

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 эмоций 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<sup>[23]</sup>. 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 г 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 аprobацией 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;
- ❖ Постижение 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;
- Постижение 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.