

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.90.12.001

Метафорические ассоциативные карты в развитии эмоционального интеллекта у IT-специалистов

Бабич Олеся Андреевна

Магистрант,
Дальневосточный федеральный университет,
690922, Российская Федерация, Владивосток, о. Русский, п. Аякс, 10;
e-mail: alesyagrof@gmail.com

Аннотация

Статья посвящена проблеме изучения эмоционального интеллекта. Рассматривается вопрос применения метафорических ассоциативных карт в контексте развития структурных компонентов эмоционального интеллекта. За основу исследования взята модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина. Цель работы состоит в исследовании изменений уровня эмоционального интеллекта под воздействием тренинговой программы с использованием метафорических ассоциативных карт. Для достижения поставленной цели, в роли диагностического инструментария исследования выступили методика Д.В. Люсина «ЭмИн», Торонтская Алекситимическая Шкала (TAS-20) и методика Н. Холла «Эмоциональный интеллект». В качестве инструмента воздействия на структурные компоненты эмоционального интеллекта была использована авторская тренинговая программа с использованием метафорических ассоциативных карт “feel it!”. Выбор колоды обусловлен тем, что ее теоретической основой служит «Колесо эмоций» Р. Плутчика. Представлены результаты эмпирического исследования динамики уровня эмоционального интеллекта IT-специалистов до и после прохождения тренинговой программы с использованием метафорических ассоциативных карт “feel it!”.

Для цитирования в научных исследованиях

Бабич О.А. Метафорические ассоциативные карты в развитии эмоционального интеллекта у IT-специалистов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 7-14. DOI: 10.34670/AR.2023.90.12.001

Ключевые слова

Эмоциональный интеллект, развитие эмоционального интеллекта, метафорические ассоциативные карты, алекситимия, эмоции.

Введение

Высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет индивиду с большим успехом выстраивать межличностные коммуникации, поэтому он является важной частью личностного, профессионального развития и может выступать ресурсом благополучия человека [Сергиенко, Хлевная, Осипенко, 2020]. В этом контексте, эмоциональный интеллект – это фактор адаптации к изменяющимся условиям среды [Юматов, 2018], который способствует более эффективному разрешению задач в процессе жизнедеятельности. Также повышение уровня эмоционального интеллекта может представлять собой один из способов профилактики профессиональной деформации, которая имеет свою определенную специфику в зависимости от рода деятельности. У работников IT сферы психологические деформации наступают в связи с пониженным уровнем социального взаимодействия и его разнообразия в повседневной работе и могут проявляться в чрезмерной погруженности внутрь себя и гиперконцентрации на отдельных задачах [Демкина, 2021], что, в свою очередь, может провоцировать трудности в сфере не только рабочих, но и личных взаимоотношений. Этим и обусловлена необходимость развития структурных компонентов эмоционального интеллекта.

Кроме того, актуальность исследования определяется стремительно развивающимися технологиями – специалисту, работающему в сфере IT, особенно необходимо постоянно обучаться новым навыкам, быть в курсе быстро меняющихся тенденций, комфортно адаптироваться.

Основное содержание

С появлением интернет коммуникаций, количество необходимых навыков для успешной трудовой реализации возросло – в большей степени стали востребованы навыки межличностного общения для представителей всех профессиональных сообществ, в том числе и специалистов IT сферы. Так как от способности налаживать коммуникации с коллегами и пользователями информационных систем зависит эффективность и результативность деятельности работников. По данным современных научных исследований, успех в сфере IT на 85% обусловлен умением общаться с коллегами и склонять людей к своей точке зрения, рекламировать себя и свои идеи [Курильчик, 2021].

Д.В. Люсин определяет эмоциональный интеллект как способность понимать свои и чужие эмоции, а также управлять как своими эмоциями, так и эмоциями других людей [Люсин, 2009].

