



2023 год

Автор:

Лобанова Инна

Супервизор:

Проскурякова Ольга

Тема:

**Развитие эмоционального интеллекта и уровня эмпатии
средствами нейрографики**

Оглавление

Лобанова Инна.....	2
Развитие эмоционального интеллекта и уровня эмпатии средствами нейрографики.....	2
Аннотация.....	2
Ключевые слова	2
Abstract	2
Keywords	2
Литература.....	14
Работы.....	16

Аннотация

Статья посвящена исследованию эффективности применения метода Нейрографики для развития эмоционального интеллекта. В статье рассматриваются основные определения и различные подходы к пониманию эмоционального интеллекта. Раскрываются отличительные особенности Нейрографики, позволяющие использовать метод для развития эмоционального интеллекта. В данной статье приведены результаты исследования влияния регулярного рисования Нейрографики на развитие эмоционального интеллекта.

Ключевые слова

эмоциональный интеллект, эмоции, эмпатия, нейрографика, рефлексия, нейрографический алгоритм

Abstract

The article is devoted to the study of the Neurographics method effectiveness for the development of emotional intelligence. The article considers the main definitions and various approaches to understanding emotional intelligence. The distinctive features of Neurographics, that allow using the method for the development of emotional intelligence, are revealed. This article presents the study results of the influence of Neurographics regular drawing on the development of emotional intelligence.

Keywords

emotional intelligence, emotions, empathy, neurographics, reflection, neurographic algorithm

Интерес к эмоциональному интеллекту и его составляющим возрастает последние годы. Психология долго пристально изучала больше IQ как показатель умственного развития человека. Однако время показало, что этот коэффициент указывает эрудицию и общий интеллект. Стали детальнее изучать другие аспекты личности. К числу таких аспектов относится и эмоциональный интеллект, необходимый для социализации и влияющий на межличностные взаимоотношения.

Понятие эмоционального интеллекта изучается сравнительно недолго, первые работы в этом направлении появились всего 60 лет назад, а активное изучение началось всего лет 30 назад. В отечественной науке данный аспект личности изучен еще меньше. Однако даже имеющиеся данные позволяют оценить особую значимость и актуальность исследования и развития эмоционального интеллекта в современных условиях развития общества.

Безусловно, уровень эмоционального интеллекта не является определяющим фактором удовлетворенности жизнью или браком, успешности в профессиональной сфере или поведения человека в целом, однако при наличии ряда негативных факторов может стать как одной из причин возникших трудностей, так и источником преодоления этих трудностей. Так, низкий уровень эмоционального интеллекта считается неблагоприятным для успешной социализации, однако для самого человека это не всегда является источником стресса. В то же время, высокий уровень эмоционального интеллекта может повышать тревожность, не всегда способствуя социализации.

Эмпатия — это одна из составляющих эмоционального интеллекта, которая позволяет поставить себя на место другого человека и понять, что последний переживает. Высокий уровень эмпатии позволяет легче выстраивать коммуникацию и отношения с окружающими.

В настоящее время в психологии существует достаточно большое количество методик и программ, позволяющих развивать эмоциональный интеллект и эмпатию.

По нашему мнению, эффективным методом работы над развитием эмоционального интеллекта в современном мире является Нейрографика, автором которого является Пискарев П.М. Нейрографика представляет собой технику, в основе которой лежит процесс создания рисунка с помощью нейрографической линии и фигур: круга, треугольника, квадрата. Важной составляющей этого процессуального метода является постоянное самонаблюдение человека во время работы с рисунком за своей рефлексией на уровне телесных ощущений, чувств и эмоций, мыслей и образов. Это позволяет человеку развивать в себе способность понимать и осознавать свои чувства и эмоции.

Таким образом, мы предполагаем, что при работе методом Нейрографика происходит развитие навыков рефлексии и способности понимания своих чувств и эмоций, т.е. происходит развитие эмоционального интеллекта и развитие его составляющих и эмпатии.

Целью данной работы является исследование влияния нейрографики на развитие эмоционального интеллекта и эмпатии. В исследовании принимали участие 10 женщин от 30 до 50 лет, с высшим образованием, различного семейного положения и разных профессий, разного уровня развития эмоционального интеллекта.

Участники рисовали Нейрографику на протяжении пяти месяцев 2–3 раза в месяц в групповом формате онлайн. Дополнительно с половиной участников были проведены индивидуальные коуч-сессии техникой Нейрографики.

До начала исследования и после окончания эксперимента проводилась оценка уровня эмоционального интеллекта и его составляющих, оценка уровня эмпатии. Для изучения составляющих эмоционального интеллекта были использованы методики:

- тест Д.В. Люсина на эмоциональный интеллект (ЭМИн);
- опросник А. Мехрабиан, Н. Эпстайн на эмоциональную эмпатию (EETS).

