

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

МАСЛОВА УЛЬЯНА АНДРЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
СОТРУДНИКОВ В КГКУ «СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ВЕТЕРИНАРИИ»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Обучающийся

Руководитель

доцент кафедры психологии, канд. психол. наук
(должность, ученая степень, ученое звание)

Нормоконтролер


(подпись)

У. А. Маслова
(инициалы, фамилия)


(подпись)

Г. Г. Дулинец
(инициалы, фамилия)

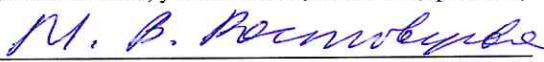

(подпись)

Т. В. Колпакова
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии


(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)


(подпись)

«05» 07 2024 г.

Красноярск 2024

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Масловой Ульяны Андреевны группы 150-пу
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Комплекс психологических
упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников в
КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»»
(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «12» 02 2024 г. № 16/1-40
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии
Протокол от «06» 02 2024 г., № 06

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «05» 04 2024 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы Введение; I Теоретическое обоснование проблемы эмоционального интеллекта у сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»; II Эмпирическое исследование проблемы эмоционального интеллекта у сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы:

График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (09.02.24-18.02.24); уточнение и систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические основы изучаемой проблемы (19.02.24-15.03.24); формирование плана эмпирического исследования, составление диагностического комплекса (16.03.24-1.04.24); сбор и анализ эмпирического материала (18.04.24-13.05.24); написание практической части ВКР, формирование выводов, практических рекомендаций (13.05.24-08.06.24); доработка текста ВКР, оформление ВКР (09.06.24-18.06.24); подготовка сообщения, иллюстративных материалов для защиты (22.06.24-30.06.24).

Дата выдачи задания «06» 02 2024 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы



Г.Г. Дулинец

(подпись) (инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 75 с., таблиц 4, рисунков 12, источников 39, приложение 1.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ, КОМПЛЕКС ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СОТРУДНИКИ КГКУ «СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ВЕТЕРИНАРИИ»

Цель данной работы: разработать и апробировать комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Проведено изучение влияния комплекса психологических упражнений на повышение уровня эмоционального интеллекта сотрудников. С этой целью была подобрана методика для диагностики уровня эмоционального интеллекта и его компонентов, таких как: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самотивация, навыки эмпатии и распознавание эмоций других людей. После проведения диагностики эмоционального интеллекта и его компонентов, был составлен и апробирован комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта, затем было проведена повторная диагностика эмоционального интеллекта и его компонентов. Выявлена эффективность комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников.

Достоверность полученных в исследовании данных оценена с помощью статистически-непараметрического критерия Вилкоксона.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СОТРУДНИКОВ	
В КГКУ «СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ВЕТЕРИНАРИИ»	10
1.1 Эмоциональный интеллект как психологический феномен	10
1.2 Закономерности формирования эмоционального интеллекта	18
1.3 Специфика работы сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»	24
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СОТРУДНИКОВ	
В КГКУ «СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ВЕРЕРИНАРИИ»	30
2.1 Диагностика эмоционального интеллекта сотрудников и анализ полученных результатов	30
2.2 Составление и апробация комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников	40
2.3 Контрольная диагностика эмоционального интеллекта сотрудников и анализ полученных результатов	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	72
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время важным и актуальным вопросом является изучение и формирование эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект как психологический феномен признаётся в обществе все большим количеством исследователей. Эмоциональный интеллект – это 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.

Понятие «эмоциональный интеллект» появилось как реакция на частую неспособность традиционных тестов на определение интеллекта предсказать успешность человека в карьере и в жизни. Этому было найдено объяснение, состоявшееся в том, что успешные люди способны к эффективному взаимодействию с другими людьми, основанному на эмоциональных связях, и к эффективному управлению своими собственными эмоциями в то время, как принятое понятие «интеллект» не включало эти аспекты, а тесты на определение коэффициента умственного развития не оценивали данные способности.

В данной работе мы будем опираться на определение эмоционального интеллекта Д. Гоулмана. По мнению Д. Гоулмана, эмоциональный интеллект – это сформированная в результате деятельности структур головного мозга «абсолютно необходимая человеку для жизни совокупность качеств, например, способность контролировать свои эмоции, умение распознавать чувства других, выстраивать гармоничные отношения, цитируя Аристотеля, «разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, тогда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно» [13, с. 15].

Также теории эмоционального интеллекта рассматривали такие ученые, как П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо. По их мнению, эмоциональный интеллект тесно взаимосвязан с успешностью профессиональной деятельности, особенно в сфере «человек-человек». Преуспевающие люди, добившиеся

значительных профессиональных успехов, имеют высокий уровень развития эмоционального интеллекта [8].

Российский исследователь Д.В. Люсин разработал свою модель эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект данный автор рассматривает как способность понимать свои и чужие эмоции и управление ими. Способность к пониманию эмоций проявляется в том, что человек может распознать эмоцию, установить факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека; он может идентифицировать эмоцию, то есть установить, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, и найти для нее словесное выражение; он понимает причины, вызвавшие данную эмоцию, и следствия, к которым она приведет [21].

Гоулман Д. считает, что правила работы все время меняются. Теперь о людях судят по новым критериям, ориентируясь не только на то, насколько хорошо и быстро они способны соображать или на уровень профессиональной подготовки и эрудиции. В расчет принимается теперь то, в какой степени люди владеют собой и ладят с другими. Этот критерий становится чуть ли не главным, когда приходится решать, кого уволить, а кого нет; кого с легкой душой отпустить, а кого обязательно удержать; кого оставить на нынешней позиции, а кого продвинуть. Именно поэтому важным для сотрудников любой сферы работы, является регулярный комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта [12].

Практическая значимость данного исследования в том, что именно сотрудник, который обладает высоким или средним уровнем эмоционального интеллекта, намного реже, чем сотрудники с низким уровнем эмоционального интеллекта, попадает в рабочие конфликтные ситуации (например, конфликт в коллективе, с клиентами или даже с руководителем), а если все-таки такой человек попал в конфликтную ситуацию, то он быстро из нее выбирается. Такой сотрудник имеет способности четко осознать, а также донести другим людям свои чувства и эмоции. Подчиняя и регулируя свои эмоции, люди намного успешнее в своей профессиональной деятельности, а также могут

получать истинное удовольствие от своей работы.

Важное требование к менеджеру, либо сотруднику ветеринарной службы – это высокий уровень эмоционального интеллекта, который во многом определяет способности. Например, ветеринарный врач, получивший диплом о медицинском образовании с отличием в вузе, прекрасно знающий свое дело на практике, не всегда сможет стать профессиональным специалистом. Это можно объяснить его неумением выстраивать и налаживать коммуникацию с коллективом и клиентами, отсутствием контроля над своими эмоциями, а также, неспособностью к своей самоорганизации в трудных рабочих задачах.

Именно благодаря развитию уровня эмоционального интеллекта с помощью комплекса психологических упражнений, в том числе просветительский материал и тренинговые занятия, у сотрудников могут сформироваться такие качества, как уверенность в себе, эмоциональная уравновешенность, стремление к достижению целей, предприимчивость, надежность и ответственность в выполнении заданий, независимость и способность к самостоятельным действиям.

Таким образом, была сформулирована следующая цель исследования, разработать и апробировать комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

База научного исследования: Краевое государственное казенное учреждение «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» (КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»).

Выборка данного научного исследования формировалась на основе максимального сходства параметрических характеристик участников исследования. В исследовании приняли участие 26 человек. Выборку исследования составила одна группа 26 сотрудников периода среднего возраста от 30 до 55 лет.

Поставленные в работе задачи выполнялись, руководствуясь следующими методами исследования:

1. Теоретические методы: анализ и систематизация научной литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы исследования: тестирование.

3. Методы интерпретации данных: количественный и качественный анализ результатов исследования: обработка полученных в результате исследования данных с использованием метода – непараметрический статистический критерий Уилкоксона.

Методики исследования: «Тестирование эмоционального интеллекта» Н. Холла.

Для достижения поставленной цели должны быть реализованы следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы эмоционального интеллекта и закономерности его формирования.

2. Осуществить анализ специфики работы сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

3. Описать организацию и ход исследования.

4. Определить уровень эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

5. Составить и апробировать комплекс психологических упражнений по повышению эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

6. Определить уровень эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» после применения комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта.

Объект исследования: эмоциональный интеллект.

Предмет исследования: комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников.

Гипотеза исследования: следует ожидать, что комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» окажет влияние на динамику

показателей эмоционального интеллекта, а именно: повысится уровень эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей.

I ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СОТРУДНИКОВ В КГКУ «СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ВЕТЕРИНАРИИ»

1.1 Эмоциональный интеллект как психологический феномен

В последнее время термин (emotional intelligence) – эмоциональный интеллект – пользуется все возрастающей популярностью, но в науке по-прежнему не существует четкого определения этого понятия. Впервые обозначение EQ (emotional quotient), коэффициент эмоциональности, по аналогии с IQ – коэффициентом интеллекта – ввел в 1985 году клинический физиолог Рувен Бар-Он. В 1990 году Джон Мейер и Питер Саловей ввели понятие «эмоциональный интеллект». Вместе с Дэниэлом Гоулманом, эти ученые составляют «тройку лидеров» в исследованиях данного понятия. По мнению Джона Мейера и Питера Саловея, эмоциональный интеллект – это разновидность социального интеллекта, затрагивающая способность отслеживать свои и чужие эмоции и чувства [29].

Дэниелу Гоулману – последователю Джона Мейера и Питера Саловея – пришлось долго ждать, пока накопится достаточно научных данных для его исследования и написания книги «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ», которая была опубликована в 1995 году. Изучение роли чувств в психической деятельности человека заняло прочные позиции в науке, данные из нейробиологии помогли увидеть, каким образом рождаются эмоции человека – все это позволило Дэниелу Гоулману создать такое исследование, которое актуально и по сей день. В соответствии с определением Д. Гоулмана эмоциональный интеллект – это сформированная в результате деятельности структур головного мозга «абсолютно необходимая человеку для жизни совокупность качеств, например, способность контролировать свои эмоции, умение распознавать чувства других, выстраивать

гармоничные отношения, цитируя Аристотеля, «разозлиться на того, на кого нужно, и настолько, насколько нужно, и тогда, когда нужно, и по той причине, по которой нужно, и так, как нужно» [13, с. 15].

Далее в книге приводится расширенное определение эмоционального интеллекта: это «такие способности, как способность выработать для себя мотивацию и настойчиво стремиться к достижению цели, несмотря на провалы, сдерживать порывы и откладывать получение удовлетворения, контролировать свои настроения и не давать страданию лишить себя способности думать, сопереживать и надеяться» [13, с. 61]. Следует добавить, что согласно мнению ученого, эмоции очень сильно влияют на качество жизни человека.

На тему «эмоциональный интеллект» выпущены в свет тысячи книг и статей, проводятся тренинги по его развитию, однако психологи все еще не могут прийти к единому определению данного явления. Отсутствие общепризнанной точки зрения на эмоциональный интеллект приводит к тому, что каждый ученый, тренер, консультант транслируют свое собственное понимание этой темы.

Наиболее распространенным является следующее определение.

Эмоциональный интеллект – совокупность навыков, с помощью которых человек может распознавать, контролировать свои и чужие эмоции. Именно контроль над эмоциональным состоянием является высшим уровнем развития эмоционального интеллекта, к которому необходимо стремиться каждому человеку.

Эмоциональный интеллект – это собирательный термин, который подразумевает под собой способность человеческой психики идентифицировать в первую очередь эмоции (как свои собственные, так и людей, с которыми личность вступает в контакт), а также намерения и мотивации (личные и окружающих людей). Кроме того, в этот термин некоторые ученые также включают способность личности осознанно управлять эмоциональной сферой, для того чтобы с наименьшими психическими потерями приходить к решению поставленных задач, устранению проблем и достижению конечных личностных и социальных целей.

Важно обосновать, почему в исследуемом нами термине используется слово «интеллект». Речь идёт о способности распознавать, понимать и вызывать чувства и эмоции, что вполне можно отнести к интеллектуальной деятельности. С другой стороны, эмоциональные реакции не менее важны для адаптации человека, чем умственная активность.

Несмотря на то, что эмоциональное и рациональное обладают определенным сходством, мы можем определить между ними различия по их проявлениям в характере взрослого человека, в котором рациональная и эмоциональная оценка ситуации бывают различными. Исследователи говорят о том, что в сознании происходит взаимопроникновение эмоционального и рационального как двух начал интеллектуального.

По мнению Дэниела Гоулмана, существует, на его взгляд, неверное убеждение о том, что судьба человека предопределена его умственными способностями, унаследованными генетически. Тогда ученый задается вопросом: а что человечество способно изменить, чтобы помочь своим детям преуспеть в будущем? Наблюдались такие случаи, когда люди с высоким IQ терпели неудачу, а обладатели относительно скромного IQ оказывались очень успешными. Дэниел Гоулман убежден, что причина кроется в эмоциональном интеллекте, который включает в себя самоконтроль, инициативность и настойчивость, а также способность к самомотивации. И всем этим навыкам, по мнению ученого, детей можно научить, что в свою очередь позволит «эффективнее распорядиться интеллектуальным потенциалом, который им достался в генетической лотерее» [13, с. 8].

Формирование эмоционального интеллекта важно не только у детей, но и у взрослого человека. В связи с этим проводятся различные психологические тренинги по развитию эмоционального интеллекта у взрослых людей. Сегодня эмоциональный интеллект в основном рассматривается как метод достижения определенных высот в карьере благодаря развитому навыку коммуникации, пониманию окружающих и главное — себя [33].

В отличие от Запада, в России мало исследований на тему «Эмоциональный интеллект». Сейчас самым популярным в стране источником

информации на эту тему является книга «Эмоциональный интеллект. Российская практика» Сергея Шабанова и Алены Алешиной. Согласно определению авторов, эмоциональный интеллект – это «способность человека оперировать эмоциональной информацией, то есть той, которую мы получаем (или передаем) с помощью эмоций» [33, с. 21].

В России вопрос эмоционального интеллекта также активно рассматривает Татьяна Черниговская, специализирующаяся в области нейронауки и психолингвистики, а также теории сознания. Татьяна Владимировна поднимает вопрос влияния гаджетов на эмоциональный интеллект детей и подростков, считая, что эмоциональному интеллекту можно обучить, но для этого детям необходимы личная коммуникация, общение с животными, просмотр фильмов, а также участие в походах и обязательная помощь друг другу [34].

Перейдем к рассмотрению теоретических подходов к эмоциональному интеллекту.

По мнению Р.Д. Робертса, Дж. Мэттьюса, М. Зайднера, Д.В. Люсина. теория эмоционального интеллекта должна способствовать достижению ряда целей. Во-первых, теория должна описать когнитивные или нейронные процессы, которые обуславливают индивидуальные различия в области эмоционального интеллекта. Во-вторых, она должна способствовать сближению или изменению разных подходов к измерению эмоционального интеллекта. В-третьих, она должна объяснить, как связаны индивидуальные различия в эмоциональном интеллекте с адаптацией [28].

Подлинная теория должна была бы объяснить успешное восприятие чужих эмоций через описание определенных процессов.

Возможными направлениями развития теоретических представлений об эмоциональном интеллекте являются [28]:

- 1) процессы, лежащие в основе эмоционального интеллекта;
- 2) связь эмоционального интеллекта с адаптацией;
- 3) предварительный вариант общей модели измерения эмоционального интеллекта.

Процессы, лежащие в основе эмоционального интеллекта. Д. Гоулман и И.К. Изард исходят из противопоставления рационального и эмоционального аспектов психики. Считается, что в нашей психике существуют когнитивная и эмоциональная системы. Эмоциональная система имеет тесную связь с подкорковыми структурами, как амигдала и также с некоторыми областями фронтальной коры. Исходя из данной точки зрения, вполне можно выяснить, как эти системы функционируют между собой. Когнитивная и эмоциональная системы функционируют с разной степенью согласованности. Так, например, у человека с высоким уровнем эмоционального интеллекта эмоции будут являться существенным компонентом для принятия решений в реальной жизни, в то время, как, у человека с низким уровнем эмоционального интеллекта эмоции смогут нарушить контроль за собственным поведением, приводя его к необдуманым, импульсивным действиям [26].

Но, к сожалению, такой теоретический подход не согласуется с большим количеством исследований Д. Меттьюса, посвященным связям между эмоциональными и когнитивными процессами. Теория о существовании отдельных эмоциональных и когнитивных систем основывается лишь на ошибочном представлении о том, что познавательные процессы протекают медленно и носят разумный, логический характер [29].

По исследованиям Л. Клора и А. Ортони, было выяснено, что на самом деле когнитивные процессы протекают быстро, так как они основываются на параллельной переработке информации и приводят к порождению импульсивных действий на основе автоматического извлечения из памяти схематической информации, в то время, как, эмоциональные процессы основываются на переработке информации и на символических репрезентациях [23].

Более продуктивным является подход М. Зайднера. Он предложил подход, который смог объяснить, как влияют на уровень эмоционального интеллекта такие факторы, как индивидуальные различия в саморегуляции с точки зрения особенностей онтогенетического развития [28].

На эмоциональный интеллект влияют темпераментальные свойства: эмоциональная усидчивость и контроль своего социального поведения. Например, дети более младшего возраста по-разному приспосабливаются к тому, какие эмоции стоит испытывать, как правильно их выражать и управлять ими. А в более старшем возрасте ребенок уже осознает себя как социальный субъект, который находится в социокультурном контексте, который определенным образом влияет на эмоциональное поведение его самого и других людей.

Функции, которые относятся к эмоциональному интеллекту, придерживаются рядом разнообразных процессов. К ним относятся такие процессы, как:

- 1) символическая репрезентация эмоций;
- 2) стратегии саморегуляции;
- 3) приобретение моторных навыков (вокальная экспрессия или жестикуляция [19]).

Для того чтобы определить, как эти процессы влияют на эмоциональный интеллект, необходимы дальнейшие исследования, которые смогли бы сосредоточиться не только на связях эмоционального интеллекта с другими инструментами или адаптацией, но и лежащих в его основе психических процессах.

Связь эмоционального интеллекта с адаптацией Р. Бар-Он связывает высокий эмоциональный интеллект со стратегиями совладания, направленными на проблему, считая их наиболее адаптивными. Р. Бар-Он так же говорит о связи эмоционального интеллекта со стратегиями совладания, которые так же направлены на эмоции или на избегание индивидом определенных проблем. Стратегии, которые направлены на саму проблему, в действительности оказываются намного эффективнее, чем стратегии, которые направлены на эмоции человека. Но часто бывает так, что одна и та же стратегия может хорошо функционировать в одной ситуации и давать обратный эффект в другой определенной ситуации. В действительности невозможно четко определить

эффективность стратегии, можно лишь полагаться на уровне приблизительного качественного описания [28].

Исследования личностных черт, связанных с эмоциональным интеллектом, также показывают сложность оценивания адаптации человека [29].

Мэтьюс Д. внес предположение о том, что полюса факторов в моделях личности «Большой пятерки» отражают адаптивные выборы, являющиеся центральными для человеческого существования. Эмоциональная стабильность позволяет противостоять угрозе напрямую, а противоположный ей ротизм позволяет избегать угрозы. Таким образом, можно еще раз подтвердить то, что конкретная черта может быть адаптивна в одной среде, но при этом быть дезадаптивна в другой среде. Например, один и тот же человек может проявлять высокий эмоциональный интеллект в среде, которая полностью соответствует особенностям его личности, и так же проявлять низкий уровень эмоционального интеллекта в среде, которая совершенно не соответствует особенностям его личностных качеств.

Данные теоретические представления об эмоциональном интеллекте также имеют связь с темпераментом. Например, характеристики темперамента ребенка во многом определяют такие измерения личности взрослого, как:

- 1) нейротизм;
- 2) экстраверсия;
- 3) сознательность [26].