Подходящим инструментом для работы с пониманием, интерпретацией и вербализацией своих эмоциональных состояний является использование метафорических ассоциативных карт. Метафорические ассоциативные карты – это проективный инструмент, который основан на нескольких психологических теориях и представляет собой набор изображений различной тематики карточного формата. Из дополнительных преимуществ работы с образами и метафорами можно выделить то, что с помощью них у человека появляется возможность дистанцироваться, взглянуть на себя, свое состояние или ситуацию со стороны. Как следствие, осознание собственного состояния и ресурсов может способствовать коррекции эмоционального состояния человека и появлению более эффективных способов разрешения проблем [Шмелев, 2020].

Таким образом, основной целью работы являлось исследование влияния тренинговой программы с использованием метафорических ассоциативных карт «feel it!» на структурные

компоненты эмоционального интеллекта IT-специалистов.

Исследование проводилось на базе частной организации г. Владивостока. В общей сложности в исследовании добровольно приняли участие 12 IT-специалистов различных профилей (программисты, разработчики, тестировщики). Все респонденты мужского пола, со стажем работы от 1 года. В роли диагностического инструментария выступила методика Д.В. Люсина «ЭМИн», Торонтская шкала алекситимии (TAS-20) и методика «Эмоциональный интеллект» Н. Холла. Также в исследовании была задействована авторская колода метафорических ассоциативных карт «feel it!», состоящая из 32 карт с изображениями различных ситуаций. Такой выбор обусловлен тем, что теоретической основой данной колоды выступает «Колесо эмоций» Роберта Плутчика.

Проверка влияния тренинга проводилась в несколько этапов. Сначала была произведена диагностика исходных значений уровня эмоционального интеллекта IT-специалистов. По результатам методики «ЭМИн» Д.В. Люсина, 17% (2 чел.) IT-специалистов экспериментальной группы имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, 42% (5 чел.) имеют средний уровень эмоционального интеллекта и 42% (5 чел.) - низкий уровень эмоционального интеллекта.

По результатам методики Н. Холла показатели уровня эмоционального интеллекта респондентов характеризуются низкими значениями, низкий эмоциональный интеллект наблюдается у 100% (12 чел.)

Согласно методике TAS-20, 8% (1 чел.) испытуемых имеют высокий показатель алекситимии, 50% (6 чел.) испытуемых – средний уровень выраженности и 42% (5 чел.) характеризуются низким показателем алекситимии.

Первичный диагностический срез позволил сделать вывод о том, что респонденты обладают по большей части средним и низким уровнем эмоционального интеллекта, что свидетельствует о том, что испытуемые могут иметь трудности с распознаванием собственных эмоций и эмоций окружающих, а также проблемы с управлением своими эмоциональными состояниями и влиянием на состояние окружающих. Также может быть присуща скудность эмоционального словаря, эмоциональная ригидность. IT-специалистам с низким уровнем общего эмоционального интеллекта может быть сложно регулировать свое поведение в следствии неспособности влиять на свои эмоциональные состояния. Характерны трудности в понимании эмоций других людей, в том числе невербальным путем, через мимику, жестикуляцию, тон голоса или позы. Также могут наблюдаться проблемы с умением сопереживать и оказывать поддержку окружающим людям.

Полученные данные подтвердили необходимость разработки и проведения тренинговой программы по развитию эмоционального интеллекта. (Рис. 1)

Далее был проведен тренинг с использованием метафорических ассоциативных «карт «feel it!» по авторской программе, целью которой являлось повышение структурных компонентов эмоционального интеллекта. Тренинговая программа включала в себя два тематических блока, первый блок был сфокусирован на распознавание эмоций, а второй – на управление эмоциями. Каждое занятие состояло из подготовительного, основного и завершающего этапов. Основной этап каждого блока включал в себя индивидуальные и групповые упражнения с метафорическими картами, теоретическую и практическую части. Тренинг проводился в течении двух дней, общая длительность составила 12 часов.

