку они отражают способности индивида верно воспринимать и свои собственные эмоции. Например, если человеку некомфортно, когда другие выражают отрицательные эмоции, возможно, что он неверно воспринимает эмоциональное состояние других. Как показывают исследования способность верно воспринимать собственные эмоции тесно связана со способностью оценивать их в других [6; 19]. При этом необходимо не только различать одну эмоцию от другой (грусть от страха, печаль от отвращения, злость от гнева), но и осознавать степень, в которой проявляется каждая эмоция. Для этого в каждое занятие были включены упражнения на распознавание эмоций.

2. При формировании программы мы опирались на наиболее развитую способность использования эмоций в мышлении и деятельности для формирования следующих навыков:

– отслеживать возникающие на консультации эмоции, «распаковывать» их содержание и информацию, а затем использовать их для решения поставленных задач;

6 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

- использовать смену настроения (эмоциональные колебания) с оптимистического на пессимистическое в целях рассмотрения разных точек зрения на задачу или ситуацию;
- определять эмоции, способствующие решению определенных задач (например: эмоции радости, удивления, восхищения усиливают решение творческих задач, разработку новых идей; эмоция грусти помогает лучше сконцентрироваться, усиливает понимание эмоций других; эмоция злости может быть использована в защите собственных границ, для повышения эффективности публичных выступлений и др.) [15; 18].

3. При составлении программы занятий, опираясь на развитую способность распознавания эмоций мы акцентировали внимание на развитие у подростков понимания, по каким причинам возникают, и к чему приводят те или иные эмоции [4]. Формирование у подростков представлений как эмоции сочетаются друг с другом и изменяются с течением времени, позволяет в дальнейшем выстраивать конструктивные и доброжелательные отношения с другими людьми, а также развивает самопонимание. Например: если причина, вызвавшая раздражение и недовольство, сохраняется, интенсивность этих эмоций усиливается, что приводит к злости и ярости. Или, например: постоянная скука у подростка на уроках, если ничего не предпринимать, может перерости в отвращение к учебе, к занятиям.

Для развития способности понимания эмоций, для отслеживания их интенсивности, на консультациях использовался термометр эмоций [10], а также моделирование эмоциональных ситуаций, с дальнейшим обсуждением к каким последствиям могут привести эмоции и как могут реагировать окружающие. Применялись упражнения на предсказание «эмоционального» будущего, т.е. формулирование гипотез, как будет меняться эмоция героя художественного произведения в отношении какой-либо деятельности или ситуации, в том числе просмотр отрывков из фильмов, на основании которых можно предположить дальнейшие последствия той или иной эмоции персонажа [16, 17].

4. Особое внимание в программе было уделено формированию и развитию способности управления эмоциями и своим поведением, которая подразумевает участие эмоций в процессе мышления и допущение эмоций в этот процесс в качестве его составляющих. Способность успешно управлять эмоциями основывается на понимании, принятии и использовании эмоций в решении проблем. Это также означает работу над осознанием эмоций, чтобы давать более осмысленную реакцию, а не импульсивную. Например: реакция, продиктованная гневом, может быть эффективной в краткосрочной перспективе, однако канализация гнева в определенное русло может быть более адаптивным решением в долгосрочной перспективе. Для этого на консультациях использовались такие упражнения как:

- дневник эмоций. Позволяет подростку обращать внимание на свои эмоции, осознавать их, что является базой для развития способности управления эмоциями;
- анализ ситуаций. Рассмотрение и анализ ситуаций, где под влиянием эмоций действия были неэффективны, с обсуждением общих моментов этих ситуаций;
- отработка техник управления эмоциями. Сбор информации о техниках, которые применяют окружающие, и их отработка;
- «Копилка способов». Отслеживание и записывание личных способов управления эмоциями, которые сработали (помогли) в определенных ситуациях, и создание личной «Копилки способов» [14].