Эмоциональный интеллект (ЭИ) начал изучаться еще в 1960-х годах, но тогда не было еще четкого представления, как ЭИ связан с интеллектом человека, может ли он быть результатом обучения, социализации или же является индивидуальным свойством, не зависящим от внешних факторов. Активное изучение ЭИ началось только с 80-х годов XX столетия, когда Г. Гарднер опубликовал свою работу, где разделил интеллект на внутриличностный и межличностный.

В отечественной науке понятие ЭИ было введено Г.Г. Горсковой, которая определила ЭИ как: «способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза» [3]. Т.е. результатом эмоционального интеллекта является принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются оценкой событий, имеющих личностный смысл.

По И.Н. Андреевой ЭИ – это «интегральное когнитивно-личностное образование с наиболее выраженным когнитивным компонентом, совокупность умственных способностей к пониманию эмоций и управлению ими, компетенций, связанных с обработкой и трансформацией эмоциональной информации, а также коммуникативных, эмоциональных, интеллектуальных и регулятивных личностных свойств, содействующих адаптации индивида» [1].

Д.В. Ушаков в своих исследованиях рассматривает ЭИ как рефлексивную способность, благодаря которой человек может понимать эмоции у себя и других, а задачей ЭИ считает помощь рациональной системе поведения в решении своих задач с учетом эмоциональности. При этом считает, что для ЭИ важна, как и развитая эмоциональная сфера так и общий интеллект [13].

Важную роль в развитии ЭИ сыграл Д. Гоулман. В своих работах он утверждает, что жизненный успех человека зависит не столько от его умственного интеллекта, сколько от развитого эмоционального интеллекта, от способности человека к самопознанию, умения выражать свои чувства, понимать и тонко реагировать на состояние других людей [4].

Анализ перечисленных определений позволяет сделать вывод о том, что большинство исследователей имеют примерно одинаковое представление об ЭИ: это способность понимать эмоции и на этой основе выстраивать свое поведение. Не смотря на одинаковое представление об определении понятия ЭИ, в зарубежной и отечественной психологии существует большое количество моделей ЭИ, которые по-разному классифицируют параметры и составляющие ЭИ.

В данной работе мы возьмем за основу теории Р. Бар-Она, которая более широко рассматривает понятие «эмпатия» как составляющую ЭИ, и теорию Д. Люсина.

Некогнитивная теория эмоционального интеллекта Р. Бар-Она.

В этой теории автор под ЭИ подразумевает все некогнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями. Автор выделил 5 сфер компетентности, которые имеют еще несколько структур. Эмпатия относится к сфере межличностных отношений.

Эмпатия – один из значимых показателей ЭИ, подразумевает способность не только понять эмоции, но и почувствовать их. При низком уровне эмпатии и уровне управления своими эмоциями отмечается более высокий уровень агрессии.

В своих работах Т.П. Гаврилова классифицирует эмпатию на «сопереживание» и «сочувствие». Сопереживание – это восприятие эмоциональных переживаний другого человека, когда эмоции «чувствуются» как за себя. Сочувствие – когда человек осознает переживания другого и

понимает их значимость, но не вовлекается в переживание эмоционально. Для сопереживания человеку требуется углубление в мир эмоций и чувств другого человека, «прочувствовать» их, а это невозможно без развитой структурной составляющей ЭИ — способности понимать эмоции. Сочувствие же предполагает более объективное, оценочное понимание переживаний другого человека, а для этого требуется такая развитая составляющая ЭИ, как способность управлять эмоциями [2].



Рисунок 1. Структура ЭИ по Р. Бар-Ону.

Двухкомпонентная теория эмоционального интеллекта Д. Люсина.

В этой теории автор определил ЭИ как способность к пониманию эмоций и управлению ими. По определению автора, способность к пониманию эмоций – это умение распознать эмоцию, т.е. установить сам факт наличия эмоционального переживания у себя или у другого человека, и идентифицировать эту эмоцию. А способность к управлению эмоциями – это умение контролировать интенсивность эмоций, а также умение (при необходимости) произвольно вызвать ту или иную эмоцию.

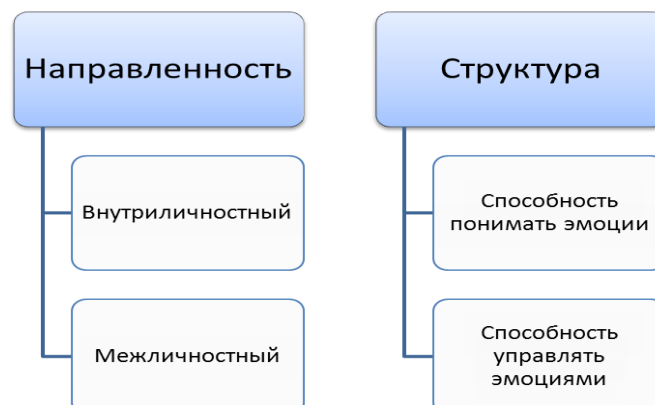


Рисунок 2. Структура ЭИ по Д. Люсину.

