

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Саратовский национальный исследовательский государственный университет
им. Н.Г. Чернышевского»

**«Когнитивный тренинг как способ развития эмоционального
интеллекта»**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4 курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедры консультативной психологии

Мельниковой Кристины Алексеевны

Научный руководитель

к. филос. н., доцент

С.В. Фролова

Зав. кафедрой,

д. псих. н., профессор

Т.В. Белых

Саратов 2017 г.

Введение

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что эмоциональный интеллект как предмет социально-психологического исследования является относительно новым, малоизученным феноменом. На сегодняшний день существуют различные подходы к пониманию сути и структуры эмоционального интеллекта (R. Bar-On; D. Goleman; J. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso; И.Н. Андреева; Д.В. Люсин; Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова и др.). Однако единая согласованная концепция эмоционального интеллекта не разработана. Тем не менее, необходимость изучения эмоционального интеллекта диктуется запросами практики, заключающимися в определении факторов, влияющих на эффективность профессиональной деятельности и социально-психологической адаптации личности.

В современном обществе проблема компетентности в понимании, выражении и управлении эмоциями очень актуальна, так как в нем искусственно насаждается культ рационального отношения к жизни. В то же время К.Д. Ушинский, подчеркивая социальный смысл эмоций, отмечал, что общество, заботящееся об образовании ума, совершает большой промах, ибо человек более человек в том, как он чувствует, чем как он думает^[23]. Действительно, культ рациональности и высокий образовательный ценз непосредственно не обеспечивают гуманистическое мировоззрение и эмоциональную культуру человека.

Известен факт, что запрет на эмоции ведет к их вытеснению из сознания; в свою очередь, невозможность психологической переработки эмоций способствует разрастанию их физиологического компонента. В современном цивилизованном обществе наблюдается рост числа людей, страдающих неврозами. По данным специалистов, сегодня в стране распространенность невротических расстройств достигает 69,9%. С особой силой и отчетливостью эмоциональные проблемы проявляются у людей с пониженным уровнем самоконтроля. Выйдя из-под контроля сознания, эмоции препятствуют осуществлению намерений, нарушают межличностные отношения, не

позволяют надлежащим образом выполнять и семейные обязанности, затрудняют отдых и ухудшают здоровье. Решению проблемы эмоциональных и психосоматических расстройств могла бы способствовать целенаправленная работа по развитию эмоционального интеллекта.

Целью исследования является создание программы когнитивного тренинга эмоционального интеллекта и проверка его эффективности.

Объектом исследования является эмоциональный интеллект.

Предметом исследования является развитие компонентов эмоционального интеллекта.

Основная гипотеза исследования: функционирование эмоционального интеллекта может быть значительно улучшено при помощи когнитивного тренинга распознавания и управления эмоциональными состояниями.

Частная гипотеза исследования: определенные свойства личности, в частности раздражительность, невротичность, открытость и общительность взаимодействуют с некоторыми компонентами эмоционального интеллекта.

Для реализации конкретной цели исследования был выдвинут ряд **задач:**

1. Разработать программу когнитивного тренинга эмоционального интеллекта.
2. Оценить эффективность когнитивного тренинга эмоционального интеллекта.
3. Создать условия для повышения когнитивной сложности восприятия в рамках эмоционального интеллекта.

Методы исследования: теоретический анализ психологической литературы по изучаемой проблеме; формирующий эксперимент; психодиагностические методы: беседа, тестирование. В качестве диагностического инструментария применялись психодиагностические методики:

1. ЭМИн Люсина;
2. Опросник ЭИ Холла;
3. Фрейбургский личностный опросник.

Для обработки полученных результатов использован метод математической статистики: корреляционный метод, t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка данных проводилась с помощью r рангового коэффициента корреляции Спирмена.

В качестве **методологической основы** выполненной работы послужили концептуальные положения отечественных и зарубежных психологов по проблеме: R. Bar-On; D. Goleman; J. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso; И.Н. Андреева; Д.В. Люсин; Е.А. Сергиенко, И.И. Ветрова и др.

Описание выборки: в исследовании участвовали 30 человек возрастом от 18 до 42 лет. В формирующем эксперименте участвовали 16 человек, контрольную группу составили 14 человек. Время проведения эксперимента – с января по апрель 2017 года.

Этапы исследования:

1) Был проведен теоретический анализ оснований изучения эмоционального интеллекта и возможностей его развития.

2) Была разработана и реализована программа диагностического исследования уровня эмоционального интеллекта и его взаимосвязи с такими свойствами личности как раздражительность, невротичность, открытость и общительность. Диагностика осуществлялась перед экспериментом и по прошествии месяца после окончания эксперимента.

3) Была разработана и реализована программа тренинга эмоционального интеллекта, включившая в себя четыре тренинговые сессии продолжительностью по 1-1,5 часа.

4) Был осуществлен качественный и математико-статистический анализ данных, подведены итоги и сделаны выводы всего исследования.

Практическая значимость исследования связана с апробацией и подтверждением эффективности программы тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения компонентов эмоционального интеллекта, которая может быть рекомендована к использованию при

групповом и индивидуальном консультировании, в организациях при обучении и повышении квалификации в сфере профессиональной подготовки персонала.

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения. Дипломная работа содержит 5 таблиц и 5 диаграмм.

В теоретической главе я рассмотрела психологические подходы и методы изучения эмоционального интеллекта. В параграфе 1.1 рассматривается история изучения эмоционального интеллекта. Параграф 1.2 посвящен основным моделям эмоционального интеллекта: Модель ЭИ Майера-Саловея, смешанная модель ЭИ Гоулмана и модель социального и эмоционального интеллекта Бар-Она. В параграфе 1.3. анализируются основные предпосылки развития ЭИ. В следующем параграфе рассматриваются наиболее известные методы измерения эмоционального интеллекта. В параграфе 1.6 описаны уровни развития эмоционального интеллекта.