После прохождения IT-специалистами тренинговой программы, производился повторный диагностический срез.

По результатам методики «ЭМИн» Д.В. Люсина показатели эмоционального интеллекта IT-специалистов представлен у 17% (2 чел.) высоким уровнем, у 25% (3 чел.) низким и средним у 58% (7 чел.). Согласно полученным данным, наблюдается повышение общего уровня эмоционального интеллекта за счет повышения по всем шкалам, кроме шкалы «контроль экспрессии» и «понимание чужих эмоций».

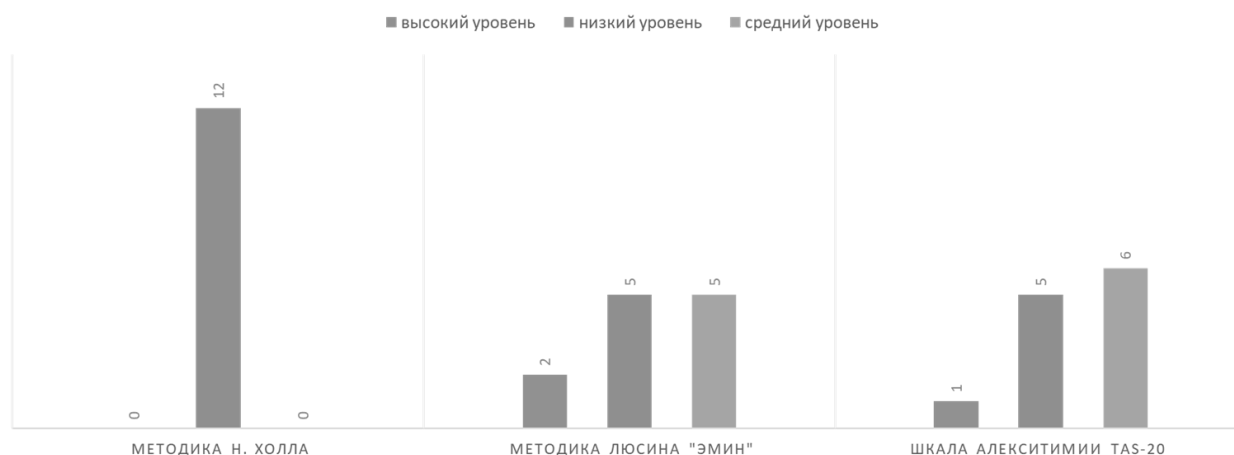


Рисунок 1 - результаты диагностики уровня эмоционального интеллекта IT-специалистов до прохождения тренинга

По результатам методики Н. Холла после прохождения тренинга общие показатели уровня эмоционального интеллекта повысились, низкий уровень наблюдается у 83% (10 чел.), средний уровень у 17% (2 чел.) респондентов. Наибольшие изменения наблюдаются по шкале «эмоциональная осведомленность».

Согласно методике TAS-20, у 50% (6 чел.) респондентов низкий уровень и у 50% (6 чел.) - средний. То есть наблюдается снижение общего уровня alexitimии за счет снижения показателей по всем шкалам, наибольшее снижение обнаруживается по шкале экстернального мышления. (Рис. 2)