Автор классифицировал ЭИ на внутриличностный и межличностный.

Д. Люсин указывает на роль общей направленности личности на эмоциональную сферу, т.е. наличие интереса к внутреннему миру людей, в том числе и к своему собственному. Поэтому ЭИ, по теории Д. Люсина имеет двойственную природу и связан как с когнитивными способностями, так и с личностными характеристиками [8]

Эмоциональный интеллект в структуре личности отвечает за всё, что относится к эмоциональной сфере: собственные эмоции, переживания и чувства, а также эмоции, переживания и чувства других людей; эмоциональный уровень межличностного взаимодействия; уровень познания эмоциональных процессов, чувств, побуждений, переживаний, поведения, вызванного эмоциями.

Предполагается, что именно эмоциональный интеллект в современном его понимании был ключевым для выживания человека в доисторические времена, поскольку он проявляется в способности адаптироваться к окружающей среде, уживаться и находить общий язык с соплеменниками и соседними племенами.

В настоящее время существует множество методик, позволяющих развивать ЭИ. На наш взгляд, Нейрографика, современный метод, автором которого является П.М. Пискарёв, как нельзя лучше подходит для работы над развитием ЭИ.

Нейрографика – это метод, который помогает человеку взаимодействовать с самим собой, со своим окружением и в целом со всем миром. Отличительной особенностью Нейрографики является отслеживание своей рефлексии во время процесса рисования. Рефлексия – это обращение внимания на себя, на свои чувства, собственное Я, переосмысливание происходящего.

В Нейрографике идет постоянный процесс отслеживания своей рефлексии на уровне телесных ощущений, чувств и эмоций, мыслей и образов. Таким образом, наделяя смыслом абстрактные образы, мы позволяем подняться на уровень сознания непрожитым и непонятым эмоциям. Через отслеживание своей рефлексии мы учимся понимать свои чувства и эмоции.

Эмоции – болезненная тема для большинства людей. Если они очень сильные, то человеку очень сложно с ними справиться. И не важно

отрицательная или положительная это эмоция. Сильные эмоции подогреваются мыслями. И чем больше думаем о чем-то, тем сильнее эмоции. И для устранения негативных эмоций, для их проработки и решения своих проблемных ситуаций мы рисуем Нейрографику. И когда мы рисуем, все наши зажатые, непрожитые, непонятые эмоции и проблемные ситуации отражаются в рисунке линиями и пересечениями. Чем больше негатива в эмоциях, тем некрасивей будут линии и больше пересечений. Именно для гармонизации наших чувств и негативных эмоций в активе Нейрографики используется принцип «сопряжения» или просто округления. Как только чувствуется напряжение или агрессия все пересечения в рисунке тщательно округляются [11].

Нейрографика, словами автора П.М. Пискарёва, «это научный метод, объединяющий законы работы психики, нейрофизиологии человека и уникальные графические приемы и алгоритмы, которые дают возможность человеку улучшить взаимодействие со своим Я, окружением и миром в целом», является инструментом управления эмоциональным интеллектом при решении рациональных задач. Нейрографика помогает человеку формировать «путь перехода в высшие психические состояния» – счастья, и Нейрографика помогает оздоровить эмоциональную жизнь общества от многочисленных проявлений негативных эмоций, агрессии в разных сферах жизни.

П.М. Пискарёв на вопрос «Что такое Нейрографика?» отвечает так: «Это организация впечатлений! Впечатление – образ и воспоминание с повышенной эмоциональной окраской. То, что запомнилось ярко и остается в памяти, всплывая как будто вживую, происходящее вновь и вновь. Процесс формирования сильного впечатления – запечатление. Сильные и яркие впечатления обычно запускают переживания» [10]. Отслеживая свои эмоции во время рисования Нейрографики, мы можем понять сами себя, научиться выравнивать свое внутреннее состояние и даже направлять его в нужную нам сторону.

На начальном этапе исследования мы предположили, что применение Нейрографики позволит повысить общий уровень развития ЭИ и уровень развития его составляющих.

В нашем исследовании до начала эксперимента у участников был оценен общий уровень ЭИ и его составляющих (тест Д.В. Люсина на эмоциональный интеллект (ЭМИн):

- общий уровень эмоционального интеллекта (ЭИ);

- уровень внутриличностного ЭИ (ВЭИ);
- уровень межличностного (МЭИ);
- понимание эмоций (ПЭ);
- управление эмоциями (УЭ).