По мнению Д. Мэтьюса, в основе этих личностных черт лежит комплекс биологических и когнитивных процессов, адаптивная функция которых остается не вполне ясной, так как имеет сложный, многоаспектный характер.

В связи с этим, можно продолжить данное исследование об эмоциональном интеллекте. Речь пойдет о таком процессе, как переработка информации. Ларсен и Рустинг внесли свое предположение о том, что экстраверсия и нейротизм приводят к облегчению переработки положительных и отрицательных стимулов. Так же, можно предположить, что существуют некоторые когнитивные факторы, которые способствуют переработке эмоционально окрашенных стимулов и влияющих на уровень эмоционального

интеллекта. Для измерения этих стимулов можно обратиться к эмоциональному тесту Д.Р. Струпа и методике В. Шерера на распознавание эмоциональной окраски голосов. Для того чтобы выяснить значение этих факторов, необходимо обратиться к такому фактору, как уверенность в своей эмоциональной компетенции. В этом факторе эмоционального интеллекта отражается представление индивида о понимании своих собственных эмоций, управлении эмоциями и их влиянии на межличностное взаимодействие с другими людьми.

В 1912 году В. Штерн предложил измерять интеллектуальные способности человека с помощью IQ. В 1995 году, Д. Гоулман заявил, что более важную роль, чем IQ, играет коэффициент EQ – эмоциональный показатель интеллекта. Контроль над собственными эмоциями и способность правильно воспринимать чужие чувства характеризуют интеллект точнее, чем умение мыслить логически. Согласно определению Д. Гоулмана, эмоциональная компетентность – это способность осознавать и признавать собственные чувства, а также чувства других для собственной мотивации, для управления своими эмоциями внутри себя и в отношениях с другими [28].

В основе уверенности в своей эмоциональной компетенции лежат процессы самооценки и саморегуляции. На этом основании А. Бандура сделал вывод: уверенность в своей эмоциональной компетенции зависит от образа «Я», формирующегося в ходе социального изучения. Поэтому большую роль играют навыки, полученные на разных этапах онтогенеза, чем темперамент.

По мнению Р. Баумаистера, высокая уверенность в своей эмоциональной компетентности в основном играет положительную роль в адаптации, но также имеет и слабые стороны, например, склонность к нарциссизму и отрицанию проблем [26].

Таким образом, в данном параграфе мы рассмотрели различные теоретические подходы и представления к определению эмоционального интеллекта, так же были изучены процессы, лежащие в основе эмоционального интеллекта, систематизировали основные функции, которые относятся к эмоциональному интеллекту, и в завершении, определили теоретическую

значимость обоснования актуальности эмоционального интеллекта на сегодняшний день.

1.2 Закономерности формирования эмоционального интеллекта

Существуют биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта.

Биологические:

Наследственные задатки эмоциональной способности. Для лиц с высокоразвитой эмоциональной способностью характерно хорошее сочетание удовлетворения личных потребностей с интересами общества. Слабо развитая эмоциональная способность частично наследственна и предполагает незрелые и непроработанные чувства.

Правополушарный тип мышления. Установлено, что музыканты лучше идентифицируют эмоциональное состояние говорящего, чем математики; люди с правополушарным типом мышления более эмпатийны, чем лица «мыслительного типа».

Экстраверсия. Эмоциональность является базовым параметром темперамента; её проявления преобладают у лиц экстравертированного типа. Экстраверты в целом мыслят более глубоко, чем интроверты.

Социальные:

Важнейшей предпосылкой развития эмоционального интеллекта, и, в частности, такого его компонента, как распознавание эмоций других людей, является синтония – способность гармонично откликаться на состояния других людей и в целом явлений окружающего мира, эмоциональное созвучие. Синтоническая личность переживает эмоции, совпадающие с эмоциями людей, с которым она находится в непосредственном контакте, чувствует себя в гармонии с людьми и с природой.

Уровень развития самосознания. Механизмы саморегуляции, как и синтоничность, закладываются на самых ранних ступенях развития личности. Вся система личностной саморегуляции базируется на степени развитости самосознания. То есть, степень развития самосознания выступает в качестве предпосылки к управлению собственными эмоциями.

Гендерные особенности воспитания. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта проявляются прежде всего в преобладании у женщин его межличностных, а у мужчин – внутриличностных показателей.

Но следует отметить, что каждый человек может развить свой эмоциональный интеллект до желаемого уровня. Самый быстрый и эффективный способ – индивидуальная работа с коучем.

«Психологическая наука богата различными исследованиями, пытающимися раскрыть закономерности эмоционального становления человека как важного аспекта формирования его сознания, активности, его когнитивного развития, личности в целом. Среди этих исследований можно выделить те, которые основываются на взаимодействии биологического начала и социального опыта человека, на первоначальной личностной привязанности, симпатии, на важности межличностного взаимодействия в семье, со сверстниками, то есть с социумом, на ведущей познавательной деятельности и активной личностной позиции в ней» [2, с. 12].

Несмотря на разносторонность критериев, лежащих в основе эмоционального развития в разных концепциях и теориях, их объединяет важное для нас положение – тесное взаимовлияние и взаимодействие эмоционального и когнитивного в становлении личности. С расширением познавательной деятельности, с развитием когнитивных функций психики изменяется содержание и эмоциональной сферы индивида. Эмоциональное становление представляет собой процесс усложнения эмоциональных проявлений: от удовольствия/неудовольствия до глубоких чувств: сочувствия, сострадания, эмпатии. Эмоциональное развитие рассматривается как закономерный процесс образования определенных на каждом этапе онтогенеза эмоциональных новообразований [3].

Так, начальный этап формирования эмоциональной жизни человека имеет генетически-врожденный, «преадапционный» характер, то есть у новорожденного существуют зачатки определенных эмоциональных реакций, позволяющих не только адаптироваться к новой среде, но и выжить в ней.

Выготский Л.С. назвал такие эмоции «эмоционально подчеркнутые состояния ощущений». В процессе расширения «сферы деятельности» младенца от простого биологического существования до выделения в нем значимого человека – матери изменяются и усложняются эмоциональные реакции, прежде направленные только на удовлетворение потребностей.

На данном этапе формируется эмоциональная связь, первичная симпатия, аффективно-личностная связь с ближайшим окружением, удовлетворяющая потребность ребенка в любви, в безопасности, в уверенности в новом мире, то есть личностные потребности. Результатом такого взаимодействия выступает формирование важного личностного эмоционального новообразования – «комплекса оживления» (Н.М. Щелованова, Н.Л. Фигурина), «социальной референции» (П. Лафренье). То есть эмоциональные реакции становятся избирательными. Младенец открывает для себя факт манипуляции вниманием взрослых при помощи эмоций, они становятся средством не только удовлетворения социальных потребностей в общении с близким социумом, средством регулирования («социальная референция») этих эмоциональных связей.

В период раннего детства перед ребенком раскрывается предметный мир, познавая который он создает автономную эмоционально насыщенную речь: каждое слово несет в себе эмоциональную оценку предмета, явления окружающей действительности. Происходит трансформация содержания эмоциональных переживаний. Данное эмоциональное новообразование формируется на основе практической деятельности ребенка, в ходе познания окружающего мира и социума, в ходе формирования эстетических, нравственных чувств. В этот же период эмоции социализируются. Это сложный процесс, начинающийся с эмоциональной синтонии (эмоционального заражения) и заканчивающийся эмоциональной децентрацией (совокупность

способностей ребенка к сочувствию, сопереживанию) и формированием эмпатии.

Наконец, сензитивный период для развития эмоциональной сферы – дошкольный. Именно в этот период формируются основные эмоциональные новообразования, выступающие неким результатом взаимодействия эмоциональных и познавательных компонентов развития личности. Главное эмоциональное новообразование этого периода становление процесса произвольной эмоциональной регуляции. Оно включает в себя ряд эмоционально-когнитивных компонентов, механизмов [3]:

Эмоциональное предвосхищение результатов деятельности, оно возникает в результате познавательной деятельности на основе практического взаимодействия с окружающей действительностью.

Аффективное обобщение как результат взаимодействия эмоций и интеллекта. Переживания ребенка обретают смысл, становятся объяснимы прежде всего самому ребенку.

Управление эмоциональными проявлениями, эмоциональная коррекция поведения.

Произвольность эмоциональных проявлений как способность подчинять свои непосредственные желания сознательно поставленной цели.

Таким образом, становление эмоциональной сферы, формирование эмоциональных новообразований (от комплекса оживления как зачатка основы эмоциональной регуляции до произвольной, осмысленной коррекции эмоционального поведения) представляет собой к началу младшего школьного возраста процесс развития основных элементов эмоционального интеллекта.

По мнению Тревиса Бредберри и Джина Гривза проверка и тестирование эмоционального интеллекта необходимо для того, чтобы определить решающее значение для достижения успеха как на работе, так и в личной жизни. Эмоциональный интеллект привлекает огромное внимание во всем мире, ведь он задевает за живое всех людей. Т. Бредберри и Д. Гривз считают, что, уровень эмоционального интеллекта очень важен, т.к. человеческие существа созданы для того, чтобы чувствовать [8].

Именно тесты, созданные для оценки эмоционального интеллекта, позволяют получить объективные данные для оценки поведения людей. Тест наглядно показывает людям, какое впечатление они производят на окружающих, а также отражает поведение в жизненно важных ситуациях. Оценивание уровня эмоционального интеллекта выводит эрудицию человека за пределы упражнения в обработке фактического материала или выработке мотивации. Как только люди узнают свой уровень эмоционального интеллекта, переживание развивающегося эмоционального интеллекта становится более реальным, уместным и личным. Полученные данные по результатам тестирования эмоционального интеллекта позволяют расширить самосознание и открывают пути к жизненным переменам.

Витис Казис Вилюнас выделяет четыре основных составляющих развития эмоционального интеллекта [8]:

Самосознание. Способность осознавать и анализировать свои собственные эмоции, а также знание своих слабых и сильных сторон.

Самоконтроль. Умение управлять своими собственными эмоциями и сохранять эмоциональный баланс даже в самых критических ситуациях.

Эмпатия. Понимание эмоций окружающих людей и способность общаться с другими с учетом их внутреннего эмоционального состояния.

Навыки отношений. Умение взаимодействовать с окружающими людьми, управлять их эмоциями, способность сглаживать конфликты, умение работать в команде или же быть лидером команды или коллектива.

Обладатель высокого эмоционального интеллекта довольно редко попадает в различные конфликтные ситуации, а если все-таки попадает, то быстро из них выбирается. Он может четко объяснить свои чувства и эмоции знает названия всех эмоций и их оттенки. У него хочется попросить совета, рекомендаций или поддержки, и вы абсолютно точно уверены, что он сможет найти правильные и необходимые слова. Подчиняя себе эмоции, можно не только быстрее строить свою успешную профессиональную деятельность, но и получать больше истинного удовольствия от своей работы.

Чтобы определить свой уровень эмоционального интеллекта, нужно проанализировать свое собственное поведение. Стоит задуматься о низком эмоциональном интеллекте, если вы [17]:

- очень часто обижаетесь и не умеете прощать других;
- довольно часто думаете, что кто-то вас не так понял;
- сложно справляться со стрессом;
- нет понимания, что вы чувствуете и почему вы это чувствуете;
- часто критикуете других и безрезультатно спорите.
- испытываете тревогу и страх перед переменами и можете долго адаптироваться ко всему новому.

Для определения уровня эмоционального интеллекта важным качеством является понимание эмоций. Понимание эмоций – это способность человека предугадывать, как эмоциональные состояния меняются со временем, и оценивать влияние эмоций на результаты (а также способность описать словами чувства, эмоции и переживания).

Для того чтобы определить уровень своего эмоционального интеллекта, можно использовать существующие диагностические методики, например, «Тест эмоционального интеллекта (Н. Холл)» (приложение 1).

Методика состоит из тридцати утверждений, разделенных на пять шкал:

Эмоциональная осведомленность.

Управление своими эмоциями.

Самомотивация.

Эмпатия.

Распознавание эмоций других людей.

Ответ на каждое утверждение предполагает 6-балльную шкалу: от (–3) – «полностью не согласен», до (+3) – «полностью согласен».

Помимо диагностики уровня эмоционального интеллекта существует и огромное количество разнообразных техник на повышение своего уровня эмоционального интеллекта. А одним из важнейших аспектов повышения уровня эмоционального интеллекта является умение определять свои собственные эмоции.

Для понимания собственных эмоций существует ряд упражнений, которые предназначены для самостоятельного прохождения. При прохождении данного упражнения для улучшения понимания собственных эмоций человеку нужно придумать и сформулировать что такое эмоция, чувство, состояние. Цель данного упражнения заключается в том, чтобы осознать понимание своих собственных эмоций на более глубоком уровне.

Таким образом, в данном параграфе мы рассмотрели теорию биологических и социальных предпосылок для развития эмоционального интеллекта, обнаружили начальный этап формирования эмоциональной жизни человека – это генетически-врожденный этап. Также, мы пришли к выводу, что сензитивный период для развития эмоциональной сферы – это дошкольный период. Классифицировали четыре основных составляющих развития эмоционального интеллекта, по мнению В.К Вилюнаса.

В завершении, был проведен анализ определения своего эмоционального интеллекта, а именно предпосылки развития низкого уровня.

1.3 Специфика работы сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»

Учреждение (КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» далее – Учреждение) создано для оказания услуг, выполнения работ и исполнения государственных функций в целях функций в целях обеспечения реализации, предусмотренных Российской Федерацией полномочий Учредителя (служба по ветеринарному надзору Красноярского края далее – Учредитель) в области ветеринарии.

Целями деятельности учреждения являются:

- предупреждение и ликвидация заразных и массовых незаразных болезней животных и их лечение на территории Северо-Енисейского района;

- защита населения от болезней, общих для человека и животных на территории Северо-Енисейского района;

- обеспечение безопасности в ветеринарно-санитарном отношении продукции животного происхождения, кормов, продукции растительного происхождения в установленных законом случаях.

Для достижения указанных целей деятельности учреждение осуществляет следующие основные виды деятельности:

- ведет мониторинг остатков запрещенных и вредных веществ в продукции животного происхождения, в том числе в молоке и в молочных продукциях, а также в кормах для животных на территории Северо-Енисейского района в соответствии с ежегодно утверждаемым министерством сельского хозяйства Красноярского края планом-графиком;

- ведет мониторинг эпизоотического состояния на территории Северо-Енисейского района в соответствии с ежегодно утверждаемым учредителем планом;

- разрабатывает и представляет на утверждение учредителю план диагностических исследований, ветеринарно-профилактических и противоэпизоотических мероприятий в хозяйствах всех форм собственности на территории Северо-Енисейского района и организует его выполнение;

- реализует мероприятия по предупреждению и ликвидации заразных и иных (по перечню, утверждаемому федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере агропромышленного комплекса, включая ветеринарию) болезней животных, включая сельскохозяйственных, домашних, зоопарковых и других животных, пушных зверей, птиц, рыб и пчел, и их лечению, осуществление региональных планов ветеринарного обслуживания животноводства.

Учреждение вправе требовать от организации и граждан – владельцев животных предоставить животных для осмотра и давать указания о проведении мероприятий по профилактике болезней животных и борьбе с этими болезнями.

В случае проявления угрозы возникновения и распространения заразных болезней животных на территории Северо-Енисейского района предоставляет учредителю необходимые для установления ограничительных мероприятий (карантина) сведения и документы:

- проводит ветеринарно-санитарную экспертизу мяса, мясных и других продуктов убоя (промысла) животных, молока, молочных продуктов, яиц, рыбы и рыбной продукции, меда, иной продукции и сырья животного происхождения, кормов и кормовых добавок животного и растительного происхождения непрямошленного изготовления, реализуемых на продовольственных рынках, в том числе и ее идентификацию.

Учреждение выполняет работы и оказывает услуги по выпуску безопасных в ветеринарно-санитарном отношении продукции животного или растительного происхождения посредством установления благополучия в ветеринарном отношении хозяйств, от которых получена продукция проведения ветеринарно-санитарной экспертизы, лабораторных исследований продукции и оформления ветеринарных сопроводительных документов на продукцию:

- осуществляет оформление и выдачу ветеринарных сопроводительных и иных документов;

- проводит исследования и другие ветеринарные мероприятия, связанные с куплей – продажей животных;

- ведет ветеринарную отчетность;

- может осуществлять деятельность по обороту наркотических средств и прекурсоров, сильнодействующих веществ и ядов;

- организует и проводит дезинфекцию, дезинсекцию и дератизацию на территории Северо-Енисейского района;

- осуществляет учет животных в порядке, установленном Правительством Российской Федерации;

- осуществляет наблюдение за утилизацией биологических отходов в соответствии с ветеринарными правилами;

- предоставляет и получает информацию в порядке, установленном Правительством Российской Федерации, в Федеральную государственную информационную систему в области ветеринарии;

- участвует в проведении учебно-тренировочных занятий по вопросам предупреждения, возникновения, распространения и ликвидации очагов карантинных, в том числе особо опасных болезней животных;

- осуществляет консультационно-методическую деятельность в области ветеринарии;

- проводит конференции, совещания, семинары, обеспечивает прием делегаций и отдельных лиц по вопросам, входящих в компетенцию Учредителя.

- организывает и обеспечивает мобилизационную подготовку и мобилизацию Учреждения в соответствии с Федеральным законом от 26.02.1997 № 31-ФЗ «О мобилизационной подготовке и мобилизации в Российской Федерации»;

- определяет потребность структурных подразделений в ветеринарных специалистах, разрабатывает меры по обеспечению кадрами, организует повышение квалификации ветеринарных специалистов, семинары и научно-производственные конференции по ветеринарии.

Учреждение вправе осуществлять следующие виды приносящей доход деятельности, выполнять работы и услуги, не относящиеся к основным видам деятельности Учреждения, лишь постольку, поскольку это служит достижению целей, ради которых оно создано:

- клинические, лечебно-профилактические, лабораторно-диагностические, ветеринарно-санитарные, терапевтические, хирургические, акушерско-гинекологические, противоэпизоотические мероприятия, иммунизация (активная, пассивная), дезинфекция, дезинсекция, дератизация, дегельминтизация;

- все виды лабораторных исследований, проведение ветеринарно-санитарной экспертизы продовольственного сырья и пищевых продуктов животного или растительного происхождения непромышленного изготовления, предназначенных для продажи на продовольственных рынках, а также

некачественных и опасных в ветеринарном отношении пищевых продуктов животного происхождения;

- исследования и другие ветеринарные мероприятия, связанные с продажей племенных животных, с участием их в выставках и соревнованиях;

- исследования качества и безопасности продуктов пищевых продуктов в установленном законом порядке;

- определение стельности и беременности всех видов животных, получение и трансплантация эмбрионов, и другие мероприятия, связанные с размножением животных, птиц, рыб, пчел и их транспортировкой;

- оформление и выдача ветеринарных документов (справок);

- рассмотрение ветеринарно-сопроводительных документов, содержащие результаты проведения ветеринарно-санитарной экспертизы, с их идентификацией;

- искусственное осеменение сельскохозяйственных животных;

- перемещение, хранение, переработку и утилизацию биологических отходов в соответствии с ветеринарными правилами;

- рассмотрение представленных владельцем продуктов убоя ветеринарных сопроводительных документов, содержащих результаты проведенных ветеринарно-профилактических мероприятий в отношении животных, или информация об их оформлении и выдаче, содержащихся в Федеральной государственной информационной системе в области ветеринарии и (или) информации о применении лекарственных препаратов для ветеринарного применения и соблюдении сроков их выведения из организма животных в соответствии с инструкциями по применению лекарственных препаратов для ветеринарного применения;

- обследование (осмотр) объектов капитального строительства, некапитальных строений, сооружений, помещений, транспортных средств, связанных с выращиванием, содержанием и перевозкой животных, производством, хранением, реализацией продукции животного происхождения, в том числе используемых при ведении крестьянского (фермерского) хозяйства и личного подсобного хозяйства на предмет наличия (отсутствия) условий

содержания, перевозки животных и производства, перевозки и реализации продукции животного происхождения, соответствующих обязательным требованиям в области ветеринарии;

- маркирование животных в соответствии с ветеринарными правилами;
- консультации по вопросам диагностики, лечения, профилактики болезней всех видов животных и технологии их содержания;
- кремация, эвтаназия;
- доставка и убой сельскохозяйственных животных.