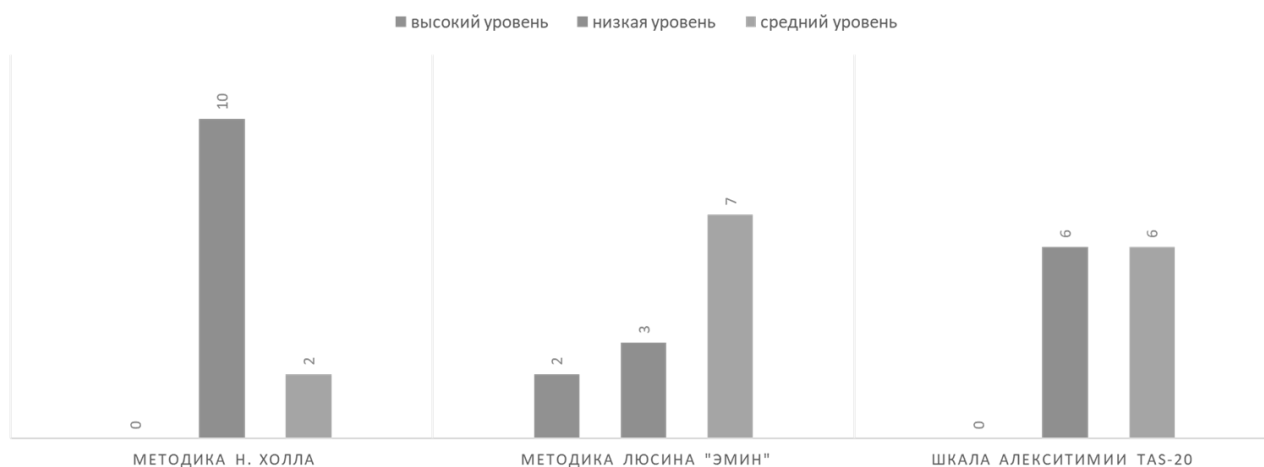


Рисунок 2 - результаты диагностики уровня эмоционального интеллекта IT-специалистов после прохождения тренинга

После проведения повторного среза производилась обработка и представление информации с помощью пакета программ для статистической обработки данных IBM SPSS Statistics 23 и непараметрического t-критерия Вилкоксона, согласно которому, асимптотическая значимость по шкале общего эмоционального интеллекта по методике Н. Холла равна $0,433 > 0,05$. (Таблица 1) Это свидетельствует об отсутствии статистически значимых изменений в уровне общего эмоционального интеллекта после прохождения тренинга с использованием метафорических ассоциативных карт «feel it!», то же самое наблюдается по всем остальным шкалам. (Эмоциональная осведомленность - $0,504 > 0,05$; управление эмоциями - $0,326 > 0,05$; самомотивация - $0,594 > 0,05$; эмпатия $0,844 > 0,05$; распознавание эмоций $0,537 > 0,05$.)

Таблица 1 – Результаты сравнения показателей эмоционального интеллекта ИТ-специалистов до и после прохождения тренинга (методика Н. Холла)

Шкалы ЭИ Холла	Эмоциональная осведомленность	Управление эмоциями	Самомотивация	Эмпатия	Распознавание эмоций других	Общий ЭИ
Z	-,668 ^b	-,983 ^b	-,534 ^b	-,196 ^c	-,617 ^b	-,785 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,504	,326	,594	,844	,537	,433

Асимптотическая значимость по шкале общего уровня алекситимии по методике TAS-20 равна $0,724 > 0,05$, (Таблица 2) что свидетельствует об отсутствии статистически значимых изменений в уровне общего эмоционального интеллекта после прохождения тренинга, то же самое наблюдается по остальным шкалам методики. (ТИЧ - «трудность идентификации чувств» $0,918 > 0,05$; ШЭМ - «шкала экстернального мышления» $0,255 > 0,05$; ТОЧ - «трудность описания чувств» $0,969 > 0,05$.)

Таблица 2 – Результаты сравнения показателей эмоционального интеллекта ИТ-специалистов до и после прохождения тренинга (методика TAS-20)

Шкалы TAS-20	Общий уровень алекситимии	ТИЧ	ШЭМ	ТОЧ
Z	-,353 ^c	-,102 ^b	-1,139 ^c	-,039 ^b
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,724	,918	,255	,969