Практическая часть посвящена экспериментальному изучению развития компонентов эмоционального интеллекта, с помощью специально созданного когнитивного тренинга эмоционального интеллекта. В параграфе 2.1 сформулированы цели, задачи, объект, предмет, гипотезы исследования, дается характеристика диагностического инструментария и методов исследования. В программе 2.2. представлена программа формирующего когнитивного тренинга эмоционального интеллекта: цели, задачи, направленность упражнений. Параграф 2.3 посвящен анализу и обсуждению результатов формирующего эксперимента. Проводится анализ изменений по показателям эмоционального интеллекта (2.3.1) и анализ взаимосвязи личностных свойств с компонентами эмоционального интеллекта (2.3.2). Формулируются выводы по результатам формирующего эксперимента (2.3.3).

На основе теоретико-методологического анализа, мы убеждаемся, что многие авторы (J. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso и др.) рассматривают эмоциональный интеллект, прежде всего, как способность, то есть в ее

взаимосвязи с деятельностью. Согласно определению, любая способность обеспечивает своему носителю: а) быстроту освоения какой-либо деятельности, б) успешность ее выполнения, в) положительные эмоции. Таким образом, понимая эмоциональный интеллект как способность, я могу предположить, что она подлежит формированию и развитию.

Эмоциональный интеллект (англ. *emotional intelligence, EI*) — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

На этом основании были выведены **цели и задачи тренинга**.

Целями тренинга явились развитие способностей:

- ❖ Быстрого и эффективного управления эмоциональными состояниями;
- ❖ Использования эмоций как фактор мотивации для активизации мыслительного процесса;
- ❖ Принимать во внимание эмоции при решении задач, принятии решений и выборе своего поведения;
- ❖ Преобразования стереотипных, деструктивных эмоций в более конструктивные.

Приобретаемые в ходе тренинга навыки будут **полезны** для:

- ✓ Эффективного совладания со стрессом и усталостью,
- ✓ Общения со значимыми людьми,
- ✓ Достижения более высоких личностных и профессиональных результатов.

К основным *задачам тренинга* относятся:

- ❖ Расширение представлений о роли эмоций в жизни человека:
 - Эмоции – потребители жизненной энергии,
 - эмоции – источники жизненной энергии;
- ❖ Содержательный анализ чувств и поведения, осознание

возможности выбора между эмоциями-потребителями и эмоциями-генераторами;

❖ Углубление познания собственного и чужого эмоционального опыта, развитие толерантности к себе и другим;

❖ Постигание новых возможностей управления своими эмоциональными состояниями;

❖ Овладение навыками преобразования стереотипных, деструктивных эмоций в более конструктивные.

В программу тренинга эмоционального интеллекта вошли четыре занятия по один-полтора часа. Кратко опишем содержание занятий и охарактеризуем направленность упражнений тренинговых сессий.

Упражнения тренинговых сессий были направлены на решение следующих основных задач:

- Расширение представлений о роли эмоций в жизни человека:
 - * эмоции – потребители жизненной энергии,
 - * эмоции – источники жизненной энергии;
- Содержательный анализ чувств и поведения, осознание возможности выбора между эмоциями-потребителями и эмоциями-генераторами;
- Углубление познания собственного и чужого эмоционального опыта, развитие толерантности к себе и другим;
- Постигание новых возможностей управления своими эмоциональными состояниями;
- Овладение навыками преобразования стереотипных, деструктивных эмоций в более конструктивные.

По результатам данных, полученных на входной и выходной диагностики, наблюдается положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта участников тренинга, установленная, с помощью опросникового и тестового методов.

Была выявлена связь между уровнем эмоционального интеллекта и раздражительностью: чем выше эмоциональный интеллект, тем меньше проявляется такое качество как «Раздражительность».

Заключение. Основная и частная гипотезы исследования подтвердились.

Разработанный авторский тренинг эмоционального интеллекта является эффективным инструментом повышения понимания и управления своими и чужими эмоциями.

Обоснована эффективность программы тренинга эмоционального интеллекта. Обнаружено повышение уровня ЭИ участников после формирующего эксперимента. Тренинг можно считать механизмом, запускающим самостоятельное развитие личностью способности к рефлексии чувств и управлению эмоциональными состояниями.

Практическая значимость исследования:

Практическое значение имеет апробированная и показавшая свою эффективность экспериментальная программа развития компонентов эмоционального интеллекта, которая может быть рекомендована к использованию при групповом и индивидуальном консультировании, в организациях при обучении и повышении квалификации в сфере профессиональной подготовки персонала.

Библиографический список.

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 238
2. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена. Вопросы психологии. 2006. № 3. С. 140
3. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Пер. С англ. Исаева А. М.: АСТ, 2008. С. 310-311
4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. М.: Альпина Бизнес Букс, 2005 С. 175
5. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность/ Б. И. Додонов. М., Наука, 1976. С. 270
6. Изард К.Э. Психология эмоций. Измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2004. Т. 1. - №4. С. 133
7. Люсин Д.В.Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Ин-т психологии РАН, 2004. С. 231
8. Люсин Д.В., Овсянникова В. В. Связь эмоционального интеллекта и личностных черт с настроением // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 5. С. 154-164.
9. Мещерякова И.Н. Биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Мещерякова // Территория науки. - Воронеж, 2008, № 9(10). С. 110-115.
10. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why Can I Matter More Than IQ? / D. Goleman. N. Y.: Bantam Books, 1995 P. 466-474

11. Mayer J. Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications/ J. Mayer, P. Salovey, D, Caruso //Psychological Inquiry, 2004. V. 15.№3. P. 197 – 215.