Доходы от указанных видов деятельности поступают в бюджет Красноярского края.

Учреждение обладает полномочиями государственного заказчика при осуществлении закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных нужд в соответствии с действующим законодательством.

Учреждение не вправе осуществлять виды деятельности, выполнять работы и услуги, не указанные в Уставе.

В случае осуществления Учреждением видов деятельности, которые в соответствии с действующим законодательством подлежат обязательному лицензированию или для осуществления которых необходимо получение специального разрешения, Учреждение приобретает право осуществлять данную деятельность только после получения соответствующей лицензии (разрешения) в порядке, установленном действующим законодательством.

Таким образом, мы рассмотрели специфику работы сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии», которая базируется на оказании услуг, выполнении работ и исполнении государственных задач в области ветеринарии.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У СОТРУДНИКОВ В КГКУ «СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКИЙ ОТДЕЛ ВЕТЕРИНАРИИ»

2.1 Диагностика эмоционального интеллекта сотрудников и анализ полученных результатов

Цель данного научного исследования: разработать и апробировать комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

Этапы констатирующего эксперимента:

1. Описать выборку исследования.
2. Составить диагностический комплекс, описать методику и этапы эмпирического исследования.
3. Подготовить диагностические материалы, провести эмпирическое исследование.
4. Обработать эмпирические данные, составить сводные таблицы с первичными данными по данной методике.
5. Оформить иллюстративный материал.
6. Провести анализ и интерпретацию первичных результатов исследования, сформулировать предварительные выводы.

База научного исследования: Краевое государственное казенное учреждение «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» (КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии»).

Выборка данного научного исследования формировалась на основе максимального сходства параметрических характеристик участников исследования. В исследовании приняли участие 26 человек. Выборку исследования составила одна группа 26 сотрудников периода среднего возраста от 30 до 55 лет.

В соответствии с задачами исследования и выдвинутой гипотезой нами была подобрана методика диагностики эмоционального интеллекта:

- тестирование «Эмоционального интеллекта Н. Холла» (Приложение 1), внутренняя структура данного тестирования следующая: опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта. Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются, (общая сумма по всем шкалам позволяет определить уровень эмоционального интеллекта).

Шкалы тестирования:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Данная методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

Эмоциональная осведомленность.

Управление своими эмоциями.

Самомотивация.

Эмпатия.

Распознавание эмоций других людей.

Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость, другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

Распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Результаты тестирования у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейского отдела ветеринарии» по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла представлены в таблице 2.1.

Таким образом, рассмотрев общую таблицу результатов, можно сделать предварительные выводы о том, что в таблице результатов уровня эмоционального интеллекта по методике Н. Холла «Тестирование эмоционального интеллекта» в основном преобладают низкие баллы уровня эмоционального интеллекта и его компонентов.

Таблица 2.1

Сырые показатели результатов эмоционального интеллекта у сотрудников эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла»

№ п/ п	Шкалы эмоционального интеллекта															Уровень эмоциональ ного интеллекта		
	Эмоцио нальная осведо млен ность			Управле ние своими эмоциями			Самомоти вация			Навыки эмпатии			Распознава ние эмоций других людей			н	с	в
1	2			3			4			5			6			7	8	9
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в			
1	6				8			11		7			4			36		
2	7			3			5				8			13		36		
3	6				11		4				1 0			13			44	
4	4			7			7					1 6		12			46	
5			14			1 6				4			4				41	
6			16	-3			3				1 3		6			35		
7		13			9			11				1 4	4				51	
8		11		4			3			7			0			25		

Окончание таблицы 2.1

1	2			3			4			5			6			7	8	9
9		12		-9			5				8		6			22		
10			14	-8			0				1 2			8		26		
11			14	-2					15						17		58	
12		8		-9			4				1 0		2			15		
13	7			-1					15	5				12		38		
14	6				1 1		4				1 0			13		17		
15		9		4			6			6			6			31		
16			17			16			16			14			16			79
17		11		-7			- 4			0			1			1		
18		12			1 2				14		1 1			12			61	
19			14			18			17			16	3				68	
20			16			18			15		1 2			9				70
21		10				18			15		1 0			11			64	
22			18	6					18			17	3				62	
23	6			4			2				9		6			27		
24	6			7				8				14			14		49	
25			12			13			12	2			2				41	
26		10			1 1		7					14	6				48	

Таким образом, по результатам диагностики уровня эмоционального интеллекта мы можем наблюдать следующие результаты.

По результатам эмоциональной осведомленности получились следующие результаты в процентном соотношении на рисунке 2.1:

- низкий уровень - 30,8 % сотрудников;
- средний уровень - 34,6 % сотрудников;
- высокий - 34,6 % сотрудников.

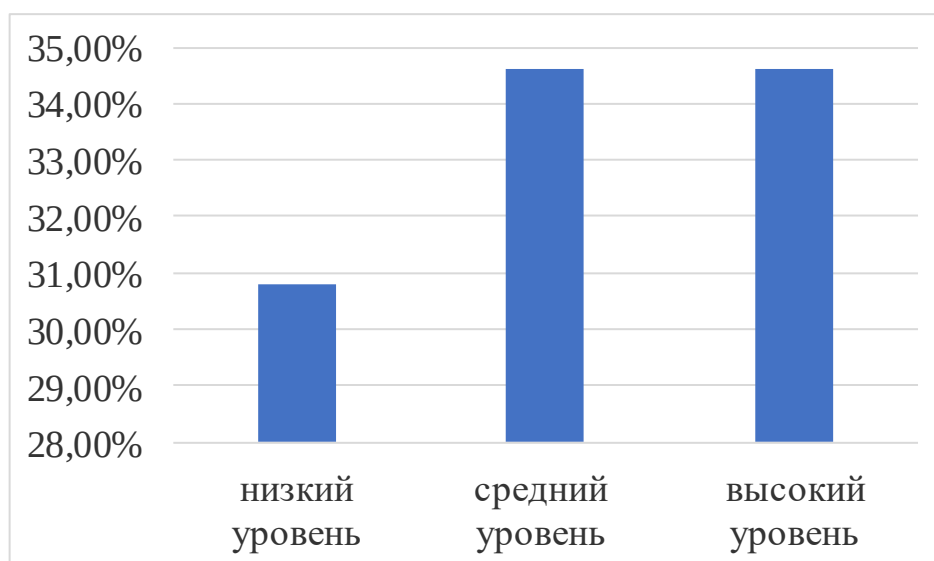


Рис. 2.1 Результаты диагностики по шкале «эмоциональная осведомленность» «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла», (в %)

Далее мы рассмотрим результаты по шкале управление своими эмоциями, графически в процентном соотношении на рисунке 2.2.

По данному рисунку мы видим, что по шкале управления своими эмоциями в группе испытуемых преобладает низкий уровень.

- низкий уровень - 53,8 %;
- средний уровень - 23,1 %;
- высокий уровень - 23,1 %.

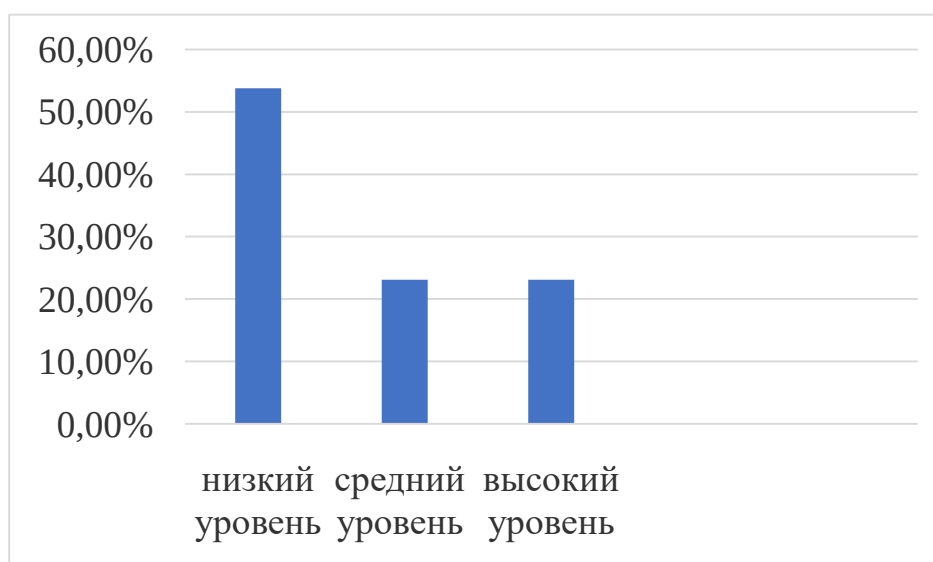


Рис. 2.2 Результаты диагностики по шкале «управления своими эмоциями» «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла», (в %)

По компоненту самомотивации, результаты получились следующие, представлены на рисунке 2.3 . По рисунку мы видим, что большинство людей в данной группе имеет низкий уровень самомотивации - 53,8 %; средний уровень - 11,5 %; высокий уровень 34,6 %.

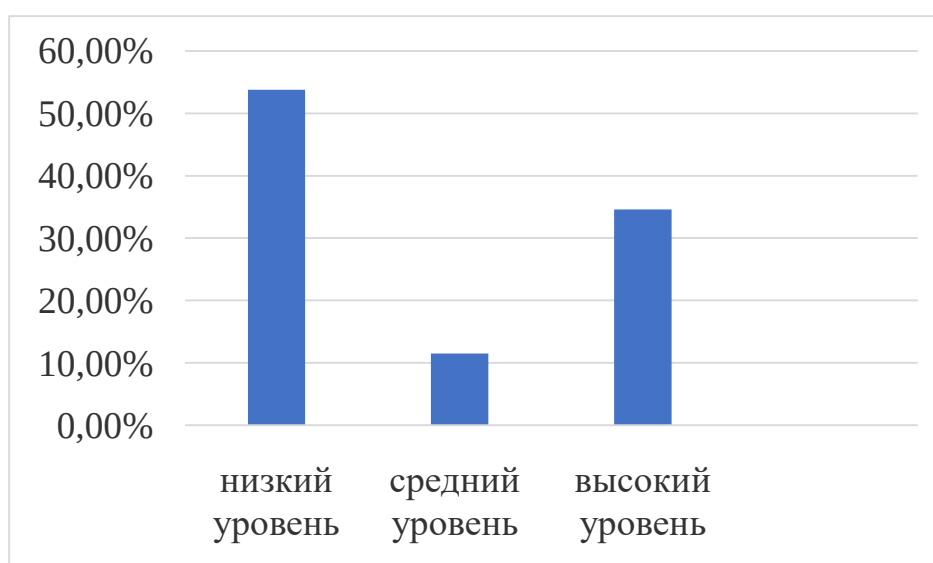


Рис. 2.3 Результаты диагностики по шкале «самомотивация» «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла», (в %)

Далее нам остается проанализировать оставшиеся 2 шкалы: навыки эмпатии и распознавание эмоций других людей. Результаты представлены на рисунке 2.4. На данном рисунке отображено, что большинство людей обладают средним уровнем навыков эмпатии. Низкий уровень - 26,9 %; средний уровень - 42,3 %; высокий уровень - 30,8 %.

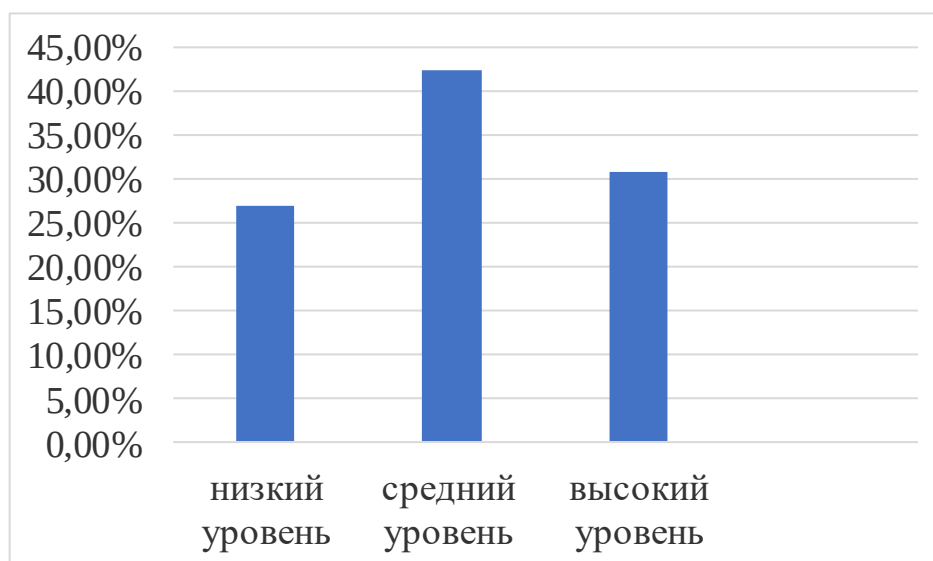


Рис. 2.4 Результаты диагностики по шкале «навыки эмпатии» «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла», (в %)

В завершении данной диагностики, проанализируем результаты последней шкалы методики – распознавание эмоций других людей, рассмотрим данные графически в процентном соотношении на рисунке 2.5.

На рисунке 2.5 можно заметить, что в группе сотрудников преобладает низкий уровень распознавания эмоций других людей.

- низкий уровень - 53,8 %;
- средний уровень - 34,6 %;
- высокий уровень - 11,5 %.

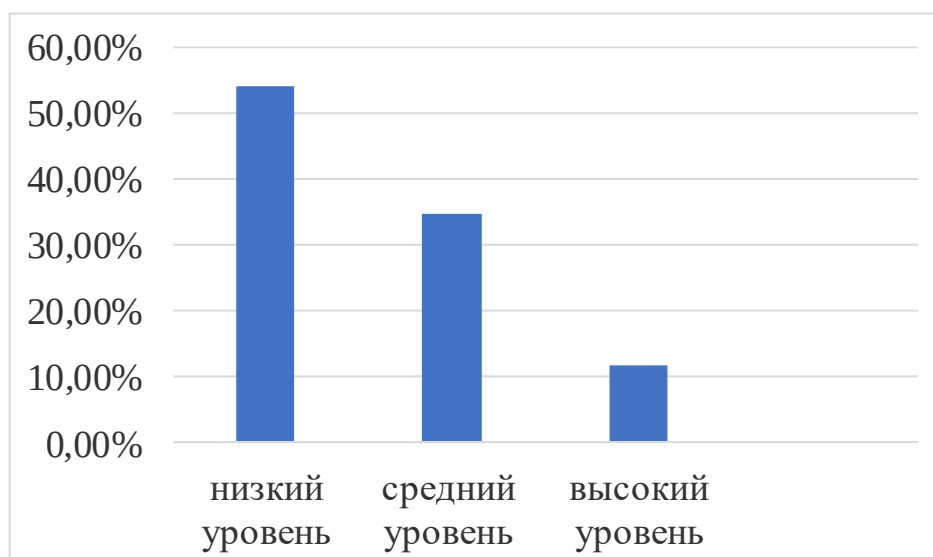


Рис 2.5 Результаты диагностики по шкале «распознавания эмоций других людей» «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла», (в %)

По общему уровню эмоционального интеллекта (сумма показателей по всем шкалам) получились следующие результаты.

Уровень эмоционального интеллекта в процентном соотношении:

- 46,2 % - низкий уровень;
- 46,2 % - средний уровень;
- 7,7 % - высокий уровень.

Рассмотрим данные результаты в процентном соотношении на рисунке 2.6. Следует отметить, что в группе преобладает низкий и средний уровни эмоционального интеллекта.

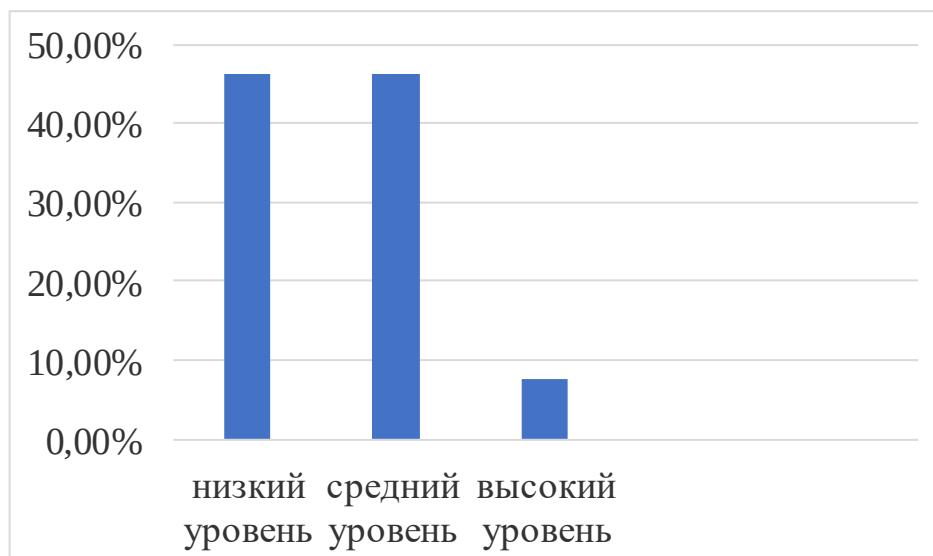


Рис. 2.6 Результаты диагностики уровня эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта Н. Холла», (в %)

По результатам проведенной диагностики уровня эмоционального интеллекта, а также его компонентов: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, навыки эмпатии и распознавания эмоций других людей, можно сделать предварительные выводы: по уровню эмоционального интеллекта и его компонентов в основном преобладают средние и низкие баллы.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сотрудникам организации КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» следует пройти программу по ознакомлению с эмоциональным интеллектом, а также комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта и его компонентов: Уровень эмоционального интеллекта: низкий уровень 46,2 %, средний уровень 46,2 % и высокий уровень 7,7 %.

Уровень эмоциональной осведомленности: низкий уровень - 30,8 %; средний уровень - 34,6%; высокий уровень - 34,6 %.

Уровень диагностики управления своими эмоциями:

- низкий уровень - 53,8 %;

- средний уровень - 23,1 %;

- высокий уровень - 23, 1%.

Уровень диагностики самомотивации: низкий уровень 53,8 %, средний уровень 11,5 %, высокий уровень 11,5 %.

Уровень навыков эмпатии: низкий уровень 26,9 %, средний уровень 42,3 %, высокий уровень 30,8 %.

Уровень диагностики распознавания эмоций других людей: низкий уровень 53, 8%, средний уровень 34,6 %, высокий уровень 11,5 %.

2.2 Составление и апробация комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников

Для того чтобы ознакомиться с компетенцией эмоционального интеллекта, а также повысить свой уровень эмоционального интеллекта и его компонентов, а именно: уровни эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, навыков эмпатии, а также распознавания эмоций других людей, необходимо составить и апробировать комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

По мнению зарубежных авторов, таких как П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо – эмоциональный интеллект тесно взаимосвязан с успешностью профессиональной деятельности, особенно в сфере «человек-человек». Преуспевающие люди, добившиеся значительных профессиональных успехов, имеют высокий уровень развития эмоционального интеллекта. Иначе говоря, уровень эмоционального интеллекта является важным фактором развития личности, опосредуя достижение высоких уровней профессионализма, в особенности в сферах деятельности, предполагающих взаимодействие с людьми [10].