И проведена оценка уровня эмпатии (опросник А. Мехрабиан, Н. Эпстайн на эмоциональную эмпатию (EETS)) - (ЭМП)

Полученные данные представлены в таблице 1.

	Уч 1	Уч 2	Уч 3	Уч 4	Уч 5	Уч 6	Уч 7	Уч 8	Уч 9	Уч 10
Значение уровня ЭИ	очень высокое	высокое	высокое	высокое	среднее	среднее	среднее	среднее	очень низкое	очень низкое
ЭИ	111	97	97	96	86	82	82	79	52	52
ВЭИ	49	46	40	46	46	36	38	30	22	30
МЭИ	62	49	49	48	35	44	42	48	29	22
ПЭ	61	49	42	49	39	39	35	40	25	32
УЭ	50	48	47	47	43	43	47	39	27	20
ЭМП	70	71	74	72	59	79	69	70	79	76

Таблица 1. Результаты тестирования уровня ЭИ и его составляющих до начала эксперимента

Все участники в группе на первом этапе работали по алгоритму снятия ограничений (АСО). АСО в нейрографике считается самым подходящим алгоритмом для начала работы. В основе композиции этого алгоритма «выброс» – графический выплеск очень сильных эмоций и переживаний. На этом этапе участники учились распознавать, идентифицировать свои эмоции. Следующим этапом работы в группе была работа с алгоритмами «НейроМандала». Эти алгоритмы позволяют гармонизировать свое внутреннее состояние, найти баланс внутри себя в любой волнующей теме. Третьим этапом проводилась работа на основе алгоритмов «НейроКонтакт». Эти алгоритмы дают понимание, как выстраивать коммуникации, гармонизировать свои отношения с внешним миром. В процессе работы над алгоритмами участники самостоятельно отслеживали свою рефлексия по всем точкам внимания (телесность, чувства и эмоции, мысли и образы) и вели дневник своих наблюдений. В конце каждой встречи происходили обсуждения происходящих изменений в оценке и отслеживании своих эмоций и переживаний. И каждым испытуемым в конце занятия предоставлялась нейрографическая работа с описанием своей рефлексии. Дополнительно, в рамках исследования, половине участниц была предложена индивидуальная коуч-сессия с алгоритмами Нейрографики из 5 занятий. Алгоритмы подбирались индивидуально каждому клиенту в рамках темы, с которой работал клиент. В индивидуальной работе у коуча есть возможность

дополнительно направить внимание клиента к своей рефлексии в нужном направлении.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование на определение уровня ЭИ и его составляющих. Сравнительный анализ результатов представлен в таблице 2

		Уч 1	Уч 2	Уч 3	Уч 4	Уч 5	Уч 6	Уч 7	Уч 8	Уч 9	Уч 10
ЭИ	до	111	97	97	96	86	82	82	79	52	52
	после	120	101	105	112	90	90	88	107	65	53
	изменения	9	4	8	16	4	8	6	28	13	1
		8%	4%	8%	17%	5%	10%	7%	35%	25%	2%
ВЭИ	до	49	46	40	46	46	36	38	30	22	30
	после	53	51	53	55	51	43	41	49	29	27
	изменения	4	5	13	9	5	7	3	19	7	-3
		8%	11%	33%	20%	11%	19%	8%	63%	32%	-10%
МЭИ	до	62	49	49	48	35	44	42	48	29	22
	после	65	48	53	55	38	49	49	57	35	26
	изменения	3	-1	4	7	3	5	7	9	6	4
		5%	-2%	8%	15%	9%	11%	17%	19%	21%	18%
ПЭ	до	61	49	42	49	39	39	35	40	25	32
	после	61	50	49	60	44	47	44	54	30	27
	изменения	0	1	7	11	5	8	9	14	5	-5
		0%	2%	17%	22%	13%	21%	26%	35%	20%	-16%
УЭ	до	50	48	47	47	43	43	47	39	27	20
	после	59	51	54	52	46	46	44	53	35	26
	изменения	9	3	7	5	3	3	-3	14	8	6
		18%	6%	15%	11%	7%	7%	-6%	36%	30%	30%
ЭМП	до	70	71	74	72	59	79	69	70	79	76
	после	75	65	78	81	62	82	65	63	79	83
	изменения	5	-6	4	9	3	3	-4	-7	0	7
		7%	-8%	5%	13%	5%	4%	-6%	-10%	0%	9%

Таблица 2. Результаты тестирования уровня ЭИ и его составляющих до и после эксперимента

Более наглядно изменения у участников по уровню ЭИ видны на диаграмме, представленном на рисунке 3.