Выборку респондентов экспериментальной группы составили 14 подростков 13–14 лет, из них: 6 человек с низким уровнем развития и 8 человек со средним уровнем развития эмоционального интеллекта. В экспериментальной группе была проведена программа из 16 групповых консультаций, каждая длительностью около 60 мин., с периодичностью 1 раз в неделю (4 мес.). Консультации были разбиты на следующие тематические блоки.

8 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

-
1. Знакомство. Создание безопасной атмосферы, знакомство друг с другом, с правилами группы, с целью и задачами программы, создание «Эмоционального кодекса группы» (занятия №1, 2).
 2. Эмоции. Знакомство с базовыми эмоциями и их оттенками: проявления, функции, переходы, значение, регуляция, использование эмоций (занятия №3–8).
 3. Эмоции и личность. Изучение личностных особенностей (характер, темперамент, эмпатия) и их влияние на эмоциональную сферу (занятия №9–11).
 4. Управление эмоциями и поведением. Знакомство с методами управления эмоциями и приемами саморегуляции (занятия №12, 13).
 5. Осознанность и внимание. Формирование навыка эмоциональной регуляции (занятия №14, 15).
 6. Итоговое занятие. Развитие навыка рефлексии эмоциональных состояний (занятие №16).

В целях определения результативности, проведенной в экспериментальной группе программы группового консультирования, было организовано повторное диагностическое исследование уровня развития эмоционального интеллекта и проанализированы показатели, полученные до и после группового консультирования.

Сравнивая данные по шкалам эмоционального интеллекта теста MSCEIT-YRV, представленные на рисунке 1, мы видим, что изменения по шкале «Использование эмоций» не произошли. Как до, так и после групповых консультаций преобладающее количество подростков – 93% показали средний уровень.