Уровень эмоциональной компетентности тесно связан с эмоциональным интеллектом и его компонентами: уровень эмоциональной осведомленности, уровень управления своими эмоциями, уровень самомотивации, уровень навыков эмпатии и уровень распознавания эмоций других людей. Человек, который обладает высоким или средним уровнем эмоционального интеллекта лучше справляется с обучением конкретным компетенциям, связанным с эмоциями, коммуникацией с коллегами, клиентами, а также с руководством. Такие сотрудники намного легче справляются со сложно-поставленными задачами в области своего труда. Например, способность четко распознавать, что чувствует другой человек, дает возможность развить такие компетенции как способность влиять на других людей и воодушевлять их, что особо важно для специалистов, работающих в сфере «человек-человек». Сходным образом, людям, которые лучше способны управлять своими эмоциями, легче развивать такие компетенции как инициативность и способность работать в стрессовой ситуации. Именно анализ эмоциональных компетенций необходим для прогноза успешности в работе [10].

Необходимость развития эмоционального интеллекта обусловлена тем, что дает возможность объективно оценивать себя и других в процессе профессиональной деятельности, выявлять внутриличностные и межличностные противоречия, искать пути их устранения, самостоятельно выстраивать концепции профессионального развития и стратегии реализации целей [10].

По мнению Д. Карузо, эмоциональный интеллект – это интегральный ресурс, который помогает личности лучше адаптироваться к изменяющимся условиям, и во многом определяет и благополучие, и успешность человека в будущем [29]. Эмоциональный интеллект является фундаментом успехов в межличностных отношениях. Умение управлять своими эмоциями повышает осознанность, инициативность, проактивность, гибкость и уверенность в своих силах. Человек с высоким уровнем эмоционального интеллекта эффективно действует в сложных ситуациях, выдерживает стресс и остается спокойным,

сосредоточенным [10].

Управление своими эмоциями и влияние на эмоции других людей предполагает регуляцию эмоций. Управление собственными эмоциями подразумевает профилактическую работу (смена установки, обучение навыкам саморегуляции), действия человека в «острой» ситуации (применение техник снижения напряжения) и действия после провоцирующего контакта (техники снижения напряжения, анализ ситуации, составление нового сценария). Взаимодействие с человеком в состоянии сильного эмоционального возбуждения может выглядеть как предоставление возможности «выпустить пар», дистанцирование и использование экспресс-методов снижения эмоционального напряжения. Человек с развитой способностью управлять эмоциями остается открытым для приятных и неприятных эмоций и чувств; способен сознательно привлекать эмоции или отвлекаться от них в зависимости от оценки их информативности или полезности; может осознавать эмоции, определяя их ясность, типичность, целесообразность и т.д.; управляет своими эмоциями и влияет на эмоции других людей, снижая интенсивность неприятных эмоций и увеличивая интенсивность приятных, без подавления, учитывает информацию, которую они содержат; заряжает своими эмоциями окружающих, вовлекая их в свои идеи; умеет влиять на эмоции других с целью достижения желаемого результата. Управление эмоциями помогает разрешить конфликт, конструктивно проанализировав эмоции. Этот важный навык можно применять на работе или в отношениях с другими людьми, при управлении своими собственными эмоциями для повышения качества жизни [10].

Никулина И.В. говорит о том, что управление своими эмоциями и влияние на эмоции других людей предполагает регуляцию эмоций [25].

Комплекс (от лат. *complexus* - связь, сочетание) – это [28]:

1) совокупность, сочетание объектов, предметов, действий, тесно связанных и взаимодействующих между собой, образующих единую целостность;

2) группа взаимосвязанных отраслей, подотраслей, предприятий, Производящих продукцию единой природы (многоотраслевой комплекс, межотраслевой комплекс, производственный комплекс).

Упражнение психологическое – это процесс, благодаря которому какое-либо действие доводится до автоматизма и входит в привычку.

Цель психологических упражнений: развитие, закрепление нужных навыков. Психологические упражнения представляют собой специально разработанные методы, направленные на восстановление психологических ресурсов и повышение самочувствия.

Они могут включать в себя практики медитации, глубокого дыхания, визуализации, аффирмации и другие приемы [31].

Рассмотрим классификацию психологических упражнений психолога Ольги Писаревой [26]:

По количеству участников:

1. Выполняемые каждым участником индивидуально.
2. Выполняемые в парах.
3. Выполняемые в микрогруппах.
4. Выполняемые в общей группе.

По характеру деятельности участников.

1. Разговаривать.
2. Вести невербальное общение.
3. Проявлять физическую активность.
4. Рисовать.
5. Писать.
6. Манипуляции с определенными предметами.
7. Внутренняя активность.

По стадиям отдельного тренингового занятия, на которых уместно применять упражнение.

1. Упражнения – «разминки».
2. Упражнения, применяемые на основной части занятия. Они направлены,

собственно, на решение тренинговых задач.

3. Завершающие упражнения. Как правило, они включают в себя элементы получения обратной связи по прошедшему занятию.

Разработка данного комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейского отдела ветеринарии» базировалась на результатах научных исследований: Е.А. Кириевой, А.В Тимофеевой, а также с использованием упражнений Н.В Гетман, Е.В Таубергера и И.В Никулиной [19; 32; 11; 31; 25].

Цель комплекса психологических упражнений: сформировать у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» тенденцию к повышению психологической компетенции в области эмоционального интеллекта, а также изучить способы и стратегии саморазвития эмоционального интеллекта.

Продолжительность реализации (периодичность проведения занятия): комплекс по повышению уровня эмоционального интеллекта, рассчитан на три недели, встречи проводятся раз в неделю по 2,5-3 часа, с перерывом на занятиях около 20 минут.

Количество участников: 26 сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии», с опытом работы в данной сфере от 2 до 35 лет, периода среднего возраста от 30 до 55 лет.

Условия проведения мероприятия: групповая форма в отдельном кабинете. Программа проводится в нерабочие часы, для полного сосредоточения на мероприятии.

Материальное оснащение: просторный кабинет, стулья с расчетом на каждого участника, компьютер с проектором для показа презентации с упражнениями и приложениями к заданиям, цветные карандаши, фломастеры, маркеры и бумага.

Примерные правила работы в группе:

1. Постоянство состава участников группы.
2. Говорить только от себя (не обобщать высказывания).

3. Относиться друг ко другу с уважением, не высказывать оценочных суждений, не обсуждать тех, кто не присутствует в группе.

4. Правило «Стоп» (не высказываться или не принимать участие в упражнениях, некомфортных для члена группы в данный момент).

5. Сохранение конфиденциальности; активное участие в занятиях на протяжении всего тренинга.

Структура комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта включает в себя 3 блока, каждый блок рассчитан на 1,5-2,5 часа. Рассмотрим структуру комплекса психологических упражнений в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Структура комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников

№ п/п	Тема, цель и структура комплекса психологических упражнений	Количество встреч и продолжительность
1	Блок I «Вводное занятие: что такое эмоциональный интеллект: учимся понимать свои эмоции и чувства» Цель блока: провести ознакомление с эмоциональным интеллектом, а также научить сотрудников распознавать свои и чужие эмоции. Данный блок будет включать в себя: Знакомство со всеми участниками. Упражнение «Имя + чувство». Мини-лекция «Что такое эмоциональный интеллект, для чего нужно его развивать. Упражнение «Угадай эмоцию».	Одна встреча, рассчитана на 1,5 – 2,5 часа.

	саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений; обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через направленное воображение; развить наблюдательность. Упражнение «Приветствия без слов». Упражнение «Запаздывающая гимнастика». Упражнение «Противоположные движения». Упражнение «Походки». что та или иная походка выражает?» Упражнение «Измени свой пульс». Рефлексия: Домашнее задание.	
--	---	--

Блок I «Вводное занятие: что такое эмоциональный интеллект: учимся понимать свои эмоции и чувства».

Цель блока: провести ознакомление с эмоциональным интеллектом, а также научить сотрудников распознавать свои и чужие эмоции.

Данный блок будет включать в себя:

1. Знакомство со всеми участниками.

2. Упражнение «Имя + чувство». Цель данного упражнения: знакомство всех сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии», а также создание доверительной обстановки. Ход упражнения: каждый участник называет свое имя и чувство, которое он в данный момент испытывает, свои ожидания от занятий. Вводное упражнение по времени займет около 20 минут.

3. Мини-лекция «Что такое эмоциональный интеллект, для чего нужно его развивать (приложение 1). Мини-лекция рассчитана на 30-45 минут.

4. Упражнение «Угадай эмоцию». Цель данного упражнения: развитие навыка распознавания своих эмоций и эмоций других людей. Необходимые материалы для данного упражнения: карточки с различными изображениями эмоций (приложение 1). Ход упражнения: участники должны угадать изображение эмоции. И также объяснить, по каким признакам они ее угадали. Затем следует обсуждение: «Легко ли было угадать данную эмоцию? Какие у вас возникли сложности?» «Как вы думаете, для чего в жизни нужны данные эмоции?» На упражнение в целом уйдет 15-30 минут.

5. Упражнение «Он-эмоция». Цель данного упражнения развитие навыка распознавания выражений эмоций у окружающих. Необходимые материалы: карточки с надписью различных эмоций (приложение 1) Ход данного упражнения: все участники берут карточки с обозначением эмоций и используют только слова, обозначающие эти эмоции. Например, слово «грусть». «А теперь подумайте, кто из вас подходит к какой эмоции, то есть, иными словами, кто своим состоянием из участников отображает данную эмоцию. Возьмите наугад карточку, например, «радость» и подумайте, кто из коллег своим мироощущением, характером, отношением к людям олицетворяет данную эмоцию». Таким образом, можно так подобрать около 3-5 карточек. В дальнейшем следует обсуждение: «Были ли у вас сложности в этом упражнении? Все ли участники согласны с распределением своего эмоционального состояния? И т.д. На данное упражнение в целом выделяется около 30 минут.

6. Упражнение «Развитие и понимание собственных чувств». Цель данного упражнения: развитие понимания участниками собственных чувств; понимание сущности различных эмоциональных категорий; анализ взаимодействия различных чувств и эмоций в жизни человека. Оборудование: карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств, ручки, бумага. Группа делится на пары или тройки. Участникам раздаются карточки с написанными на них названиями эмоций и чувств. Инструкция: «Разложите все карточки по

парам так, чтобы эмоции (чувства), которые на них написаны, были наиболее близкими, похожими» После того, как все участники закончат комбинировать карточки, они обсуждаются в группе. Далее даётся обратная инструкция: «Разложите все карточки по парам так, чтобы эмоции, которые на них написаны, были противоположными друг другу».

7. Упражнение «Ассоциации». Каждому интересно знать, какое он производит впечатление на окружающих, какие вызывает ассоциации, что воспринимается как существенное, а что вовсе не замечается? Предлагаем всем поучаствовать в творческом процессе, в совместном создании художественного образа своего коллеги. Для этого сначала предлагаем желающему быть предметом творчества, выйти в середину круга. Далее задание участникам: «Какой образ рождается у вас при взгляде на нашего героя? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу? Какие люди могут его окружать? Какой интерьер или пейзаж составляет фон картины? Какие времена все это напоминает? Например, образ нашего добровольца может вас натолкнуть на мысль о русалке, плавающей в водной стихии и окруженной морскими существами, а может быть, вам придет в голову одинокий странник, идущий по пустыне неизвестно куда...» Упражнение завершается обменом впечатлениями.

8. Далее все участники проходят рефлекссию о прошедшем занятии. Рефлексия включает в себя обратную связь, участники обмениваются своими впечатлениями о занятии.

Блок II «Техники для развития эмоционального интеллекта».

Цель данного блока: выработка навыков самопонимания и эмоционального контроля.

Данный блок будет включать в себя:

1. Приветствие всех сотрудников, а также обсуждение основных моментов прошлого занятия. Участникам задается вопрос: «Как вы думаете, для чего в жизни и в работе нам нужны навыки самопонимания и эмоционального контроля?» Далее участники по желанию пробуют ответить на данный вопрос, происходит обсуждение примерно 10-15 минут.

2. Мини-лекция «Предпосылки развития и техники для развития эмоционального интеллекта» (приложение 1). Данная лекция рассчитана на 35-40 минут.

3. Упражнение «Квадратное дыхание». Цель данного упражнения: развитие у участников базовых навыков саморегуляции. Ход упражнения: всем участникам нужно сделать вдох 2 секунды, затем следует паузу 2 секунды, после чего делают выдох 2 секунды и затем снова пауза 2 секунды. У вашего квадрата сторона может быть равной 3 или 4 секунды. Затем нужно повторить данный цикл около 10 раз. Постепенно можно увеличивать время данного квадрата. Вместо счета можно также использовать секундомер. Участники пробуют доводить время до 20 секунд в каждой из 4 зон. Если задержки дыхания вызывают дискомфорт, то нужно сделать их минимальными, и вначале следует отказаться от задержки дыхания после выдоха. Главный критерий этого упражнения – внутренний комфорт каждого участника.

4. Упражнение «Я успешный, я неудачник» Цель данного упражнения: почувствовать связь тела и мыслей. Ход упражнения: 1. Опустите голову, безвольно понурьте плечи и, глядя в пол, грустным голосом произнесите: «Я успешный человек, у меня все получается...» Затем поднимите руки вверх, глядя в небо с поднятым подбородком, расправьте спину и скажите уверенным голосом: «Я неудачник, у меня все идет наперекосяк, ничего не получается...» Что вы почувствовали? Затем следует обсуждение данного упражнения. Оказывается, мозг не понимает слов! А вот мимика и жесты посылают сигналы в подкорку мозга (древнюю лимбическую систему), и мы начинаем чувствовать то, что транслирует тело.

5. Техника «СМЭР» (ситуация, мысли, эмоции, реакции). Цель данной техники: развитие навыков самоанализа, изменение неадекватных умозаключений. Время: 15-20 минут. Просмотр видеоролика: [35] (4 минуты).

Ход техники: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 колонки: ситуация, мысли, эмоции, реакция; разделите последнюю колонку с реакциями еще на 2 колонки: телесные реакции и поведенческие.

В первой колонке – сама ситуация (С). Можно указать дату, время, что конкретно произошло. Важно описать ситуацию без эмоциональной окраски и оценки. Главное фактическое содержание события. В третьей колонке (Э) записываются чувства и эмоции. Что вы испытывали, когда с вами происходила эта ситуация или после нее. Злитесь или разочарованы? Испытали страх? И т.д. В последних двух колонках (Р) вы записываете свои ощущения в теле и поведение. Например: «Когда вы испытывали то или иное чувство, какими ощущениями оно сопровождалось?» (дрожь, сжатые кулаки, головная боль). Поведение – отражает действия, которые вы совершили в этой ситуации под воздействием своих эмоций или мыслей, например действие, совершенное, чтобы так или иначе совладать с ситуацией. Наконец, уделяется внимание той колонке (М), которая отражает ваши мысли. Нужно вспомнить и записать, о чем вы подумали или обычно думаете в подобных ситуациях. Стоит обратить особое внимание на мысли, которые часто повторяются, т.е. автоматические мысли. В основе подобных мыслей могут лежать глубинные убеждения, например: «Все должны вести себя также, как и я». Такие глубинные установки могут проявляться как в простых повседневных ситуациях, так и в более сложных формах поведения и жизнедеятельности. В дальнейшем, на основе записанного проводится работа по изменению неадекватных умозаключений, иррациональных установок на более логичные и рациональные, а также поиск альтернатив привычному ограничивающему мышлению. Новое мышление относительно прежней ситуации. Теперь, когда вы почувствовали разницу, на протяжении двух недель принимайте «позу лидера» хотя бы на пару минут в день. На третью неделю вы увидите, как изменился мир вокруг!».

6. Упражнение «Маски». Цель данного упражнения: Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Время: 15-20 минут. Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, ножницы, трафареты масок (приложение 1). Ход упражнения: на заранее заготовленных трафаретах масок нарисовать те лица, какими Вы бываете (дома, на работе, с друзьями), и те лица, какими вы хотели бы быть. Рассказать историю от лица каждой маски.

7. По окончании работы устроить выставку масок.

8. Рефлексия. Участники по желанию обсуждают то, что они узнали из данного блока, выражают свое состояние после проведенных упражнений.

Блок III «Произвольная регуляция поведения».

Цель данного блока – научиться контролировать свое поведение; обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений; обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через направленное воображение; развить наблюдательность.

1. Упражнение «Приветствия без слов». Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек. Делать это нужно, не произнося слова, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ участник вправе использовать только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ. Обсуждение: «Кому сколько человек удалось поприветствовать? Что было сложнее – придумывать новые способы приветствия или демонстрировать их? С чем это связано? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт. Если да, то в какие именно моменты, чем он вызван?».

2. Упражнение «Запаздывающая гимнастика». Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т.п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторяет упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды и т.д. Приблизительно каждые полминуты становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания очередной участник, расположенный справа от предыдущего водящего и т.д., пока в этой роли не побывают все. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается. Обсуждение: «Кому что больше понравилось – самому

демонстрировать упражнения или повторять их за другими? Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения, чем они вызваны, как их удалось преодолеть?»).

3. Упражнение «Противоположные движения». Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Обсуждение: «Кому что больше понравилось – демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать в точности наоборот?»).

4. Упражнение «Походки». Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они бы хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3-4 попытки, в них нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находятся в роли зрителей. Их задача – угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера и разминки можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки: уверенная, застенчивая, агрессивная, радостная, обиженная. Обсуждение: «На что именно вы обращали внимание, чтобы понять, что та или иная походка выражает?»).

5. Упражнение «Измени свой пульс». Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье то место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов за 15 секунд, и для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участники закрывают глаза и, расслабившись, в течение минуты вспоминают во всех деталях ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуацию, когда они очень сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя

счастливым. После каждого воспоминания они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой ситуации. Обсуждение: «Несомненно, у некоторых участников пульс изменился, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?»).

6. Рефлексия: «Какие способы регуляции поведения мы сегодня использовали? Какой из способов тебе понравился больше? В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние? Ритуал завершения «Дом эмоций» (см. занятие №1).

7. Домашнее задание. Перенести, навыки, приобретенные в ходе занятия, в реальную жизнь. Использовать понравившийся способ саморегуляции в реальной жизни.

Таким образом, цель комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта была реализована: у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» сформировалась тенденция к повышению психологической компетенции в области эмоционального интеллекта, а также они смогли изучить способы и стратегии саморазвития эмоционального интеллекта.

Для того чтобы удостовериться в эффективности данного комплекса психологических упражнений, необходимо провести контрольную диагностику эмоционального интеллекта и его компонентов с помощью методики «Тестирование эмоционального интеллекта Н. Холла».