Асимптотическая значимость по шкале общего уровня эмоционального интеллекта по методике Д.В. Люсина «ЭМИн» равна $0,638 > 0,05$, (Таблица 3) что свидетельствует об отсутствии статистически значимых изменений в общем уровне эмоционального интеллекта ИТ-специалистов после прохождения тренинга, то же самое наблюдается и по остальным шкалам. (ПЭ – «понимание эмоций» $1,000 > 0,05$; МЭИ «межличностный эмоциональный интеллект» $0,694 > 0,05$; ВЭИ «внутриличностный эмоциональный интеллект» $0,610 > 0,05$; УЭ - «управление эмоциями» $0,332 > 0,05$; МП «межличностный эмоциональный интеллект» $0,906 > 0,05$; ВП

«понимание своих эмоций» $0,937 > 0,05$; МУ «управление чужими эмоциями» $0,398 > 0,05$; ВУ «управление своими эмоциями» $0,719 > 0,05$; КЭ «контроль экспрессии» $1,000 > 0,05$.)

Таблица 3 – Результаты сравнения показателей эмоционального интеллекта ИТ-специалистов до и после прохождения тренинга (методика «ЭмИн»)

Шкалы «ЭмИн»	Общ. ЭИ	ПЭ	МЭИ	ВЭИ	УЭ	МП	ВП	МУ	ВУ	КЭ
Z	-,471 ^b	,000 ^c	-,393 ^b	-,510 ^b	-,970 ^b	-,118 ^d	-,079 ^d	-,846 ^b	-,360 ^b	,000 ^c
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,638	1,000	,694	,610	,332	,906	,937	,398	,719	1,000

Данные, которые получены с помощью t-критерия Вилкоксона позволяют сделать вывод о том, что изменения в уровне эмоционального интеллекта ИТ-специалистов после проведения тренинговой программы с использованием метафорических ассоциативных карт «feel it!» не являются статистически значимыми.

Заключение

Таким образом, данные полученные в ходе исследования позволили углубить теоретические представления об эмоциональном интеллекте ИТ-специалистов, проверить целесообразность использования метафорических ассоциативных карт «feel it!» и могут быть использованы для последующего составления тренинговых программ развития эмоционального интеллекта.

Библиография

- Сергиенко Е. А., Хлевная Е. А., Осипенко Е. И. Разработка объективной методики измерения эмоционального интеллекта. Социально-демографические факторы эмоционального интеллекта (на англ. яз.), 2020. — Т. 10 № 1 — С. 45–61
- Юматов Е. А. Системная организация эмоций / Е. А. Юматов // Российский психиатрический журнал, 2018. — № 2 — С. 40–49
- Демкина, Е. А. Личностные особенности специалистов ИТ-сферы как предиктор ментальной репрезентации «образа другого»: магистерская диссертация по направлению подготовки: 37.04.01 - Психология. – Барнаул, 2021.
- Курильчик, А. В. Формирование психологической готовности к профессиональной деятельности специалистов it-сферы / А. В. Курильчик, К. С. Геращенко // Современные научные исследования и разработки : Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции, Прага, Чехия, 18 марта 2021 года / Под общей редакцией А.И. Вострецова. – Нефтекамск: Научно-издательский центр "Мир науки" (ИП Вострецов Александр Ильич), 2021. – С. 224-234. – EDN MGQEVY.
- Люсин Д. В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭмИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М. : Институт психологии РАН, 2009. — С. 264—278.
- Шмелев, И. М. Метафорические ассоциативные карты как культурное орудие в психотерапевтических изменениях (на примере работы с нарушениями пищевого поведения) / И. М. Шмелев, Е. Б. Станковская, С. Ю. Вепренцова // Мир психологии. – 2020. – № 4(104). – С. 216-227. – EDN LPPUXN
- Salovey P. E., Sluyter D. J. Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. – Basic Books, 1997.
- Esnaola I. et al. The development of emotional intelligence in adolescence. – 2017.
- Zeidner M. et al. Development of emotional intelligence: Towards a multi-level investment model // Human development. – 2003. – Т. 46. – №. 2-3. – С. 69-96.
- Dulewicz V., Higgs M. Can emotional intelligence be developed? // The International Journal of Human Resource Management. – 2004. – Т. 15. – №. 1. – С. 95-111.