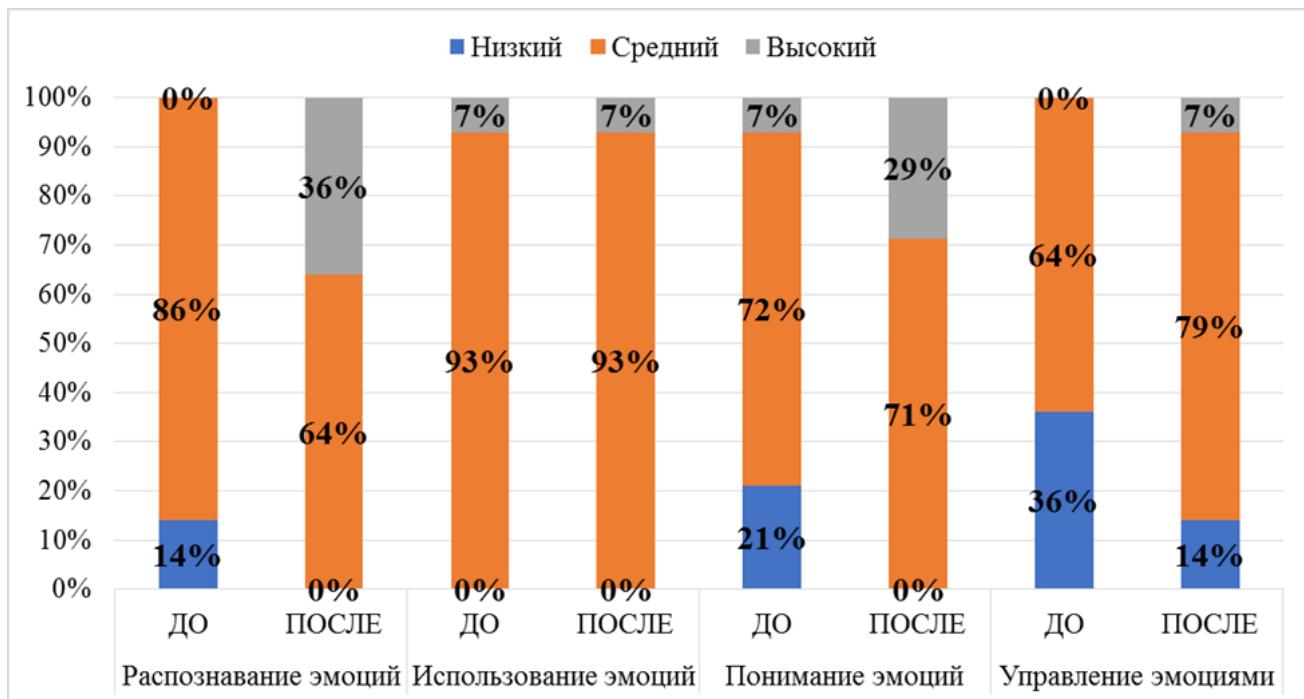


Рис. 1. Сравнительные результаты теста MSCEIT-YRV по шкалам эмоционального интеллекта в экспериментальной группе до и после группового консультирования (в %)

По другим шкалам мы видим следующую динамику изменений. После проведения групповых консультаций показатели низкого уровня по всем шкалам опускаются до 0%, кроме шкалы «Управление эмоциями», где показатели снижаются с 36 до 14%. При этом появляются показатели высокого уровня: 36% по шкале «Распознавание эмоций»; 7% по шкале «Управление эмоциями», и на 22% повышается показатель высокого уровня по шкале «Понимание эмоций».

Данная динамика свидетельствуют о том, что подростки, которые ранее изредка испытывали затруднения в идентификации своих и чужих эмоций по ситуациям или внешним проявлениям, а также затруднялись в определении причин того или иного поведения и применяли при этом неэффективные способы управления эмоциями, заметно улучшили свои способности. Также, подростки которые ранее игнорировали эмоции, как источник информации о причинах того или иного поведения, практически не различали эмоции, чувства и настроения между собой, у которых регуляция своего поведения вызывала

сложности, а при столкновении с сильными и интенсивными эмоциями практически не получалось управлять ими, стали обращать внимание на эмоциональную информацию, улучшили свои способности и снизили частоту негативных проявлений.

Результаты опросника регуляции эмоций (ERQ) Дж.Гросса и теста эмпатии для детей и подростков К. Брайант в экспериментальной группе до и после группового консультирования, представленные на рисунке 2, показывают следующее.