2.3 Контрольная диагностика эмоционального интеллекта сотрудников и анализ полученных результатов

После проведения комплекса психологических упражнений повышению уровня эмоционального интеллекта потребовалось около недели для проведения повторного тестирования по методике «Тестирование эмоционального интеллекта Н. Холла» (прил.1)

Результаты тестирования у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» по методике «Диагностика эмоционального интеллекта» Н. Холла представлены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Сырые показатели результатов эмоционального интеллекта у сотрудников эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла после применения комплекса психологических упражнений

№ п/ п	Шкалы эмоционального интеллекта															Уровень эмоциональн ого интеллекта		
	Эмоциона льная осведомле нность			Управлен ие своими эмоциями			Самомоти вация			Навыки эмпатии			Распознава ние эмоций других людей			н	с	в
1	2			3			4			5			6			7	8	9
	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в	н	с	в			
1		10			13				17		13				14		67	

Продолжение таблицы 2.3

1	2			3			4			5			6			7	8	9
2		9			8			12			1 2			18			59	
3		8			13			10			1 0			13			54	
4	7					1 7		11				16		12			63	
5			14			1 6			14			14		10			68	
6			16			1 4	7					16	7				60	
7			15		13			13				14	7				62	
8			16		10		6					17	7				56	
9		12		-9			5				8		6			22		
10			14	-8			0				1 2			8		26		
11			14	-2					15						17		58	
12		8		-9			4				1 0		2			15		
13	7			-1					15	5				12		38		
14	6				11		4				1 0			13		17		
15		9		4			6			6			6			31		
16			17			1 6			16			14			16			79
17		11		-7			- 4			0			1			1		

Окончание таблицы 2.3

18		12			1 2			14		1 1			12				61	
19			14			18			17			16	3				68	
20			16			18			15		1 2			9				70
21		10				18			15		1 0			11			64	
22			18	6					18			17	3				62	
23	6			4			2				9		6			27		
24	6			7				8				14			14		49	
25			12			13			12	2			2				41	
26		10			1 1		7					14	6				48	

Перейдем к рассмотрению, как изменились показатели диагностики эмоционального интеллекта и его компонентов. Начнем с показателей изменения результатов уровня эмоциональной осведомленности. До проведения программы были следующие результаты: Низкий уровень 30,8 %, средний уровень 34,6 %, высокий 34,6 %.

После проведения программы стало: низкий уровень эмоциональной осведомленности (19,2 %), средний уровень (30,8 %), а высокий уровень (50 %).

Таким образом, показатели уровня эмоциональной осведомленности изменились следующим образом: низкий уровень эмоциональной осведомленности после проведения программы снизился на 11,6 %, средний уровень эмоциональной осведомленности снизился на 3,8 %, а высокий уровень эмоциональной осведомленности увеличился на 15,4 %.

Результаты графически представлены на рисунке 2.7.

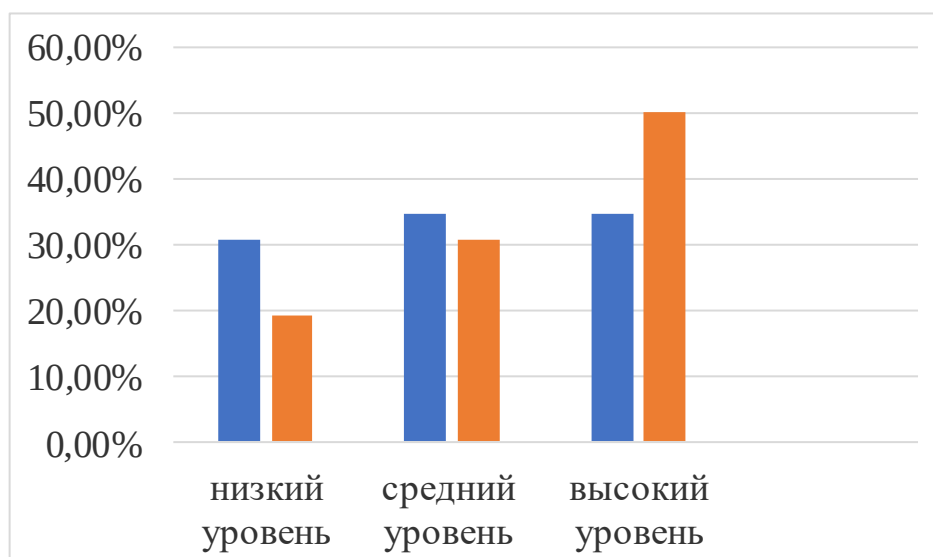


Рис. 2.7 Результаты диагностики по шкале «эмоциональная осведомленность» «Тест эмоционального интеллекта» Н.Холла до и после проведения комплекса психологических упражнений, (в %)

Затем рассмотрим изменение результатов уровня управления своими эмоциями. До проведения программы были следующие результаты: Низкий уровень 53,8 %, средний уровень 23,1 %, высокий уровень 23,1 %.

После проведения программы стало: низкий уровень (19,2 %), средний уровень (38,5 %) и высокий уровень (42,3 %).

Данные представлены графически в процентном соотношении на рисунке 2.8. Из этого следует, что низкий уровень управления своими эмоциями снизился на 34,6 %; средний уровень управления своими эмоциями увеличился на 15,4 % и высокий уровень управления своими эмоциями увеличился на 19,2 %.

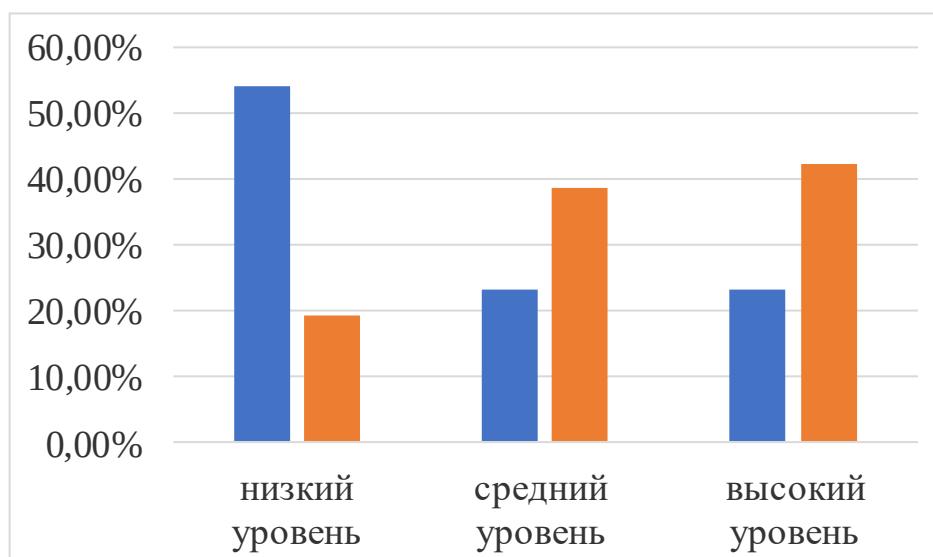


Рис. 2.8 Результаты диагностики по шкале «управление своими эмоциями» «Тест эмоционального интеллекта» Н.Холла, до и после проведения комплекса психологических упражнений, (в %)

Впоследствии мы перейдем к рассмотрению изменений уровня самомотивации. До проведения программы были следующие результаты: низкий уровень самомотивации: низкий уровень 53,8 %, средний уровень 11,5 %, высокий уровень 34,6 %. По рисунку мы видим, что большинство людей в данной группе имеет низкий уровень эмоциональной осведомленности.

После проведения программы стало: низкий уровень (19,2 %), средний уровень (34,6 %), а высокий уровень (46,2 %). Данные представлены графически в процентном соотношении на рисунке 2.9. По рисунку отражено снижение низкого уровня самомотивации и переход сотрудников на средний и высокий уровни.

Итак, из этого следует, что низкий уровень самомотивации снизился на 34,6 %, средний уровень увеличился на 23,1 % и высокий уровень увеличился на 11,6 %.

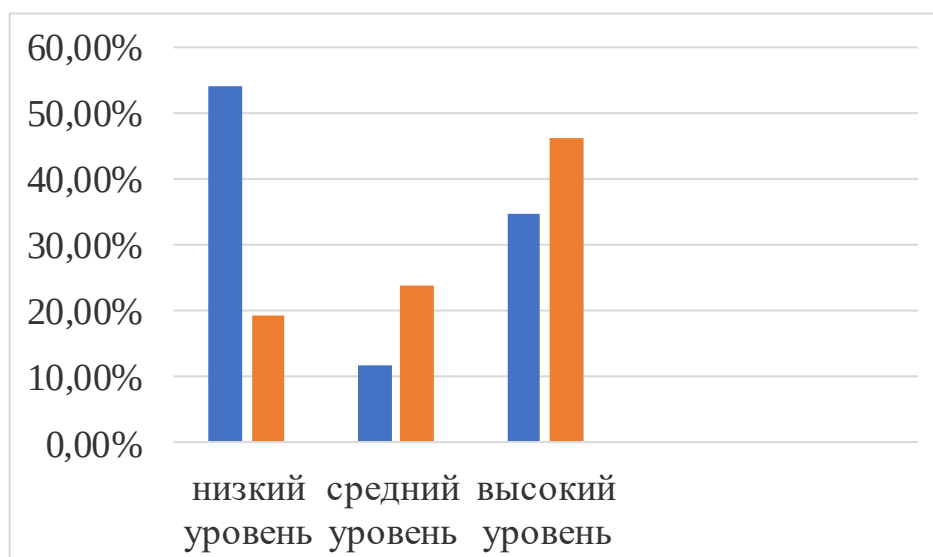


Рис. 2.9 Результаты диагностики по шкале «самотивация» «Тест эмоционального интеллекта» Н.Холла, до и после проведения комплекса психологических упражнений, (в %)

Вслед за этим мы рассмотрим как изменились показатели следующего компонента – навыков эмпатии.

До проведения программы были следующие результаты: низкий уровень 26,9 %, средний уровень 42,3 %, высокий уровень 30,8 %.

После проведения программы стало: низкий уровень (7,7 %), средний уровень (38,5 %) и высокий уровнем (53,8 %).

Данные представлены графически в процентном соотношении на рисунке 2.10.

Исходя из этого, можно придти к такому выводу, что низкий уровень показателя навыков эмпатии снизился на 22,2 %, средний уровень снизился на 3,8 % и высокий уровень увеличился на 23,8 %.

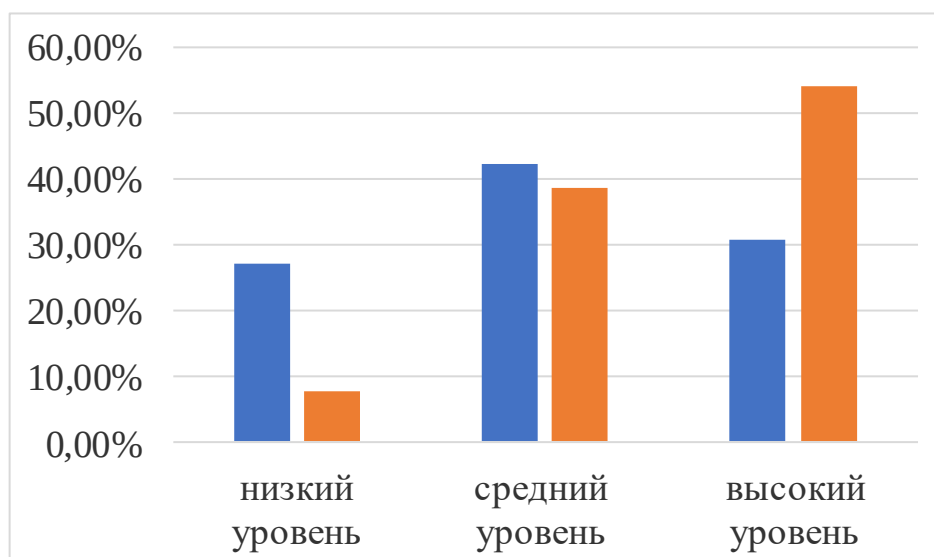


Рис. 2.10 Результаты диагностики по шкале «навыки эмпатии» «Тест эмоционального интеллекта» Н.Холла, до и после проведения комплекса психологических упражнений, (в %)

В завершении рассмотрим последний компонент эмоционального интеллекта – распознавание эмоций других людей. До проведения программы были следующие результаты: низкий уровень 53,8 %, средний уровень 34,6 %, высокий уровень 11,5 %.

После проведения программы стало: низкий уровень (23,1%), средний уровень (42,3 %) и высокий уровень 34,6 %). Данные представлены графически в процентном соотношении на рисунке 2.11.

Из этого следует, что низкий уровень показателя распознавания эмоций других людей снизился на 30,7 %, средний уровень увеличился на 7,7 % и высокий уровень увеличился на 23,1 %.

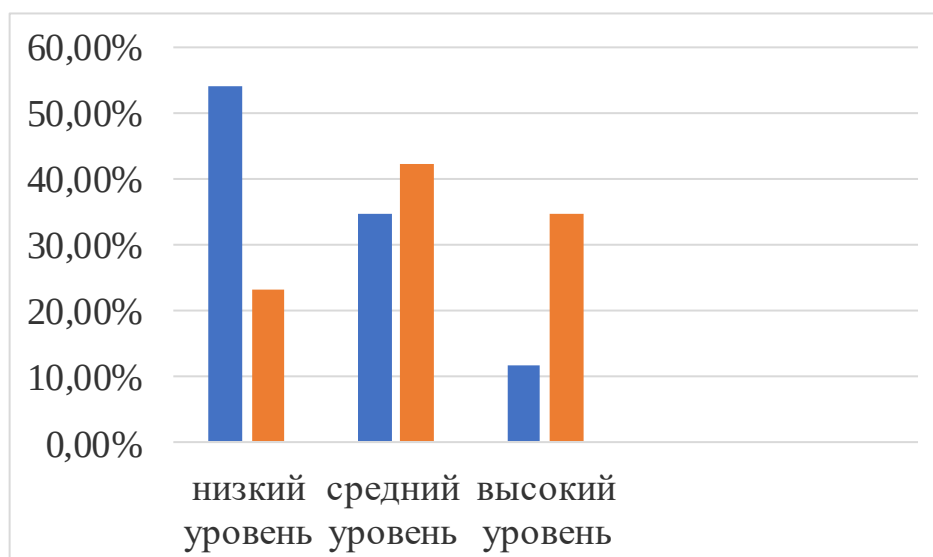


Рис. 2.11 Результаты диагностики по шкале «распознавание эмоций других людей» «Тест эмоционального интеллекта» Н.Холла, до и после проведения комплекса психологических упражнений, (в %)

В завершении, рассмотрим показатели уровня эмоционального интеллекта. До проведения программы было: 46,2 % низкий уровень, 46,2 % средний уровень и 7,7% высокий уровень.

После проведения программы получились следующие результаты: низкий уровень эмоционального интеллекта (3,8 %), средний уровень эмоционального интеллекта (84,6 %) и высокий уровень эмоционального интеллекта (11,5 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что у сотрудников с низкого уровня эмоционального интеллекта с помощью программы по повышению эмоционального интеллекта произошел переход на средний уровень эмоционального интеллекта. низкий уровень эмоционального интеллекта снизился на 42,4 %, средний уровень повысился на 38,4 % и высокий уровень увеличился на 3,8 %.

Данные представлены на рисунке 2.12.

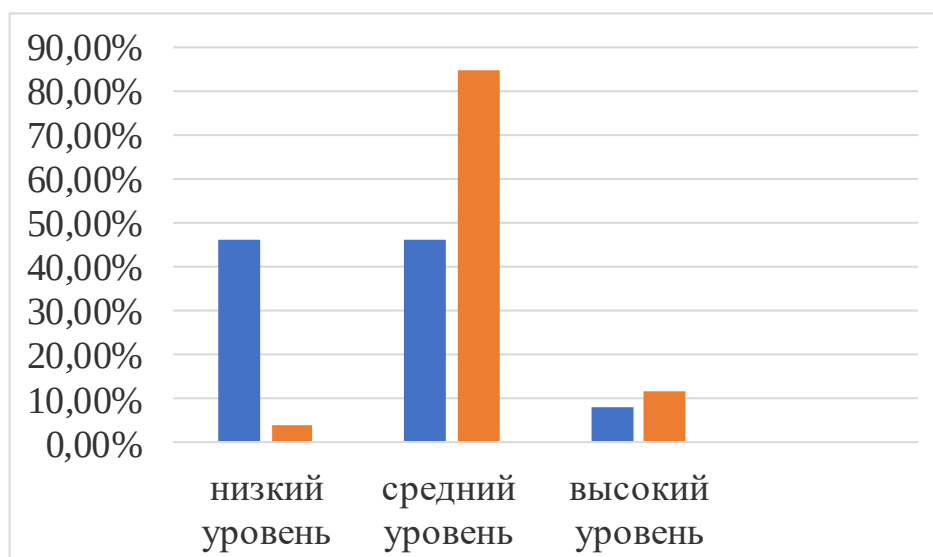


Рис 2.12 Результаты диагностики уровня эмоционального интеллекта по методике «Тест эмоционального интеллекта» Н. Холла, до и после применения психологических упражнений, (в %)

Таким образом, у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» по результатам первичной диагностики низкий и средний уровень эмоционального интеллекта. После проведенной программы по ознакомлению и повышению уровня эмоционального интеллекта следует отметить, что показатели эмоционального интеллекта стали выше. Для повышения уровня компетентности в области эмоционального интеллекта, необходимым является регулярное прохождение курса. Для того чтобы в этом удостовериться, необходимо будет провести статистическую обработку результатов с помощью непараметрического критерия Уилкоксона.

По результатам проведения комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» мы получили первичный вывод о том, что по результатам комплекса психологических упражнений показатели эмоционального интеллекта и его компонентов оказали влияние на динамику показателей эмоционального интеллекта, а именно: повысится уровень эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями,

самотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей. Для того, чтобы в этом удостовериться, мы используем статистическую обработку данных: непараметрический статистический критерий Уилкоксона [36].

Критерий Уилкоксона – непараметрический статистический критерий, который используется для сравнения двух связанных (зависимых) выборок по количественному или порядковому признаку.

Классическим примером применения критерия Уилкоксона являются исследования до и после.

Например, в медицинских исследованиях, может быть выбрана группа больных людей и последующая группа тех же людей после получения лечения. Сравнение двух групп позволяет врачам и исследователям оценить эффект лечения.

Исследования до и после критерием Уилкоксона может быть полезным, например, для определения эффективности лекарственных препаратов, эффективности программ реабилитации, повышения производительности на рабочем месте, улучшения качества жизни пациентов и других решений, касающихся здоровья и благосостояния людей.

Подробное вычисление с использованием статистической обработки Вилкоксона, будет представлено в Приложении 1, мы проанализируем статистическую обработку результатов зоны значимости всех компонентов с помощью критерия Вилкоксона в таблице 2.4.

Таблица 2.4

Сравнение зоны значимости эмоционального интеллекта и его компонентов

Эмоциональный интеллект	Эмоциональная осведомленность	Управление своими эмоциями	Самомотивация	Навыки эмпатии	Распознавание эмоций других людей
Зона значимости и данного показателя	$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.	$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.	$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.	$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.	$T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}(0,01)$. Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Сравнение результатов показателей эмоционального интеллекта и его компонентов дало следующие результаты:

Высокий уровень эмоционального интеллекта у сотрудников предполагает отсутствие или незначительное различие в иерархической зависимости отдельных компонентов, все формы интегративно проявляются на всех уровнях. Эмоциональный интеллект считается высоко развитым при условии, что все формы представлены качественными характеристиками и реализуются во взаимодействии, поведении и деятельности.

Средний уровень развития эмоционального интеллекта у сотрудников характеризуется яркой выраженностью развития отдельных аспектов эмоционального интеллекта и низким уровнем развития других его

компонентов. Средний уровень предполагает наличие способности к развитию отдельных компонентов эмоционального интеллекта.

Низкий уровень развития эмоционального интеллекта у сотрудников представлен низкими количественными результатами диагностики и характеризуется отсутствием мотивации достижения успеха в профессиональной деятельности, во взаимодействии и общении. Эмоциональный интеллект можно развить в любом возрасте.

Внутриличностный аспект.

Шкала 1. Эмоциональная осведомленность. Высокие показатели: развитое эмоциональное самосознание, способность жить «в унисон» со своими внутренними эмоциями, хорошее понимание роли чувств в работе и в общении. Адекватная осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности, что является важным критерием продуктивности деятельности. Высокая потребность в познании самого себя.. Развита рефлексия – процесс зеркального взаимоотображения субъектов, содержанием которого является воспроизведение, воссоздание особенностей партнеров по общению. Рефлексия от процесса самопознания внутренних состояний переходит к пониманию другого путем размышления «с его позиции» и ведет к взаимопониманию. Рефлексия предполагает достаточную зрелость субъекта и целенаправленное внимание на деятельность собственной души. Развита интуиция. Активность и гибкость как личностные особенности эмоциональной сферы помогают быстро отзываться на окружающие события, сравнительно легко находить верное решение в проблемной ситуации. Самонаблюдение играет важную роль в развитии самосознания и самоконтроля своих эмоциональных состояний и чувств.