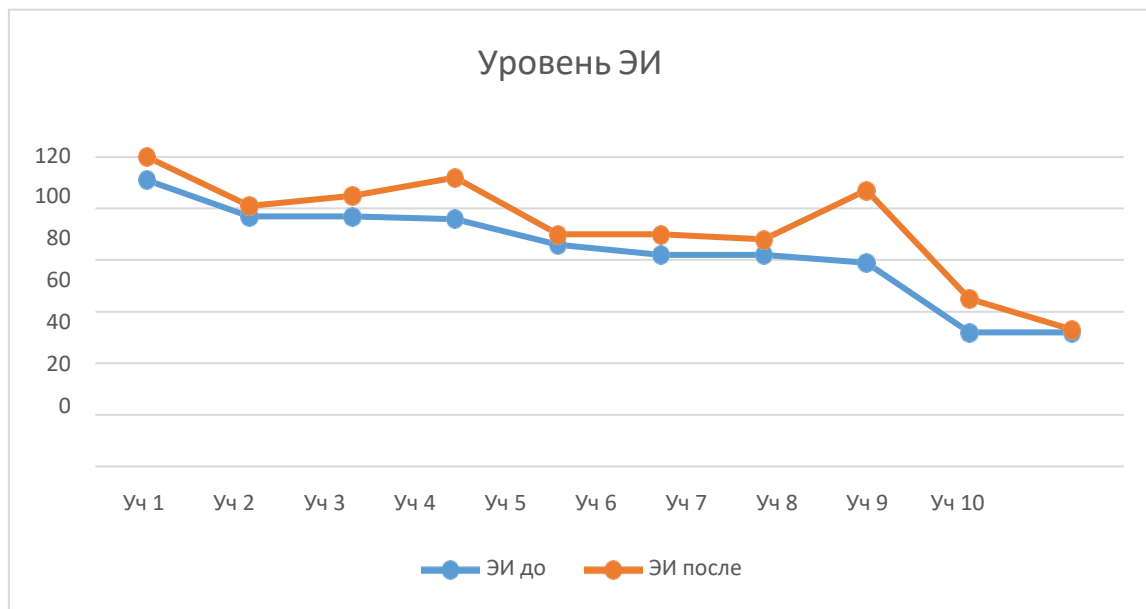


Рисунок 3. Уровень ЭИ до и после эксперимента

Результаты тестов показывают, что у 9 участниц из 10 общий уровень ЭИ в баллах вырос, а у 3 участниц ЭИ перешел на другой уровень — с высокого и среднего до очень высокого уровня (интерпретация теста проводилась по ключам к тесту Д. Люсина).



Рисунок 4. Диаграммы изменений показателей составляющих ЭИ участниц.

По направленности ЭИ у 8 участниц из 10 больше увеличился уровень внутрилиchnостного ЭИ, чем уровень межличностного ЭИ (на 18% – ВЭИ, на

11% - МЭИ). При этом по структуре ЭИ у 5 участниц больше вырос уровень составляющей «понимание эмоций» (в среднем в группе на 13%), а у 5 участниц больше выросла составляющая «управление эмоциями» (в среднем в группе также на 13%).

На основании результатов мы можем сделать вывод, что нейрографика помогает развить способности понимать эмоции и управлять ими, и тем самым развивать внутриличностную составляющую ЭИ.

Эмпатия, по теории Р. Бар-Она, в которой он рассматривает ЭИ как объединение эмоционального и социального интеллекта, относится к сфере межличностных отношений, т. е. для развития эмпатии необходимо развитие межличностного ЭИ, а для объективного восприятия переживаний другого человека нужно развитие способности управления эмоциями. И результаты исследований показывают, что в среднем в группе уровень эмпатии повысился всего на 2%. А в индивидуальных показателях участниц у 3 человек даже понизился, результаты изменений уровня эмпатии представлены на рисунке 5.