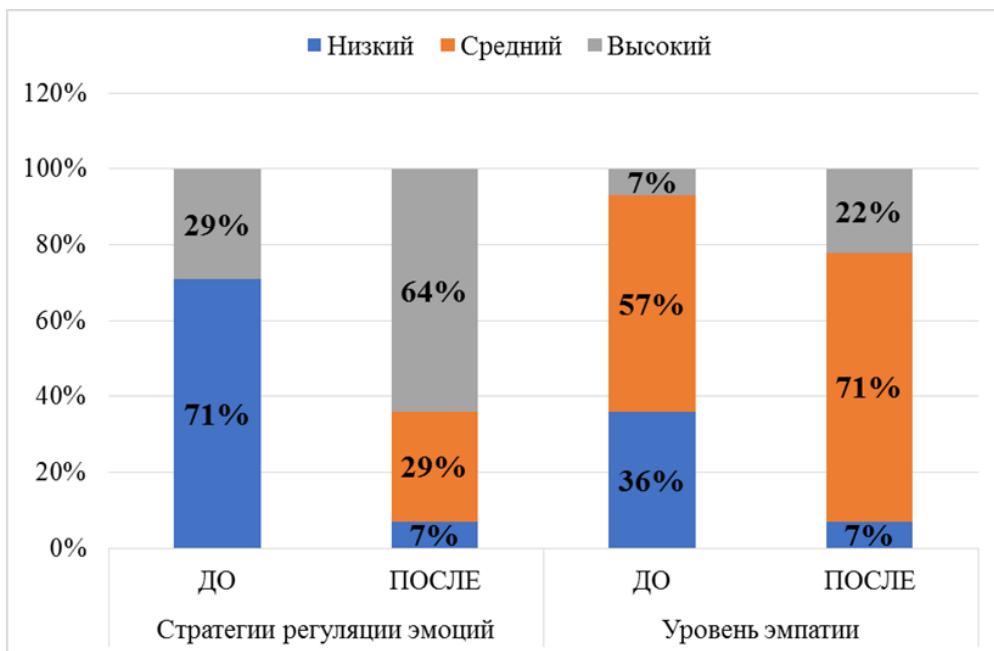


Рис. 2. Сравнительные результаты в экспериментальной группе до и после группового консультирования (в %)

После реализации программы результаты опросника регуляции эмоций (ERQ) Дж.Гросса значительно изменились в пользу когнитивной переоценки (до 64%). Это свидетельствует о том, что подростки стали обращать больше внимания на эмоции, как на источник информации о причинах того или иного поведения, стали лучше различать эмоции, чувства и настроения между собой, что привело к попыткам когнитивной работы над эмоциями для осмысленных, а не импульсивных реакций.

Необходимо отметить, что в экспериментальной группе появились участники, показавшие одинаковые показатели по обеим шкалам (29%). Это означа-

ет, что подростки используют разные стратегии в зависимости от ситуации, и вероятно, в эмоционально напряженных ситуациях, они все же прибегают к стратегии подавления эмоциональной экспрессии.

Значительные изменения в экспериментальной группе получены по результатам теста эмпатии для детей и подростков К. Брайант. Как можно увидеть на рисунке 2 после проведения групповых консультаций средний уровень эмпатии увеличился с 57% до 71%, а низкий уровень уменьшился с 36 до 7%. Данные результаты свидетельствуют о том, что треть подростков экспериментальной группы до проведения формирующего эксперимента в межличностных отношениях испытывали затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствовали себя в большой компании, не понимали эмоциональных проявлений и поступков, часто не находили взаимопонимания с окружающими. После реализации групповых консультаций, подросткам стали не чужды эмоциональные проявления, они стараются быть более внимательными в общении, стараются понять больше, чем сказано словами, но пока чаще подавляют свои эмоциональные проявления, теряя терпение и проявляя импульсивность при высокой интенсивности чувств собеседника.

Также можно отметить увеличение показателей высокого уровня с 7 до 22%. Данный факт позволяет предположить, что подростки стали проявлять альтруизм в реальных поступках, проявляют склонность оказывать помощь; начали демонстрировать аффилиативное поведение (способствующее поддержанию и укреплению дружеских отношений); стали более ориентированы на моральные оценки.

Сводный анализ показателей респондентов по всем диагностическим методикам до и после группового консультирования, представленный на рисунке 3, показал следующее.