Эмоциональная осведомленность – это развитость внутриличностного аспекта эмоционального интеллекта, происходит за счет усиления внимания к своему духовному миру. Духовное взаимодействие есть высший уровень гуманистического, доверительного общения внутренне конгруэнтных партнеров.

Низкие показатели: низкая способность к пониманию роли собственных чувств в работе и в общении. Недостаточная осведомленность об эмоциональных качествах, психологических характеристиках состояний личности и их роли в профессиональной деятельности. Невыраженная потребность в познании самого себя. Заниженная самооценка своих способностей, зачастую неадекватное представление о восприятии себя другими людьми.

Низкий уровень рефлексии и понимания мыслей, чувств другого человека; конфликты и разногласия зачастую связаны с непониманием причин поведения другого, неумением понять его точку зрения. Отсутствие склонности к самонаблюдению. Недостаточная опора на интуицию в деятельности и общении, пассивность, ригидность коммуникации. Трудности в разрешении проблемных ситуаций, связанных с межличностным взаимодействием. Невысокий интерес к собственному внутреннему миру, духовному развитию.

Шкала 2. Управление своими эмоциями и навыки эмпатии и самомотивация.

Высокие показатели: развитая способность управлять своими эмоциями и чувствами, умение принимать и контролировать чувства и эмоции. Возможность использовать свои эмоции для достижения поставленной цели. Высокий уровень развития самоконтроля, глубокое осознание собственного психоэмоционального состояния в данный момент и понимания происходящего в окружающем мире. Высокий уровень развития толерантности предполагает осознание человеком необходимости позитивного отношения к себе, сознание толерантной и интолерантной составляющих самого себя. Развитое умение управлять собой, высокая наблюдательность, которая проявляется в умении подмечать малозаметные, существенные эмоциональные особенности партнеров по общению.

Высокий уровень развития управления своими чувствами и эмоциями, позитивное мышление, которое характеризуется единством позитивных эмоций и управлением поиска решения задач в профессиональной сфере. Позитивное

мышление является показателем оптимистичного понимания мира, других людей и самого себя.

Низкие показатели: низкая способность управлять своими эмоциями и чувствами, импульсивность; эмоции часто мешают достижению цели. Низкий самоконтроль, недостаточное осознание своих эмоциональных состояний и чувств других людей. Нетерпимость к иным позициям, взглядам, ценностям, образам жизни. Низкая наблюдательность в общении. Отсутствие установки на позитивное, оптимистичное восприятие себя и других людей, жизни в целом.

Шкала 3. Распознавание эмоций других людей.

Высокие показатели: Вы легко можете распознавать эмоции других людей, понимать чувства партнеров по общению. Вы способны понять положение другого, представить мир глазами другого человека. У Вас достаточно хорошо развит механизм идентификации, для которой необходима сильная эмоциональная связь и ориентация на другого человека. Сопереживание – уподобление эмоциональному состоянию партнеров по общению и взаимодействию выражается в гуманном отношении к другим. Высокий уровень межличностной симпатии, как одобрительного эмоционального отношения к партнерам по взаимодействию, проявляется в приветливости, восхищении, открытости во взаимодействии, оказании помощи на основе общих взглядов и интересов, выступает фактором интеграции людей и сохранения психологического комфорта в коллективе.

Благодаря способности к прогнозированию, Вы умеете приписывать эмоциональный окрас ситуации, настраиваясь на те или иные переживания партнера по взаимодействию. Вы способны позитивно влиять на результативность процесса общения, что служит источником самосовершенствования и саморазвития личностей, вовлеченных в конфликтную ситуацию, способствует поиску продуктивных решений проблем. Высокий уровень является показателем целостного человековосприятия, то есть созданию образа партнера по общению, который включает в себя все уровни психического отражения и зависит от мировоззрения воспринимаемого.

Шкала 4. Управление чувствами и эмоциями других людей.

Высокие показатели: высокий уровень развития умения управлять состоянием партнера подразумевает осуществление совокупности гуманистических индивидуализированных воздействий, выбранных Вами, направленных на предотвращение неблагоприятных состояний реципиента. Управление состоянием происходит в целях предупреждения снижения работоспособности и сохранения здоровья путем нормализации функционального состояния партнера по общению. Вы умеете принимать решения, не ущемляя собственных интересов и не унижая другого. У Вас высоко развито проникновение во внутренний мир другого человека за счет ощущения сопричастности к его переживаниям. Высокий уровень развития Вашего эмоционального интеллекта характеризуется непредвзятостью и беспристрастным отношением к окружающим. Объективность, присущая Вам, характеризует Вас как уверенного в своих силах человека. Вы проявляете высокий уровень психологической гибкости в выстраивании отношений, для выбора любого стиля взаимодействия, в зависимости от требований ситуации, способны на достижение хорошего психологического климата в коллективе. Вы способны предвидеть развитие событий, результаты деятельности и способны подготовиться к реакции своего организма на некое событие до его наступления, а также внешним выражением (позой, движением) своего состояния повлиять на партнера по общению.

Таким образом, в завершении вычисления мы делаем вывод о том, что комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» оказал влияние на динамику показателей эмоционального интеллекта, а именно: произошло повышение уровня эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, навыки эмпатии и распознавания эмоций других людей. Гипотеза, выдвинутая в данной работе, оказалась подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной выпускной квалификационной работе на тему: «Комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» был сформулирован следующий вывод: Важным требованием к менеджеру, либо сотруднику ветеринарной службы является высокий уровень эмоционального интеллекта, который во многом определяет способности. Ведь именно благодаря развитию уровня эмоционального интеллекта с помощью комплекса психологических упражнений, в том числе просветительский материал и тренинговые занятия, у сотрудников могут сформироваться такие качества, как уверенность в себе, эмоциональная уравновешенность, стремление к достижению целей, предприимчивость, надежность и ответственность в выполнении заданий, независимость и способность к самостоятельным действиям.

Также в выпускной квалификационной работе реализована цель исследования: была разработана и апробирована программа комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии». Во время проведения программы комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта, все участники программы сформировали тенденцию к повышению психологической компетенции в области эмоционального интеллекта, а также смогли изучить и закрепить способы и стратегии саморазвития эмоционального интеллекта. После проведения программы было проведен повторный анализ диагностики эмоционального интеллекта с использованием методики «Диагностика эмоционального интеллекта Н. Холла». Можно сделать вывод о том, что повысились показатели уровня эмоционального интеллекта и его компонентов, а именно: уровни эмоциональной осведомленности, управления своими

эмоциями, самомотивации, навыков эмпатии и распознавания эмоций других людей.

Для подтверждения данного вывода, был использован критерий Уилкоксона – непараметрический статистический критерий, который используется для сравнения двух связанных (зависимых) выборок по количественному или порядковому признаку. По результатам данных подсчетов по уровню эмоционального интеллекта и его компонентов: эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями, самомотивация, навыки эмпатии и распознавание эмоций других людей принимается Гипотеза H_0 .

Показатели после программы комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта превышают значения показателей до проведения этой программы.

Таким образом, мы делаем вывод о том, что данная гипотеза: «следует ожидать, что комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта у сотрудников КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии» окажет влияние на динамику показателей эмоционального интеллекта, а именно: повысится уровень: эмоциональной осведомленности, управления своими эмоциями, самомотивации, эмпатии и распознавания эмоций других людей, доказала свое подтверждение по результатам исследования.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г. И. Социальная психология / Г. И. Андреева. – Москва : Аспект Пресс, 2001. – 363 с.
2. Андреева, И. Н. Биологические и социальные предпосылки эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Когнитивная психология: сб. статей / под ред. А. П. Лобанова, Н. П. Радчиковой. – Минск : БГПУ, 2006. – С.7-11.
3. Балабаева, Е. А. Развитие эмоционального интеллекта / Е. А. Балабаева // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов : портал. – URL: <http://jurnal.org/articles/2007/psih5.html> (дата обращения: 25.04.2024).
4. Белоконь, О. В. Эмоциональный и социальный интеллект и феномен лидерства / О. В. Белоконь // Сайт научных статей Studylib : портал. – URL: https://studylib.ru/doc/2634375/e-mocional._nyj-i-social._nyj-intellekt-i-fenomen-liderstva?ysclid=lxy35ow3y647808885 (дата обращения 24.05.2024).
5. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / Дж. Боулби. – Москва : Академический проект, 2023. – 272 с.
6. Бурнард, Ф. Тренинг межличностного взаимодействия / Ф. Бурнард. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 304 с.
7. Ван Менте, М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр / М. Ван Менте. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 208 с.
8. Вилюнас, В. К. Психология эмоциональных явлений / В. К. Вилюнас. – Москва : Изд-во Московского ун-та, 2011. – 288 с.
9. Выготский, Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. – Санкт-Петербург : Союз, 2004. – 200 с.
10. Гасанов, Д. Р. Развитие эмоционального интеллекта специалистов сферы «Человек-человек» / Д. Р. Гасанов. – Екатеринбург : Изд-во Уральского педагогического ун-та, 2019. – 61 с.

11. Гетман, Н. В. Программа по развитию эмоционального интеллекта в подростковом возрасте / Н. В. Гетман. – Новосибирск : Изд-во МОАУ СОШ № 218, 2022. – 53 с.
12. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект в работе / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 571 с.
13. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 535 с.
14. Гоулман, Д. Эмоциональная устойчивость / Д. Гоулман. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 241 с.
15. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 544 с.
16. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 256 с.
17. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : 2011. – 752 с.
18. Карпов, А. В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика / А. В. Карпов. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 344 с.
19. Киреева, Е. А. Тренинг на развитие эмоционального интеллекта / Е. А. Киреева // Сайт учителей Мультиурок : портал. – URL: <http://jurnal.org/articles/2007/psih5.html> (дата обращения: 25.05.2024).
20. Лафренье, П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. – Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 250 с.
21. Люсин, Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные / Д. В. Люсин. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 278 с.
22. Макшанов, С. И. Психология тренинга / С. И. Макшанов. – Санкт-Петербург, Речь, 1998. – 322 с.
23. Манфред, Кетс де Врис Мистика лидерства. Развитие эмоционального интеллекта / Кетс де Врис Манфред. – Москва : Альпина Диджитал, 2006. – 330 с.

24. Мануэль, Дж. Смит Тренинг уверенности в себе / Дж. Смит Мануэль. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 240 с.
25. Никулина, И.В. Эмоциональный интеллект: инструменты развития / И.В. Никулина. – Самара : Изд-во Самарского ун-та, 2022. – 82 с.
26. Онлайн-калькулятор Т-критерий Вилкоксона // math.semestr.ru : [сайт]. – URL : <https://math.semestr.ru/group/wilcoxon.php> (дата обращения: 06.05.24).
27. Писарева, О. Классификация упражнений социально-психологического тренинга / О. Писарева // Сайт профессионального психолога : портал. – URL: <https://pisareva.by/klassifikaciya-uprazhnenij-socialno-psixologicheskogo-treninga/?ysclid=ly0f9irra3632794840> (дата обращения: 15.06.2024).
28. Про основателей эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект: история вопроса // hr-portal : портал. – URL: <https://hr-portal.ru/article/emocionalnyy-intellekt-istoriya-voprosa> (дата обращения: 04.05.2024)
29. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
30. Райзберг, Б. А. Современный экономический словарь / Б. А. Райзберг. – Москва : Инфра-М, 1999. – 478 с.
31. Робертс, Р.Д. Теоретико-эмпирические исследования. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике / Р.Д. Робертс, Д. Мэттьюс, М. Зайднер // DOCPLAYER : портал. – URL: <https://docplayer.ru/42635793-Teoretiko-empiricheskie-issledovaniya.html> (дата обращения: 15.05.24).
32. Сергиенко, Е. А. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» / Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2010. – 176 с.
33. Словарь психиатрических терминов: Термины, используемые в психиатрических диагнозах // Научный центр психического здоровья : портал. – URL: <https://ncpz.ru/stat/114?ysclid=ly0f86u6z0557854213> (дата обращения 15.06.2024).

34. Сони́на, А.С. Эмоциональный интеллект и креативность: возможные комбинации / А. С. Сони́на: портал. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/3835> (дата обращения: 05.04.2024).

35. Таубергер, Е. О. Тренинговое занятие. Эмоциональный интеллект / Е. О. Таубергер // nsportal.ru : образовательная социальная сеть : портал. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/01/16/trening-emotsionalnyy-intellekt> (дата обращения 13.05.2024).

36. Техники когнитивно - поведенческой терапии: СМЭР : видеоролик. – URL : <https://www.youtube.com/watch?v=lnCeMvoUROo> (дата обращения: 18.05.2024).

37. Тимофеева, А. В. Дополнительная обучающая программа «Развитие эмоционального интеллекта» / А. В. Тимофеева // Инфоурок : сайт учителей. – URL: <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obuchayushaya-programma-razvitie-emocionalnogo-intellekta-u-pedagogov-5207082.html> (дата обращения: 18.05.2024).

38. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика / С. Шабанов, А. Алешина. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 426 с.

39. Эмоциональный интеллект сегодня: исследования и практика // Рамблер : портал. – URL: <https://news.rambler.ru/other/44401480-emotsionalnyy-intellekt-segodnya-issledovaniya-i-praktika/> (дата обращения: 06.05.24).

Тест эмоционального интеллекта Холла

Внутренняя структура: Опросник состоит из 30 пунктов, ответы на которые формируются по 6-балльной шкале Ликкерта.

Пункты формируют 5 шкал, каждая из которых содержит 6 пунктов, пункты шкал не пересекаются:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями (скорее, эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность).
3. Самомотивация (скорее, как раз произвольное управление своими эмоциями).
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей (скорее, умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

Инструкция: Ниже, вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл). Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Интерпретация: для получения результата по шкале необходимо сложить результаты по всем пунктам с учётом знака ответа:

Полностью не согласен (–3 балла).

В основном не согласен (–2 балла).

Отчасти не согласен (–1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Шкалы:

Эмоциональная осведомленность 1, 2, 4, 17, 19, 25

Управление своими эмоциями 3, 7, 8, 10, 18, 30

Самомотивация 5, 6, 13, 14, 16, 22

Эмпатия 9, 11, 20, 21, 23, 28

Распознавание эмоций других людей 12, 15, 24, 26, 27, 29

Дополнительная информация по интерпретации результатов теста: по каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа (+ или –). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Уровни парциального (отдельно по каждой шкале) эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

14 и более — высокий;

8–13 — средний;

7 и менее — низкий.

Интегративный (сумма по всем шкалам) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

70 и более — высокий;

40–69 — средний;

39 и менее — низкий.

1. Эмоциональная осведомленность – это осознание и понимание своих эмоций, а для этого постоянное пополнение собственного словаря эмоций. Люди с высокой эмоциональной осведомленностью в большей мере, чем у другие осведомлены о своем внутреннем состоянии.

2. Управление своими эмоциями – это эмоциональная отходчивость, эмоциональная гибкость и т.д., другими словами, произвольное управление своими эмоциями.

3. Самомотивация – управление своим поведением, за счет управления эмоциями.

4. Эмпатия – это понимание эмоций других людей, умение сопереживать текущему эмоциональному состоянию другого человека, а также готовность\

оказать поддержку. Это умение понять состояние человека по мимике, жестам, оттенкам речи, позе.

5. Распознавание эмоций других людей – умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

I Блок «Вводное занятие: Что такое эмоциональный интеллект: учимся понимать свои эмоции и чувства». Мини-лекция эмоциональный интеллект.

Ведущий: «Согласно отчету Всемирного экономического форума в Давосе, эмоциональный интеллект входит в топ-10 компетенций. Что же такое «эмоциональный интеллект»?

К концу XX века исследователи обратили внимание, что для успешной карьеры недостаточно обладать высоким интеллектом и быть экспертом в своей области. Необходимо что-то большее, связанное с чувствами и эмоциями человека. Это качество получило название «эмоциональный интеллект» (Emotional Intelligence).

Впервые термин "эмоциональный интеллект" был употреблен в 1990 году Дж. Мейером и П. Саловеем. Одно из определений эмоционального интеллекта, сформулированное этими авторами, звучит как "способность тщательного постижения, оценки и выражения эмоций; способность понимания эмоций и эмоциональных знаний; а также способность управления эмоциями, которая содействует эмоциональному и интеллектуальному росту личности.

Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта хорошо понимают свои эмоции и чувства других людей, могут управлять своей эмоциональной сферой, и поэтому в обществе их поведение более адаптивно, и они легче добиваются своих целей во взаимодействии с окружающими.

Область изучения эмоционального интеллекта является сравнительно молодой и насчитывает чуть больше одного десятилетия. Однако сегодня этой проблемой занимаются специалисты уже по всему миру.

Ученые Гарварда провели самое долгое в истории исследование счастья. За 75 лет 724 мужчины приняли участие в эксперименте, главным выводом которого стало: уровень счастья и здоровья зависит от хороших отношений. Именно качество взаимодействия с людьми делает нас счастливыми.

Хорошие отношения не лишены ссор и взаимных претензий, но людям важно иметь возможность опереться друг на друга. Тем не менее любые споры и склоки сильно отражаются на нас и могут надолго выбить из колеи. Умение выражать накипевшие эмоции и чувства конструктивным способом, наоборот, помогает прийти к желаемому результату – разрешению конфликта и налаживанию связи.

Но для того, чтобы выражать свои чувства, нужно знать и понимать, что они существуют.

Об этом говорит научный журналист Дэниел Гоулман в бестселлере «Эмоциональный интеллект». Умение осознавать и определять свои чувства и эмоции, управление и распознавание эмоций других людей – вот три из пяти областей, определяющих эмоциональный интеллект. Именно его высокий уровень помогает людям выстраивать отношения, лучше управлять своей жизнью, преодолевать невзгоды и падения.

По мнению Дэниэла Гоулмана, понятие «эмоциональный интеллект» включает в себя 5 компонентов, которые определяют, насколько мы умеем справляться с собой:

1. Самосознание – знание своих внутренних состояний, предпочтений, возможностей.
2. Саморегуляция – умение справляться со своими внутренними состояниями и побуждениями.
3. Мотивация – эмоциональные склонности, которые направляют или облегчают достижение целей.

4. Эмпатия – осознание чувств, потребностей и забот других людей.

5. Социальные навыки – искусство вызывать у других желательную для вас реакцию.

Две последних компетенции определяют, насколько хорошо мы умеем регулировать отношения.

Чем эмоции отличаются от чувств.

Для распознавания своих эмоций и чувств нужно понимать, чем они отличаются друг от друга и что на самом деле лежит за внешним проявлением человеческих реакций.

Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) похожи на вспышки, они краткосрочны и являются мгновенной реакцией на раздражитель. За семь базовых эмоций (страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление) отвечает лимбический мозг. Он посылает сигналы телу и приводит его в тонус в случае опасности, неожиданных позитивных или негативных событий.

Эмоции связаны с динамикой, движением. Быстрая смена выражения лица, жесты, интонация могут быть сигналами тех или иных эмоций. Внимательный психолог может уловить изменение частоты дыхания, сжатые кулаки, уход в себя даже в том случае, когда клиент утверждает, что в данный момент с ним «все в порядке». Эмоции ситуативны и вспыхивают в ответ на положительные или отрицательные воздействия. Как правило, они менее устойчивы к внешним факторам: на смену веселому и беззаботному настроению легко может прийти злость, если наши потребности не удовлетворяются (можно быть бодрым, выходя из дома, и разозлиться, наступив в лужу у подъезда).