Metaphorical associative cards in the development of emotional intelligence in IT-specialists

Olesya A. Babich

Master students,
Far Eastern Federal University,
690922, 10, Ajax, Russky Island, Vladivostok, Russian Federation;
e-mail: alesyagrof@gmail.com

Abstract

The article is devoted to the problem of studying emotional intelligence. The question of the application of metaphorical associative cards in the context of the development of the structural components of emotional intelligence is considered. The model of emotional intelligence by D. V. Lucin is taken as the basis of the study. The aim of the work is to research changes in the level of emotional intelligence under the influence of the training program with the use of metaphorical associative cards. In order to achieve this aim the diagnostic instrumentation of the research was D. V. Lusin's method "EmIn", the Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and N. Hall's technique "Emotional Intelligence". The author's training program with the use of metaphorical associative cards "feel it!" was used as an instrument of influence on the structural components of emotional intelligence. The choice of the deck is caused by the fact that its theoretical basis is the "Wheel of emotions" by R. Plutchik. The results of empirical research of the dynamics of the level of emotional intelligence of IT-specialists before and after the training program with the use of metaphorical associative cards "feel it!".

For citation

Babich O.A. (2023) Metaforicheskie assotsiativnye karty v razvitii emotsional'nogo intellekta u IT-spetsialistov [Metaphorical associative cards in the development of emotional intelligence in IT-specialists]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 7-14. DOI: 10.34670/AR.2023.90.12.001

Keywords

Emotional intelligence, development of emotional intelligence, metaphorical associative cards, alexithymia, emotions.

References

1. Demkina, E. A. Personal characteristics of IT specialists as a predictor of mental representation of the "image of the other" : master's thesis in the field of training: 04/37.01 - Psychology. – Barnaul, 2021.
2. Dulevich V., Higgs M. Is it possible to develop emotional intelligence? //International Journal of Human Resource Management. - 2004. – Vol. 15. – No. 1. – pp. 95-111.
3. Esnaola I. et al . Development of emotional intelligence in adolescence. – 2017.
4. Kurilchik, A.V. Formation of psychological readiness for professional activity of IT specialists / A.V. Kurilchik, K. S. Gerashchenko // Modern scientific research and development : Materials of the International (correspondence) scientific and practical conference, Prague, Czech Republic, March 18, 2021 / Under the general editorship of A.I. Vostretsov. – Neftekamsk: Scientific Publishing Center "World of Science" (IP Vostretsov Alexander Ilyich), 2021. – pp. 224-234. – EDN MG0EV.

5. Lyusin D. V. Emotional intelligence questionnaire EmIn: new psychometric data // *Social and emotional intelligence: from models to measurements* / Edited by D. V. Lyusin, D. V. Ushakov. — M. : Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2009. — pp. 264-278.
6. Salovey P. E., Sluiter D. J. *Emotional development and emotional intelligence: implications for education*. – Basic Books, 1997.
7. Sergienko E. A., Khlevnaya E. A., Osipenko E. I. Development of an objective methodology for measuring emotional intelligence. *Socio-demographic factors of emotional intelligence (in English)*, 2020. — Vol. 10 No. 1 — pp. 45-61
8. Shmelev, I. M. Metaphorical associative maps as a cultural tool in psychotherapeutic changes (on the example of work with eating disorders) / I. M. Shmelev, E. B. Stankovskaya, S. Yu. Veprentsova // *The world of psychology*. – 2020. – № 4(104). – Pp. 216-227. – EDN LPPUXN
9. Yumatov E. A. System organization of emotions / E. A. Yumatov // *Russian Psychiatric Journal*, 2018. — No. 2 — pp. 40-49
10. Zeidner M. et al . *Emotional Intelligence Development: towards a multi-level investment model* // *Human potential development*. - 2003. – Vol. 46. – no. 2-3. – pp. 69-96.