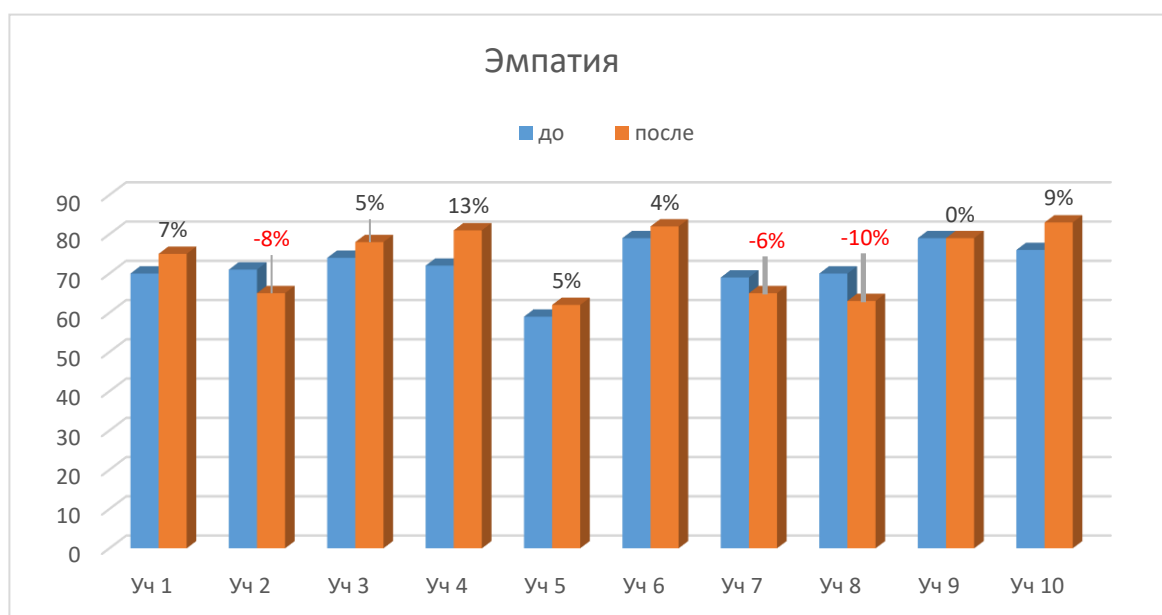


Рисунок 5. Диаграммы изменений уровня эмпатии участниц

Более детальный анализ показал, что у одной из трех участниц за время эксперимента понизился уровень управления эмоциями, а у второй понизился уровень межличностного ЭИ. У третьей участницы рост внутриличностного ЭИ превысил рост межличностного ЭИ больше чем в 2 раза. Это наглядно видно на рисунке 6.

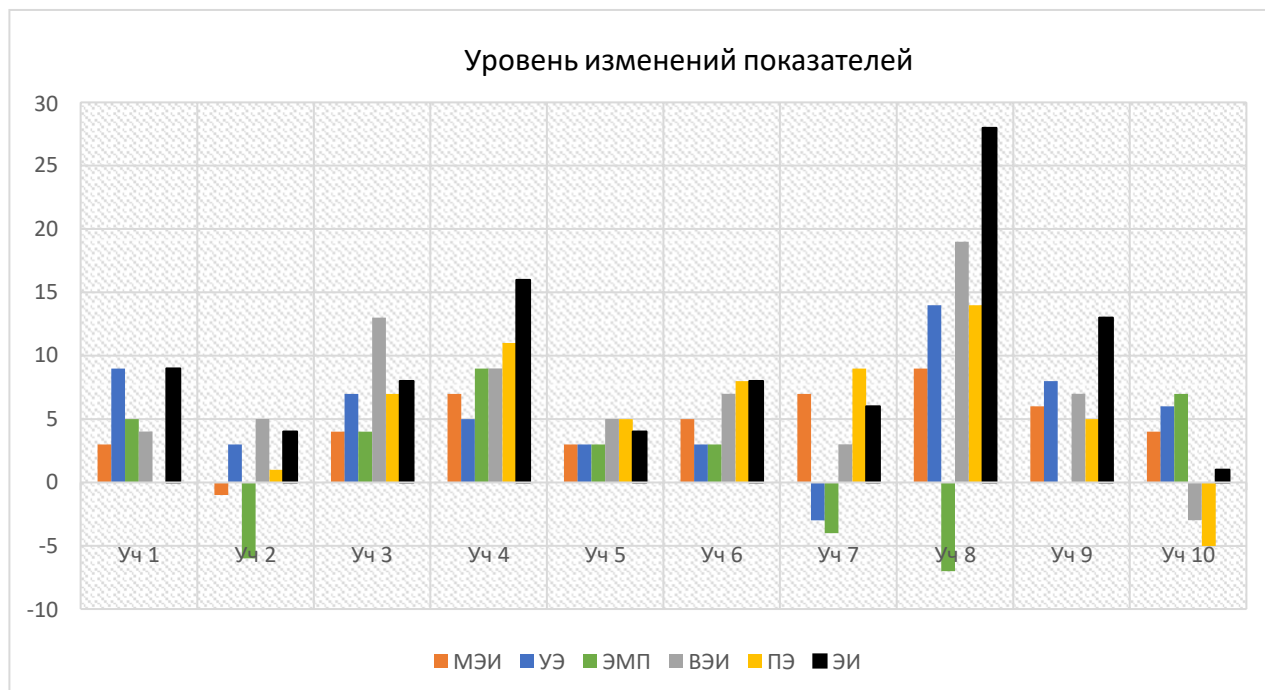


Рисунок 6. Диаграмма изменения показателей участниц

Проведенное исследование показало, что Нейрографика может эффективно помогать в развитии способности понимать эмоции и управлять ими, тем самым развивая в себе в краткосрочном периоде внутриличностную составляющую ЭИ, а в более отдаленной перспективе, предположительно, развивать и уровень межличностного ЭИ и повышать уровень эмпатии, но это требует дополнительного исследования.