Грань между эмоциями и чувствами невероятно тонка. Большой психологический словарь определяет чувства как «высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях». То есть чувства – это сложные, многосоставные эмоции. За каждой эмоцией стоит чувство. Но в то

же время каждое чувство может быть источником различных эмоций. Так любовь проявляется в радости, гневе, интересе и т.д.

Древняя лимбическая система неразрывно связана с неокортексом – частью головного мозга, отвечающей за высшую деятельность человека. В новой коре сосредоточены центры мышления, творчества, самосознания, речь, сенсорное восприятие и т.п. Здесь зарождаются мысли, планы, воспоминания. Чувства, как более сложное образование, напрямую связаны с мышлением.

Например, вы приходите домой и обнаруживаете гору немытой посуды. Ваша первая эмоциональная реакция – злость, негодование. Возникшая эмоция: результат работы лимбической системы, она может быстро смениться чем-то другим. Если рассматривать детальнее, то мы увидим, что человек испытывает такие чувства, как разочарование, ощущение своей ненужности, несправедливость и возможно, что-то еще. Эта гамма чувств – продукт мыслительной деятельности, подтягивающей факты и опыт прошлого: ситуация повторяется не первый раз и не оправдывает ожиданий. Процесс осмысливания усиливает возникшие ощущения и растягивает их во времени.

Осознание своего эмоционального состояния – первый шаг на пути работы со своими чувствами. Будучи поглощенным обидой, гневом, злостью, человек не может трезво анализировать и осознавать, какое чувство скрывается за этой внешней оболочкой.

Лимбический отдел мозга не поддается контролю, это противоречило бы самой идее природных реакций и сохранения человека. Но в нашей власти работать с чувствами, менять усиление и выбирая альтернативные способы проживания нахлынувших состояний.

Как выглядит работа с эмоциями? Для того чтобы присутствовать здесь и сейчас и понимать, что именно с вами происходит, необходимо научиться отслеживать свои состояния так же четко, как вы отслеживаете, например,

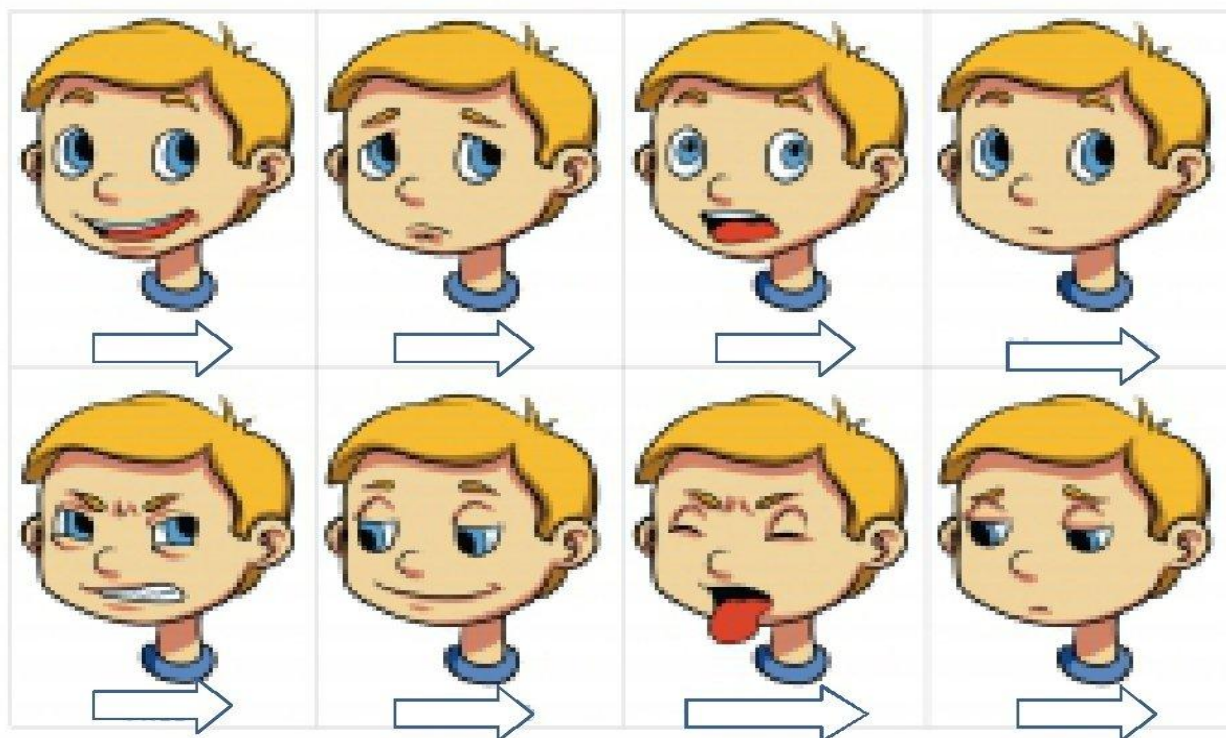
холод. Только холод возникает извне, а эмоции возникают в процессе работы мозга.

Эмоции играют важную роль в том, как мы думаем, и в том, как мы себя ведем. Они помогают защищать людей и поддерживают их физическую безопасность, побуждая реагировать на угрозы. Основные эмоции, такие как страх, злость и отвращение, не ждут, пока вы будете соображать, что происходит. В критических ситуациях они опережают слишком медленное мышление, мгновенно предупреждая нас об опасности и требуя незамедлительной реакции – бить или бежать.

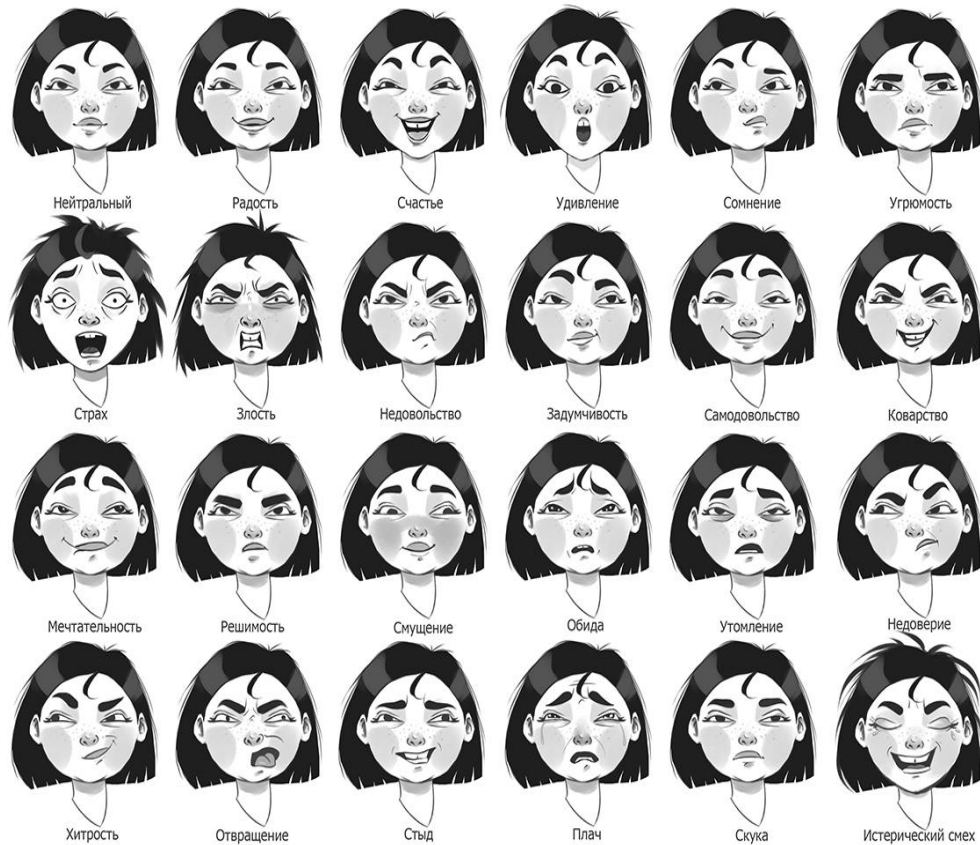
Другие эмоции – социальные – позволяют людям существовать в своем кругу. Такие эмоции, как, например: вина, стыд, благодарность и любовь – обеспечивают взаимоотношения и связи, которые объединяют семьи, друзей, соседей и сообщества.

Также эмоции позволяют нам формировать и выражать идеи и мысли, которые не всегда воплощаются в реальность.

Упражнение «Угадай эмоцию»



Упражнение «Он-эмоция».



Мини-лекция «Предпосылки развития и техники для развития эмоционального интеллекта»

Существуют биологические и социальные предпосылки развития эмоционального интеллекта.

Биологические

Наследственные задатки эмоциональной способности. Для лиц высокоразвитой эмоциональной способностью характерно хорошее сочетание удовлетворения личных потребностей с интересами общества. Слабо развитая эмоциональная способность частично наследственна и предполагает незрелые и непроработанные чувства.

Правополушарный тип мышления. Установлено, что музыканты лучше идентифицируют эмоциональное состояние говорящего, чем математики; люди с правополушарным типом мышления более эмпатийны, чем лица «мыслительного типа».

Экстраверсия. Эмоциональность является базовым параметром темперамента; её проявления преобладают у лиц экстравертированного типа. Экстраверты в целом мыслят более глубоко, чем интроверты.

Социальные

Важнейшей предпосылкой развития эмоционального интеллекта, и, в частности, такого его компонента, как распознавание эмоций других людей, является синтония – способность гармонично откликаться на состояния других людей и в целом явлений окружающего мира, эмоциональное созвучие. Синтоническая личность переживает эмоции, совпадающие с эмоциями людей, с которым она находится в непосредственном контакте, чувствует себя в гармонии с людьми и с природой.

Уровень развития самосознания. Механизмы саморегуляции, как и синтоничность, закладываются на самых ранних ступенях развития личности. Вся система личностной саморегуляции базируется на степени развитости самосознания. То есть, степень развития самосознания выступает в качестве предпосылки к управлению собственными эмоциями.

Гендерные особенности воспитания. Гендерные различия в сфере эмоционального интеллекта проявляются прежде всего в преобладании у женщин его межличностных, а у мужчин – внутриличностных показателей.

Но следует отметить, что каждый человек может развить свой эмоциональный интеллект до желаемого уровня. Самый быстрый и эффективный способ – индивидуальная работа с коучем.

Психологическая наука богата различными исследованиями, пытающимися раскрыть закономерности эмоционального становления человека как важного аспекта формирования его сознания, активности, его когнитивного развития, личности в целом. Среди этих исследований можно выделить те, которые основываются на взаимодействии биологического начала и социального опыта человека, на первоначальной личностной привязанности, симпатии, на важности межличностного взаимодействия в семье, со сверстниками, то есть с социумом, на ведущей познавательной деятельности и активной личностной позиции в ней».

Несмотря на разносторонность критериев, лежащих в основе эмоционального развития в разных концепциях и теориях, их объединяет важное для нас положение – тесное взаимовлияние и взаимодействие эмоционального и когнитивного в становлении личности. С расширением познавательной деятельности, с развитием когнитивных функций психики изменяется содержание и эмоциональной сферы индивида. Эмоциональное становление представляет собой процесс усложнения эмоциональных проявлений: от удовольствия/неудовольствия до глубоких чувств: сочувствия, сострадания, эмпатии. Эмоциональное развитие рассматривается как закономерный процесс образования определенных на каждом этапе онтогенеза эмоциональных новообразований.

Так, начальный этап формирования эмоциональной жизни человека имеет генетически-врожденный, «преадаптационный» характер, то есть у новорожденного существуют зачатки определенных эмоциональных реакций, позволяющих не только адаптироваться к новой среде, но и выжить в ней.

Л. С. Выготский назвал такие эмоции «эмоционально подчеркнутые состояния ощущений». В процессе расширения «сферы деятельности» младенца от простого биологического существования до выделения в нем

значимого человека – матери изменяются и усложняются эмоциональные реакции, прежде направленные только на удовлетворение потребностей. На данном этапе формируется эмоциональная связь, первичная симпатия, аффективно-личностная связь с ближайшим окружением, удовлетворяющая потребность ребенка в любви, в безопасности, в уверенности в новом мире. то

есть личностные потребности. Результатом такого взаимодействия выступает формирование важного личностного эмоционального новообразования – «комплекса оживления» (Н.М. Щелованова, Н.Л. Фигурина), «социальной референции» (П. Лафренье). То есть эмоциональные реакции становятся избирательными. Младенец открывает для себя факт манипуляции вниманием взрослых при помощи эмоций, они становятся средством не только удовлетворения социальных потребностей в общении с близким социумом, средством регулирования («социальная референция») этих эмоциональных связей.

В период раннего детства перед ребенком раскрывается предметный мир, познавая который он создает автономную эмоционально насыщенную речь: каждое слово несет в себе эмоциональную оценку предмета, явления окружающей действительности. Происходит трансформация содержания эмоциональных переживаний. Данное эмоциональное новообразование формируется на основе практической деятельности ребенка, в ходе познания окружающего мира и социума, в ходе формирования эстетических, нравственных чувств. В этот же период эмоции социализируются. Это сложный процесс, начинающийся с эмоциональной синтонии (эмоционального заражения) и заканчивающийся эмоциональной децентрацией (совокупность способностей ребенка к сочувствию, сопереживанию) и формированием эмпатии.

Наконец, сензитивный период для развития эмоциональной сферы – дошкольный. Именно в этот период формируются основные эмоциональные новообразования, выступающие неким результатом взаимодействия эмоциональных и познавательных компонентов развития личности. Главное эмоциональное новообразование этого периода становление процесса произвольной эмоциональной регуляции. Оно включает в себя ряд эмоционально-когнитивных компонентов, механизмов:

- Эмоциональное предвосхищение результатов деятельности, оно возникает в результате познавательной деятельности на основе практического взаимодействия с окружающей действительностью. В данной деятельности формируется своеобразная познавательная система, сочетающая в себе как эмоциональные, так и познавательные процессы. В данной системе эмоции интеллектуализируются, а познание обретает смысл. Я.З. Неверович называла такую систему «синтетический эмоционально-гностический комплекс типа аффективных образов», которые моделируют смысл определенных ситуаций для субъекта и регулируют динамику его поведения, то есть формируют процесс эмоциональной коррекции поведения.

- аффективное обобщение как результат взаимодействия эмоций и интеллекта. Переживания ребенка обретают смысл, становятся объяснимы прежде всего самому ребенку, он начинает сам открывать факт своих переживаний, что формирует логику чувств и зачатки самомотивации деятельности;

- управление эмоциональными проявлениями, эмоциональная коррекция поведения (согласование поведения с личностным смыслом определенной ситуации и выполнение в ней действий для удовлетворения определенных интересов и потребностей);

– произвольность эмоциональных проявлений как способность подчинять свои непосредственные желания сознательно поставленной цели.

Таким образом, становление эмоциональной сферы, формирование эмоциональных новообразований (от комплекса оживления как зачатка основы эмоциональной регуляции до произвольной, осмысленной коррекции эмоционального поведения) представляет собой к началу младшего школьного возраста процесс развития основных элементов эмоционального интеллекта.

По мнению Тревиса Бредберри и Джина Гривза проверка и тестирование эмоционального интеллекта необходимо для того, чтобы определить решающее значение для достижения успеха как на работе, так и в личной

жизни. Эмоциональный интеллект привлекает огромное внимание во всем мире, ведь он задевает за живое всех людей. Т. Бредберри и Д. Гривз считают, что «Уровень эмоционального интеллекта очень важен: человеческие существа созданы для того, чтобы чувствовать».

Именно тесты, созданные для оценки эмоционального интеллекта, позволяют получить объективные данные для оценки поведения людей. Тест наглядно показывает людям, какое впечатление они производят на окружающих, а также отражает поведение в жизненно важных ситуациях. Оценивание уровня эмоционального интеллекта выводит эрудицию человека за пределы упражнения в обработке фактического материала или выработке мотивации. Как только люди узнают свой уровень эмоционального интеллекта, переживание развивающегося эмоционального интеллекта становится более реальным, уместным и личным. Полученные данные по результатам тестирования эмоционального интеллекта позволяют расширить самосознание и открывают пути к жизненным переменам.

Витис Казис Вилюнас выделяет 4 основных составляющих развития эмоционального интеллекта:

- самосознание. Способность осознавать и анализировать свои собственные эмоции, а также знание своих слабых и сильных сторон;
- самоконтроль. Умение управлять своими собственными эмоциями и сохранять эмоциональный баланс даже в самых критических ситуациях;
- эмпатия. Понимание эмоций окружающих людей и способность общаться с другими с учетом их внутреннего эмоционального состояния;
- навыки отношений. Умение взаимодействовать с окружающими людьми, управлять их эмоциями, способность сглаживать конфликты, умение работать в команде или же быть лидером команды или коллектива.

Обладатель высокого эмоционального интеллекта довольно редко попадает в различные конфликтные ситуации, а если все-таки попадает, то быстро из них выбирается. Он может четко объяснить свои чувства и эмоции

знает названия всех эмоций и их оттенки. У него хочется попросить совета, рекомендаций или поддержки, и вы абсолютно точно уверены, что он сможет найти правильные и необходимые слова. Подчиняя себе эмоции, можно не только быстрее строить свою успешную профессиональную деятельность, но и получать больше истинного удовольствия от своей работы.

Чтобы определить свой уровень эмоционального интеллекта, нужно проанализировать свое собственное поведение. Стоит задуматься о низком эмоциональном интеллекте, если вы:

1. Очень часто обижаетесь и не умеете прощать других.
2. Довольно часто думаете, что кто-то вас не так понял.
3. Сложно справляться со стрессом.
4. Нет понимания, что вы чувствуете и почему вы это чувствуете.
5. Часто критикуете других и безрезультатно спорите.
6. Испытываете тревогу и страх перед переменами и можете долго адаптироваться ко всему новому.

Для определения уровня эмоционального интеллекта важным качеством является понимание эмоций. Понимание эмоций – это способность человека предугадывать, как эмоциональные состояния меняются со временем, и оценивать влияние эмоций на результаты (а также способность описать словами чувства, эмоции и переживания).

Для того чтобы определить уровень своего эмоционального интеллекта, можно использовать существующие диагностические методики, например, «Тест эмоционального интеллекта (Холл)» (приложение 1).

Методика состоит из тридцати утверждений, разделенных на пять шкал:

1. Эмоциональная осведомленность.
2. Управление своими эмоциями.
3. Самомотивация.
4. Эмпатия.
5. Распознавание эмоций других людей.

Ответ на каждое утверждение предполагает 6-балльную шкалу: от –3 – «полностью не согласен» до +3 – «полностью согласен».

Помимо диагностики уровня эмоционального интеллекта существует и огромное количество разнообразных техник на повышение своего уровня эмоционального интеллекта. А одним из важнейших аспектов повышения уровня эмоционального интеллекта является умение определять свои собственные эмоции.

Для понимания собственных эмоций существует ряд упражнений, которые предназначены для самостоятельного прохождения. При прохождении данного упражнения для улучшения понимания собственных эмоций человеку нужно придумать и сформулировать что такое эмоция, чувство, состояние. Цель данного упражнения заключается в том, чтобы осознать понимание своих собственных эмоций на более глубоком уровне.

Таким образом, в данной мини-лекции мы рассмотрели теорию биологических и социальных предпосылок для развития эмоционального интеллекта, обнаружили начальный этап формирования эмоциональной жизни человека – это генетически-врожденный этап. Также мы пришли к выводу, что сензитивный период для развития эмоциональной сферы – это дошкольный период. Классифицировали 4 основных составляющих развития эмоционального интеллекта по мнению В.К Вильюнаса. В завершении данной мини-лекции был проведен анализ определения своего эмоционального интеллекта, а именно предпосылки развития низкого уровня.