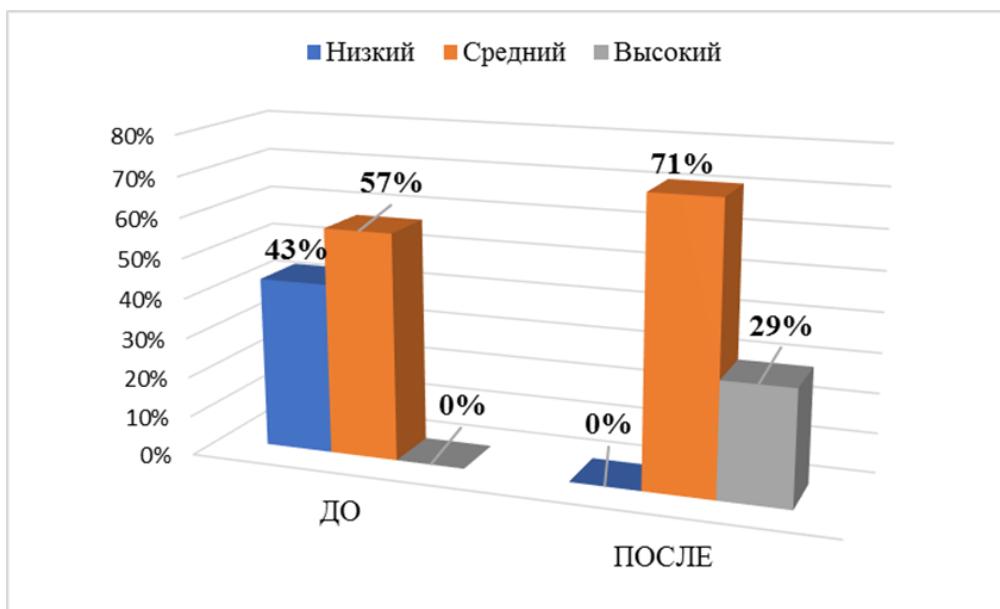


Рис. 3. Сравнительные результаты уровней развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы (в %)

Сравнительные результаты уровней развития эмоционального интеллекта у подростков экспериментальной группы показывают, что количество респондентов, демонстрирующих показатели высокого уровня составило 29%. На 14% увеличилось количество подростков с показателями среднего уровня (с 57% до 71%). Таким образом, до формирующего эксперимента среди респондентов были представлены низкий и средний уровень (43 и 57% соответственно), а после формирующего эксперимента показатели низкого уровня снижаются до 0%, преобладающим уровнем становится средний (86%) и появляются респонденты, демонстрирующие высокий уровень (14%). Т.е. подростки стали лучше осознавать и понимать свои эмоции, а также состояние другого человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе. Они стали проявлять эмоциональную гибкость и умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека. А также могут поддержать в общении необходимый эмоциональный фон, соответствующий настроению партнера и особенностям ситуации.

Результаты проведенного анализа позволяют заключить, что целенаправленное групповое консультирование оказало влияние на уровень развития эмоционального интеллекта участников эксперимента. Выявлена положительная динамика показателей уровня его развития: у 71% респондентов отмечена по-

ложительная динамика с переходом на более высокий уровень, у 29% – в рамках уровневых показателей. С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. При расчете показателей экспериментальной группы до и после группового консультирования была получена значимость показателя ($T_{эмп} = 10$) в пределах критических значений $0,05 < p < 0,1$, что говорит о наличии статистической тенденции. Таким образом, выявленные достоверные различия между уровнем развития эмоционального интеллекта до и после проведения эксперимента указывают на результативность проведенного группового консультирования.

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что применение программы групповых консультаций как одного из средств развития эмоционального интеллекта показывает тенденцию к повышению уровня его развития. Следовательно, разработанная программа группового психологического консультирования выполняет задачу развития эмоционального интеллекта – способностей распознавать и понимать свои собственные эмоции, а также эмоции других людей, определить значение эмоций и их взаимосвязь друг с другом, а также использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления, принятия решений и действий. Данная программа групповых консультаций может использоваться в работе педагога-психолога в процессе психолого-педагогического сопровождения образовательной деятельности, а также применяться в дополнение к другим видам профилактической и коррекционной работы.

Список литературы

1. Абакумова И.В. Современные направления исследования эмоционального интеллекта / И.В. Абакумова, Т.З. Аверкиева, Д.З. Кинцурashvili // Инновационная наука: Психология. Педагогика. Дефектология. – 2022. – Т. 5. №4. – С. 14–24 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-4-14-24>. – EDN SCGDJZ

2. Беляева А.С. Роль эмоционального интеллекта в формировании девиантного поведения подростков / А.С. Беляева, О.А. Харькова // Инновационная наука. – 2020. – №10. – С. 73–75 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-emotsionalnogo-intellekta-v-formirovaniideviantnogo-povedeniya-podrostkov> (дата обращения: 19.08.2022). – EDN NOGSYX

3. Гукаленко О.В. Развитие эмоционального интеллекта как фактор учебной и социальной успешности школьников: теоретический обзор / О.В. Гукаленко // Вестник Московского университета. Педагогическое образование. – 2022. – №22. – С. 14–28. – DOI 10.51314/2073-2635-2022-2-14-28. – EDN PTYIMA

4. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал. – 2008. – №2. – С. 79–84.

5. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта / Н.Н. Зорина // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – №71–1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta> (дата обращения: 19.11.2022). – EDN EXLLNZ

6. Изард К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард; пер. с англ. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.

7. Лучинина А.О. Особенности развития эмоционального интеллекта младших подростков / А.О. Лучинина, А.Р. Калябина // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. – 2020. – №05 (46). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/osobennosti-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-mladshikh-podrostkov.html> (дата обращения: 30.03.2021).

8. Манойлова М.А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся: монография / М.А. Манойлова. – Псков: Псков. гос. пед. ун-т, 2004. – 140 с.

9. Миллер С. Психология развития: методы исследования / С. Миллер. – СПб.: Питер, 2002. – 464 с.
10. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования / А.А. Панкратова // Психологические исследования. – 2010. – №3 (9) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.54359/ps.v3i9.936>
11. Панкратова А.А. Русскоязычная адаптация опросника ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) Дж. Гросса / А.А. Панкратова, Д.С. Корниенко // Вопросы психологии. – 2017. – №5. – С. 139–149 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/322733827_A_Russian_adaptation_of_the_Emotion_Regulation_Questionnaire_J_Gross (дата обращения: 19.11.2022). – EDN YNMATX
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» // СПС «КонсультантПлюс».
13. Сергиенко Е.А. Тест эмоционального интеллекта Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо в подростковой исследовательской версии: русскоязычная версия (MSCEIT-YRV™): руководство исследователя / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – 108 с. – EDN MOJCEZ
14. Сергиенко Е.А. Развитие эмоционально-интеллектуальных навыков дошкольников, младших школьников, младших и старших подростков во внешкольных центрах: учебно-методическое пособие: теоретическая часть / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2019. – 136 с. – EDN EFQVJM
15. Симонов П.В. Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – СПб.: Питер, 2021. – 288 с.
16. Тарасенко А.А. Современные методы арт-терапии в психологическом консультировании: перспективы практического примирения / А.А. Тарасенко // <https://phsreda.com>

Психология. Серия: Познание. – 2019. – №7. – С. 58–71 [Электронный ресурс].
— Режим доступа: <http://www.nauteh-journal.ru/index.php/4/2019/%E2%84%9607/5eb667e9-1dcf-4e33-949c-174638a426b8> (дата обращения: 19.11.2022).

17. Шаманин Н.В. Арт-терапия как средство коррекции эмоциональной сферы подростков с девиантным поведением / Н.В. Шаманин // Экономика и управление: проблемы и решения. – 2021. – Т. 2. №1. – С. 99–104 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://s-lib.com/issues/eiu_2021_01_t2_a14/ (дата обращения: 26.11.2022). – DOI 10.36871/ek.up.p.r.2021.01.02.014. – EDN OXRQYI

18. Шатохина Я.А. Анализ способов и методов развития эмоционального интеллекта подростков / Я.А. Шатохина // Вестник науки. – 2023. – Т. 1. №5. – С 209–214 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sposobov-i-metodov-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-podrostkov> (дата обращения: 06.09.2023). – EDN ZERELF

19. Экман П. Психология эмоций / П. Экман; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2018. – 448 с.

20. Bryant B.K. (1982). An index of empathy for children and adolescents // Child Development. V. 53. P. 413–425 [Electronic resource]. – Access mode: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:144842891>

21. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications // Psychological inquiry. 2004. V. 15 (3). P. 197–215.

Мосина Наталия Анатольевна – канд. психол. наук, доцент ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия.

Литвинчук Наталья Викторовна – магистрант ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», Красноярск, Россия.