Интересно проследить также, что в группе, которая занималась дополнительно к групповым встречам в индивидуальном порядке с коучем, участницы получили большие результаты по всем исследуемым параметрам. Результаты изменений каждой участницы по группам отражены в таблице 3 и на рисунке 7.

	1 группа – с дополнительными индивидуальными встречами						2 группа – только с групповыми занятиями					
	Уч 3	Уч 4	Уч 6	Уч 8	Уч 9	Средний по группе	Уч 1	Уч 2	Уч 5	Уч 7	Уч 10	Средний по группе
ЭИ	16	28	8	8	13	14,6	9	4	6	4	1	4,8
МЭИ	7	9	4	5	6	6,2	3	-1	7	3	4	3,2
ВЭИ	9	19	13	7	7	11	4	5	3	5	-3	2,8
ПЭ	11	14	7	8	5	9	0	1	9	5	-5	2
УЭ	5	14	7	3	8	7,4	9	3	-3	3	6	3,6
ЭМП	9	-7	4	3	0	1,8	5	-6	-4	3	7	1

Таблица 3. Результаты изменений по группам участниц

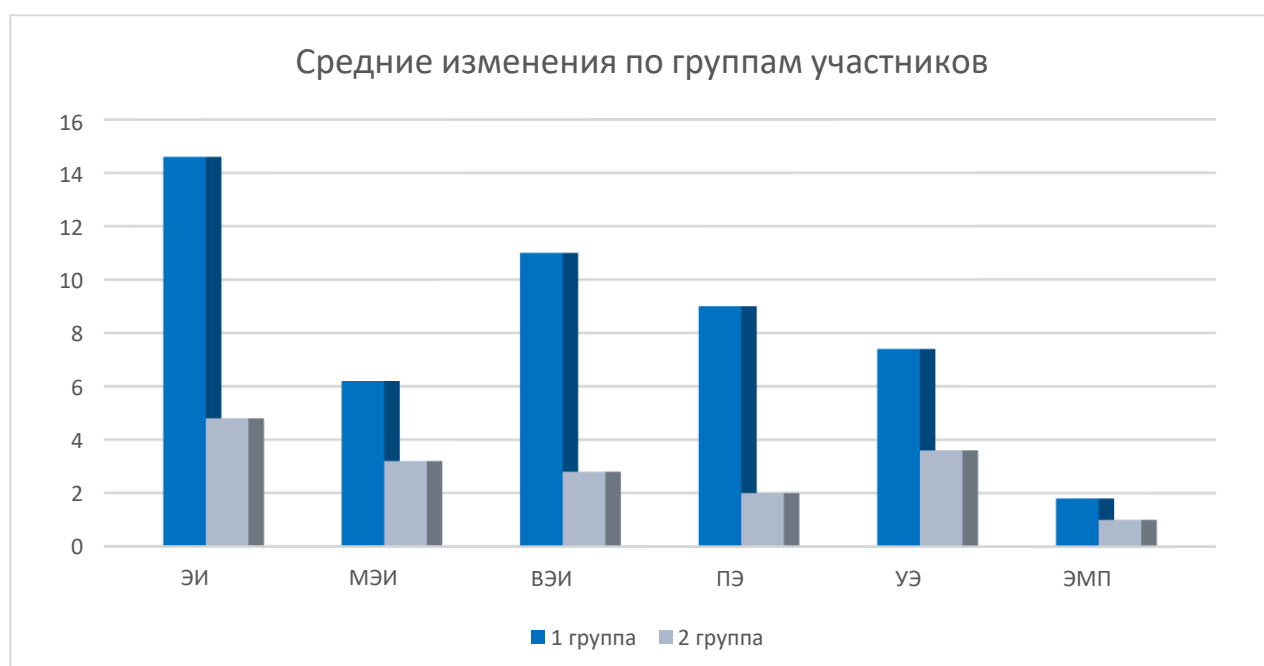


Рисунок 7. Диаграммы изменений составляющих по группам участниц

По результатам тестов видно, что в первой группе эффективность работы со своими эмоциями выше.

На наш взгляд, это показывает, что при работе со своими эмоциями Нейрографикой помощь специалиста, хотя бы на первых этапах, дает клиенту навык работы со своей рефлексией, проходя по всем шагам базового алгоритма Нейрографики, на каждом этапе обращать внимание и интерпретировать свои чувства и эмоции. И тем самым развивать разные составляющие ЭИ.