Начнем рассмотрение общего уровня эмоционального интеллекта(сумма всех шкал) по методике «Тестирование эмоционального интеллекта Н. Холла».

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения «до» из значения «после».

Подсчет Т-критерия по результатам уровня эмоционального интеллекта

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности
36	67	31	31
36	59	23	23
44	54	10	10
46	63	17	17
41	68	27	27
35	60	25	25
51	62	11	11
25	56	31	31
22	49	27	27
26	64	38	38
58	68	10	10
15	63	48	48
38	54	16	16
17	62	45	45
31	48	17	17
79	79	0	0
1	63	62	62

61	63	2	2
68	78	10	10
70	70	0	0
64	66	2	2
62	66	4	4
27	36	9	9
49	51	2	2
41	63	22	22
45	58	13	13

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 26$). Переформирование рангов производится в таблице 2.

Переформирование рангов по результатам эмоционального интеллекта

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	1.5
2	0	1.5
3	2	4
4	2	4
5	2	4
6	4	6
7	9	7
8	10	9
9	10	9
10	10	9
11	11	11
12	13	12
13	16	13
14	17	14.5
15	17	14.5
16	22	16

17	23	17
18	25	18
19	27	19.5
20	27	19.5
21	31	21.5
22	31	21.5
23	38	23
24	45	24
25	48	25
26	62	26

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Проверка правильности составления матрицы результатов уровня
эмоционального интеллекта

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолют ное значение разности	Ранговый номер разности
36	67	31	31	21.5
36	59	23	23	17
44	54	10	10	9
46	63	17	17	14.5
41	68	27	27	19.5
35	60	25	25	18
51	62	11	11	11
25	56	31	31	21.5
22	49	27	27	19.5
26	64	38	38	23
58	68	10	10	9
15	63	48	48	25
38	54	16	16	13
17	62	45	45	24
31	48	17	17	14.5
79	79	0	0	1.5

Продолжение приложения 1

Окончание табл. 3, п.1

1	63	62	62	26
61	63	2	2	4
68	78	10	10	9
70	70	0	0	1.5
64	66	2	2	4
62	66	4	4	6
27	36	9	9	7
49	51	2	2	4
41	63	22	22	16
45	58	13	13	12
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Уилкоксона для n=26:

$$T_{кр}=84 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=110 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Далее рассмотрим, какое и оказало ли влияние на динамику компонента такого показателя, как эмоциональная осведомленность. Для этого мы так же обратимся к непараметрическому-статистическому критерию Уилкоксона.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Подсчет критерия-Т по результатам уровня эмоциональной осведомленности

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-t_{после}$)	Абсолютное значение разности
6	10	4	4
7	9	2	2
6	8	2	2
4	7	3	3
14	14	0	0
16	16	0	0
13	15	2	2
11	16	5	5
12	14	2	2
14	14	0	0
14	14	0	0
8	8	0	0
7	7	0	0
6	6	0	0
9	18	9	9
17	17	0	0
11	13	2	2

12	12	0	0
14	14	0	0
16	16	0	0
10	12	2	2
18	18	0	0
6	6	0	0
6	6	0	0
12	14	2	2
10	10	0	0

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 26$). Переформирование рангов производится в таблице 5.

Переформирование рангов уровня эмоциональной осведомленности

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	8
2	0	8
3	0	8
4	0	8
5	0	8
6	0	8
7	0	8
8	0	8
9	0	8
10	0	8
11	0	8
12	0	8
13	0	8
14	0	8
15	0	8
16	2	19

17	2	19
18	2	19
19	2	19
20	2	19
21	2	19
22	2	19
23	3	23
24	4	24
25	5	25
26	9	26

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Абсолютное значение разности уровня эмоциональной осведомленности

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
6	10	4	4	24
7	9	2	2	19
6	8	2	2	19
4	7	3	3	23
14	14	0	0	8
16	16	0	0	8
13	15	2	2	19
11	16	5	5	25
12	14	2	2	19
14	14	0	0	8
14	14	0	0	8
8	8	0	0	8
7	7	0	0	8
6	6	0	0	8
9	18	9	9	26
17	17	0	0	8
11	13	2	2	19

12	12	0	0	8
14	14	0	0	8
16	16	0	0	8
10	12	2	2	19
18	18	0	0	8
6	6	0	0	8
6	6	0	0	8
12	14	2	2	19
10	10	0	0	8
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Уилкоксона для n=26:

$$T_{кр}=84 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=110 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Подсчет критерия-Т по результатам уровня управления своими эмоциями

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}}$ - $t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
8	13	5	5
3	8	5	5
11	13	2	2
7	17	10	10
16	16	0	0
-3	14	17	17
9	13	4	4
4	10	6	6
-9	7	16	16
-8	11	19	19
-2	8	10	10
-9	15	24	24
-1	7	8	8
11	16	5	5
4	10	6	6
16	16	0	0
-7	10	17	17

12	14	2	2
18	18	0	0
18	18	0	0
18	18	0	0
6	6	0	0
4	7	3	3
7	7	0	0
13	13	0	0
11	11	0	0

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 26$). Переформирование рангов производится в таблице 8.

Переформирование рангов по результатам уровня управления своими эмоциями

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	5
2	0	5
3	0	5
4	0	5
5	0	5
6	0	5
7	0	5
8	0	5
9	0	5
10	2	10.5
11	2	10.5
12	3	12
13	4	13
14	5	15
15	5	15

16	5	15
17	6	17.5
18	6	17.5
19	8	19
20	10	20.5
21	10	20.5
22	16	22
23	17	23.5
24	17	23.5
25	19	25
26	24	26

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Абсолютное значения разности уровня управления своими эмоциями

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
8	13	5	5	15
3	8	5	5	15
11	13	2	2	10.5
7	17	10	10	20.5
16	16	0	0	5
-3	14	17	17	23.5
9	13	4	4	13
4	10	6	6	17.5
-9	7	16	16	22
-8	11	19	19	25
-2	8	10	10	20.5
-9	15	24	24	26
-1	7	8	8	19
11	16	5	5	15
4	10	6	6	17.5
16	16	0	0	5
-7	10	17	17	23.5

12	14	2	2	10.5
18	18	0	0	5
18	18	0	0	5
18	18	0	0	5
6	6	0	0	5
4	7	3	3	12
7	7	0	0	5
13	13	0	0	5
11	11	0	0	5
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Уилкоксона для n=26:

$$T_{кр}=84 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=110 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Впоследствии проведем анализ влияния на динамику компонента такого показателя, как самомотивация. Для этого мы так же обратимся к непараметрическому-статистическому критерию Уилкоксона.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Подсчет критерия-Т по результатам уровня самомотивации

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}$ - $t_{после}$)	Абсолютное значение разности
11	17	6	6
5	12	7	7
4	10	6	6
7	11	4	4
4	14	10	10
3	7	4	4
11	13	2	2
3	6	3	3
5	5	0	0
0	13	13	13
15	15	0	0
4	10	6	6
15	15	0	0
4	12	8	8
6	7	1	1
16	16	0	0
-4	7	11	11

14	14	0	0
17	17	0	0
15	15	0	0
15	15	0	0
18	18	0	0
2	8	6	6
8	10	2	2
12	12	0	0
7	17	10	10

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 26$). Переформирование рангов производится в таблице 11.

Переформирование рангов по результатам уровня самомотивации

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	5.5
2	0	5.5
3	0	5.5
4	0	5.5
5	0	5.5
6	0	5.5
7	0	5.5
8	0	5.5
9	0	5.5
10	0	5.5
11	1	11
12	2	12.5
13	2	12.5
14	3	14
15	4	15.5
16	4	15.5

17	6	18.5
18	6	18.5
19	6	18.5
20	6	18.5
21	7	21
22	8	22
23	10	23.5
24	10	23.5
25	11	25
26	13	26

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Абсолютное значение разности по результатам уровня самомотивации

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
11	17	6	6	18.5
5	12	7	7	21
4	10	6	6	18.5
7	11	4	4	15.5
4	14	10	10	23.5
3	7	4	4	15.5
11	13	2	2	12.5
3	6	3	3	14
5	5	0	0	5.5
0	13	13	13	26
15	15	0	0	5.5
4	10	6	6	18.5
15	15	0	0	5.5
4	12	8	8	22
6	7	1	1	11
16	16	0	0	5.5
-4	7	11	11	25

14	14	0	0	5.5
17	17	0	0	5.5
15	15	0	0	5.5
15	15	0	0	5.5
18	18	0	0	5.5
2	8	6	6	18.5
8	10	2	2	12.5
12	12	0	0	5.5
7	17	10	10	23.5
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Уилкоксона для n=26:

$$T_{кр}=84 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=110 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

В завершении работы нам осталось рассмотреть, какую динамику оказала программы комплекса психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта на два оставшихся компонента – навыков эмпатии и распознавания эмоций других людей. Для начала рассмотрим, как изменился показатель навыков эмпатии с использованием статистического непараметрического критерия Уилкоксона.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Подсчет критерия-Т по результатам уровня навыков эмпатии

До измерения, $t_{\text{до}}$	После измерения, $t_{\text{после}}$	Разность ($t_{\text{до}}$ - $t_{\text{после}}$)	Абсолютное значение разности
7	13	6	6
8	12	4	4
10	10	0	0
16	16	0	0
4	14	10	10
13	16	3	3
14	14	0	0
7	17	10	10
8	13	5	5
12	14	2	2
17	17	0	0
10	14	4	4
5	12	7	7
10	10	0	0
6	6	0	0
14	14	0	0
0	14	14	14

11	11	0	0
16	16	0	0
12	12	0	0
10	10	0	0
17	17	0	0
9	9	0	0
14	14	0	0
2	7	5	5
11	11	0	0

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 26$). Переформирование рангов производится в таблице 14.

Переформирование рангов уровня навыков эмпатии

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	8
2	0	8
3	0	8
4	0	8
5	0	8
6	0	8
7	0	8
8	0	8
9	0	8
10	0	8
11	0	8
12	0	8
13	0	8
14	0	8
15	0	8
16	2	16

17	3	17
18	4	18.5
19	4	18.5
20	5	20.5
21	5	20.5
22	6	22
23	7	23
24	10	24.5
25	10	24.5
26	14	26

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Абсолютное значение разности навыков эмпатии

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
7	13	6	6	22
8	12	4	4	18.5
10	10	0	0	8
16	16	0	0	8
4	14	10	10	24.5
13	16	3	3	17
14	14	0	0	8
7	17	10	10	24.5
8	13	5	5	20.5
12	14	2	2	16
17	17	0	0	8
10	14	4	4	18.5
5	12	7	7	23
10	10	0	0	8
6	6	0	0	8
14	14	0	0	8
0	14	14	14	26

11	11	0	0	8
16	16	0	0	8
12	12	0	0	8
10	10	0	0	8
17	17	0	0	8
9	9	0	0	8
14	14	0	0	8
2	7	5	5	20.5
11	11	0	0	8
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице эти направления и

соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Уилкоксона для n=26:

$$T_{кр}=84 (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр}=110 (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

В завершении данной работы рассмотрим, какую динамику оказало влияние программы на последний компонент эмоционального интеллекта – распознавание эмоций других людей, обратимся с этим к статистически-непараметрическому критерию Уилкоксона.

Для подсчета этого критерия нет необходимости упорядочивать ряды значений по нарастанию признака.

Первый шаг в подсчете Т-критерия – вычитание каждого индивидуального значения "до" из значения "после".

Подсчет критерия-Т по результатам уровня распознавания эмоций других людей

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}$ - $t_{после}$)	Абсолютное значение разности
4	14	10	10
13	18	5	5
13	13	0	0
12	12	0	0
3	10	7	7
6	7	1	1
4	7	3	3
0	7	7	7
6	10	4	4
8	12	4	4
14	14	0	0
2	16	14	14
12	13	1	1
13	18	5	5
6	7	1	1
16	16	0	0

1	19	18	18
12	12	0	0
3	13	10	10
9	9	0	0
11	11	0	0
3	7	4	4
6	6	0	0
14	14	0	0
2	17	15	15
6	9	3	3

Так как в матрице имеются связанные ранги (одинаковый ранговый номер) 1-го ряда, произведем их переформирование. Переформирование рангов производится без изменения важности ранга, то есть между ранговыми номерами должны сохраниться соответствующие соотношения (больше, меньше или равно). Также не рекомендуется ставить ранг выше 1 и ниже значения равного количеству параметров (в данном случае $n = 26$). Переформирование рангов производится в таблице 2.19.

Переформирование рангов по результатам уровня распознавания эмоций
других людей

Номера мест в упорядоченном ряду	Расположение факторов по оценке эксперта	Новые ранги
1	0	5
2	0	5
3	0	5
4	0	5
5	0	5
6	0	5
7	0	5
8	0	5
9	0	5
10	1	11
11	1	11
12	1	11
13	3	13.5
14	3	13.5
15	4	16

16	4	16
17	4	16
18	5	18.5
19	5	18.5
20	7	20.5
21	7	20.5
22	10	22.5
23	10	22.5
24	14	24
25	15	25
26	18	26

Гипотезы.

H_0 : Показатели после проведения опыта превышают значения показателей до эксперимента.

H_1 : Показатели после проведения опыта меньше значений показателей до эксперимента.

Абсолютное значение разности уровня распознавания эмоций других людей

До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ($t_{до}-$ $t_{после}$)	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
4	14	10	10	22.5
13	18	5	5	18.5
13	13	0	0	5
12	12	0	0	5
3	10	7	7	20.5
6	7	1	1	11
4	7	3	3	13.5
0	7	7	7	20.5
6	10	4	4	16
8	12	4	4	16
14	14	0	0	5
2	16	14	14	24
12	13	1	1	11
13	18	5	5	18.5
6	7	1	1	11
16	16	0	0	5
1	19	18	18	26

Продолжение приложения 1

Окончание табл. 18, п. 1

12	12	0	0	5
3	13	10	10	22.5
9	9	0	0	5
11	11	0	0	5
3	7	4	4	16
6	6	0	0	5
14	14	0	0	5
2	17	15	15	25
6	9	3	3	13.5
Сумма				351

Сумма по столбцу рангов равна $\sum=351$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+26)26}{2} = 351$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – отрицательными. В таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum_{i=1}^n R_t = 0$$

По таблице приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для n=26:

$$T_{кр}=84 \text{ (} p \leq 0.01 \text{)}$$

$$T_{кр}=110 \text{ (} p \leq 0.05 \text{)}$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае положительных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$.

Гипотеза H_0 принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студентки Масловой Ульяны Андреевны группы 150-пу

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Комплекс психологических упражнений по повышению уровня
эмоционального интеллекта сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел
ветеренарии»»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 75 страницах,
содержит приложения на 62 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы: в настоящее время важным вопросом является изучение и формирование эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект, как психологический феномен признается в обществе все большим количеством исследователей, т.к. позволяет человеку распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способствует управлению своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Поэтому, актуальность проблемы исследования обусловлена необходимостью, на данный момент, находить новые возможности для эффективного взаимодействия с другими людьми, основанные на эмоциональных связях, и для эффективного управления своими собственными эмоциями. Научная новизна исследования состоит в разработке программы по повышению эмоционального интеллекта сотрудников. Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что результаты психологического исследования, а также составленная программа по повышению эмоционального интеллекта сотрудников будут использоваться руководством организации в рамках работы с коллективом.

2. Логическая последовательность: структура работы хорошо сбалансирована, изложение материала логично.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: по итогам содержания работы, непосредственно в тексте, были предложены выводы, как теоретического, так и практического характера.

4. Полнота проработки литературных источников: автором перечислены ученые-исследователи, которые занимались изучением эмоционального интеллекта. По содержанию теоретической части работы, можно судить о том, что

автор действительно проанализировал научную литературу по заявленной теме.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: оформление работы соответствует методическим рекомендациям.

6. Положительные стороны работы: убедительно представлены по результатам проведенного исследования практические разработки, а именно программа по повышению эмоционального интеллекта сотрудников.

7. Недостатки работы: существенных недостатков не обнаружено.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы. В целом работа свидетельствует о способности автора излагать выявленные им теоретические данные и экспериментальные результаты, что может рассматриваться как определенная степень сформированности общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих квалификации бакалавра.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: результаты психологического исследования, а также составленную программу по повышению эмоционального интеллекта сотрудников.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки отлично, а ее автор заслуживает
(оценка прописью)
присвоения квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы Тихонович Татьяна Юрьевна,
доцент кафедры психологии и педагогики детства КГПУ им. В.П. Астафьева,
канд.психол.наук

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«01» 07 2024г.



С рецензией ознакомлена Машова Т.А. 01.07.24 Мф

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Масловой Ульяны Андреевны группы 150-пу

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Комплекс психологических упражнений по повышению уровня
эмоционального интеллекта сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел
ветеринарии»»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 75 страницах,
содержит приложения на 62 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: тема, выбранная автором для исследования, является актуальной как с теоретической, так и с практической точки зрения, что в достаточной степени обосновано как во введении к данной работе, так и в ее содержании. Актуальность проблемы исследования обусловлена необходимостью, на данный момент, находить новые возможности в изучении эмоционального интеллекта для эффективного взаимодействия с другими людьми, основанные на эмоциональных связях, и для эффективного управления своими собственными эмоциями. Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что результаты психологического исследования, а также составленная программа по повышению эмоционального интеллекта сотрудников будут использоваться руководством организации в рамках работы с коллективом.

2. Логическая последовательность: материал в выпускной квалификационной работе изложен с соблюдением внутренней логики, между разделами прослеживается логическая взаимосвязь. В работе представлены все необходимые структурные компоненты, в которых последовательно рассматриваются основные вопросы, имеющие значение для психологического понимания и решения заявленной проблемы изучения эмоционального интеллекта.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: по итогам выпускной квалификационной работы были сделаны аргументированные выводы об уровне развития эмоционального интеллекта сотрудников и разработан комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

4. Полнота проработки литературных источников: в работе использованы научные труды российских ученых, которые представляют собой достаточную

научную основу в проведенном исследовании.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: оформление выпускной квалификационной работы осуществлено в соответствии с предъявленными требованиями, библиографический список составлен верно и является актуальным для анализа данной проблемы. Представлен богатый конкретный, четко изложенный материал в приложениях.

6. Положительные стороны работы: бесспорным достоинством работы выступают составленные автором практические разработки – комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: Маслова У.А. проявила себя как старательный студент, с интересом и ответственностью подойдя к выполнению выпускной квалификационной работы. Отличительная особенность Ульяны Андреевны – проведение самостоятельного анализа ряда теоретических и практических вопросов.

8. Недостатки работы: существенных недостатков в работе не выявлено. Как пожелание, не бояться использовать зарубежные источники в работе для комплексного понимания обозначенной проблемы изучения эмоционального интеллекта.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОПК-1, ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13, ПК-14, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы. Содержание выполненной работы подтверждает способность автора анализировать, выявленные им теоретические данные и экспериментальные результаты, что может соответствовать сформированности общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих квалификации бакалавра.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».
(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Дулинец Галина Геннадьевна, доцент кафедры психологии, кандидат психологических наук
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

« 5 » июня 2024 г.



(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена Маслова У.А. 05.07.24 год

znaniyum.com

электронно-библиотечная система

Интеллектуальный поиск и анализ научных публикаций ИНФРА-М

Обработан файл: **Маслова У.А. ВКР Комплекс психологических упражнений по повышению уровня эмоционального интеллекта сотрудников в КГКУ «Северо-Енисейский отдел ветеринарии».pdf.**

Год публикации: 2024.

Оценка оригинальности документа – 69,34 %

Маслова Ульяна 05.07.24 Мф

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Маслова Юлия Андреевна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 150-пу факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Поиск и психоанализ управлений по повышению интеллектуального интеллекта у сотрудников в КТНУ „Сверо-Енисейский отдел ветеринарии“

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«05» 07. 20 24 г.

Мас

(подпись)