Результаты исследования позволяют нам сделать вывод о положительном влиянии Нейрографики на эмоциональное состояние человека. Метод Нейрографика в целом помогает снижать как телесное напряжение, так и, эмоциональное, помогает лучше понимать свои эмоции, а эмоции мотивируют поведение человека.

Литература

1. Андреева И.Н. Современные представления об эмоциональном интеллекте и его месте в структуре личности/ И.Н. Андреева// Журнал Белорусского государственного университета. Серия: Философия. Психология. - 2017. - №2. - С.104-109.

2. Гаврилова Т.П. Понятие эмпатии в зарубежной психологии/ Т.П. Гаврилова// Вопросы психологии. – 1975. - №2.

3. Горскова Г.Г. Введение понятия эмоционального интеллекта в психологическую культуру/ Г.Г. Горскова // Ананьевские чтения: Тез. науч.-практ. конф. - СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2009. - С.25-26.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: Москва «Манн, Иванов и Фербер» 2019.

5. Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности/ Н.Н. Зорина // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1 (39). С. 331-342.

6. Зорина Н.Н. Структура эмоционального интеллекта в современной психологии/ Н.Н. Зорина // Методология современной психологии. 2021. № 13. С. 94-105

7. Литвиненко В.А. Современные исследования эмоционального интеллекта в отечественной психологии/ В.А. Литвиненко, Ю.В. Обухова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2020. – Т.18, №2. – С.28-43.

8. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте/ под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова, Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования. - М.: Институт психологии РАН, 2004.

9. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений/ П.Пискарев.- Москва: Эксмо,2020.-224с.

10. Пискарев П.М. Нейрографика мышления – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://theory.metamodern.ru.xsp.h.ru/cal/templates/theory/pdf/neurografika.pdf>

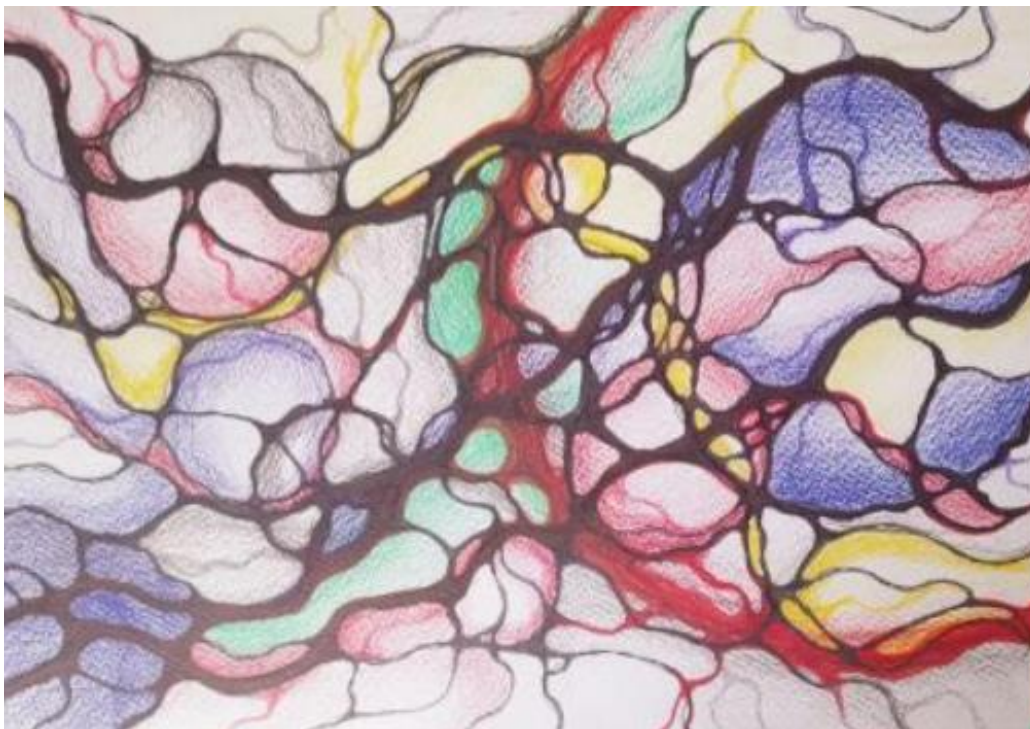
11. Пискарев П.М. Точки наблюдения в нейрографике – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://neurographica.metamodern.ru/stati/stati/viewpoints-in-neurographics/>

12. Ушаков Д.В. Социальный и эмоциональный интеллект: надежды, сомнения, перспективы/ Д.В. Ушаков. – М.: Институт психологии РАН, 2009.

[Ссылка на дипломную работу Лобановой Инны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мое материальное состояние.



Тема: Задачи на год.

