

UDC 159

МЕТОДИКА ТРЕНИНГА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА КАК ИНСТРУМЕНТА ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВИКТИМНОЙ ЛИЧНОСТИ

© 2019

Деревянко Светлана Петровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей, возрастной и социальной психологии имени Н. А. Скока

*Национальный университет «Черниговский колледж» имени Т. Г. Шевченко
(14013, Украина, Чернигов, улица Гетьмана Полуботка, 53, e-mail: svetl7788@ukr.net)*

Аннотация. Психологическое благополучие, как общая удовлетворенность своей жизнью отдельным человеком, является важным индикатором психического здоровья общества в целом. Важнейшими характеристиками психологического благополучия личности являются преобладание позитивного эмоционального самочувствия, позитивные межличностные отношения, что обусловлено высоким уровнем развития эмоционального интеллекта (как способности к пониманию и управлению своими эмоциями). Соответственно ведущими характеристиками психологического неблагополучия личности являются сниженный эмоциональный тонус, проблемные межличностные отношения – одновременно эти показатели являются существенными проявлениями ролевой виктимности. Ролевая виктимность как склонность человека к осознанному или неосознанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях может иметь форму игровую (с прагматической направленностью) или социальную (с аутсайдерскими тенденциями). В проведенном эмпирическом исследовании были выявлены статистически достоверные различия в показателях эмоционального интеллекта и психологического благополучия между представителями с различной выраженностью ролевой виктимности, а именно: способность к управлению собственными эмоциями, эмоциональная осведомленность (показатели эмоционального интеллекта), самопринятие, управление окружением (показатели психологического благополучия) оказались значительно ниже у представителей с выраженной игровой и социальной ролевой виктимностью. Полученные в эмпирическом исследовании данные способствовали разработке и презентации методики тренинга эмоционального интеллекта, направленного на повышение показателей психологического благополучия – самопринятия, позитивных отношений с другими, личностного роста.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, виктимная личность, игровая ролевая виктимность, социальная ролевая виктимность, эмпирическое исследование, тренинг эмоционального интеллекта.

TECHNIQUES FOR TRAINING EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A TOOL FOR IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON WITH A VICTIM IDENTITY

© 2019

Derevyanko Svetlana Petrovna, candidate of psychological sciences, associate professor of the department of general, developmental and social psychology behalf N. A. Skoka

*National university «Chernihiv collegium» named after T. G. Shevchenko
(14013, Ukraine, Chernigov, Polubotko Getman street, 53, e-mail: svetl7788@ukr.net)*

Abstract. Psychological well-being, as a general satisfaction with one's individual life, is an important indicator of the mental health of society at large. The prevalence of a positive emotional well-being and positive interpersonal relationships are the most important characteristics of a person's psychological well-being, owing to the high level of emotional intelligence development (as the ability to understand and control your emotions). Accordingly, a reduced emotional tone and problematic interpersonal relationships are the leading characteristics of psychological distress of an individual. At the same time, these indicators are significant manifestations of victim role-playing. Victim role-playing as a person's propensity to consciously or subconsciously choose the role of a victim in interpersonal relationships can be in the form of a game (with a pragmatic orientation) or have a social form (with outsider tendencies). An empirical research demonstrated statistically reliable differences in indicators of emotional intelligence and psychological well-being between representatives with varying degrees of victim role-playing, namely the ability to control own emotions, emotional awareness (indicators of emotional intelligence), self-acceptance, relationship management (indicators of psychological well-being) were significantly lower among representatives with a determined victim role-playing and a social victim role-playing. The data obtained from an empirical research contributed to the development and presentation of techniques for training emotional intelligence, aimed at improvement of indicators of psychological well-being, such as self-acceptance, positive relationships with others, and personal growth.

Keywords: emotional intelligence, psychological well-being, person with a victim identity, victim role-playing, social victim role-playing, emotional intelligence training.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Проблема развития эмоционального интеллекта, как способности к пониманию и управлению эмоциями, является классической относительно ответа на вопрос: как современному человеку сохранить стабильность в своем внутреннем мире в условиях постоянно изменяющегося мира внешнего? Достижение эмоционального комфорта, сохранение внутреннего равновесия являются предпосылками удовлетворенности жизнью любого человека, поэтому каждый индивид с рождения пытается найти способы такого мироощущения, и важным инструментом в этом действе оказывается эмоциональный интеллект [1]. В связи с этим, заявленная в данной работе тематика является особо актуальной и требует внимательного отношения со стороны исследователей, поскольку, во-первых, развитие общих способностей к пониманию и управлению эмоциями несомненно будет содействовать эмоциональному здоровью личности; во-вторых, развитие

эмоционального интеллекта неблагополучной (в нашем исследовании – виктимной) личности будет способствовать коррекции ее неблагоприятных эмоциональных состояний, в частности – снижению тревожности, депрессивности, напряженности в отношениях с другими людьми.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых основывался автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Проблема развития эмоционального интеллекта рассматривается учеными традиционно в двух направлениях: как развитие способностей к пониманию и управлению эмоциями в онтогенезе (И. Ветрова [2], Нгуен Минь Ань [3]), и как целенаправленное развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах (Е. Хлевная) [4]. При этом в границах последнего направления можно дополнительно выделить проблемные области, которые вызывают наибольший интерес исследователей: тренинговое развитие эмоци-

онального интеллекта как основы профессиональных способностей (В. Зарицкая [5], М. Манойлова [6]), развитие эмоционального интеллекта как фактора социально-психологической адаптации (Т. Панкова) [7], развитие эмоционального интеллекта как инструмента повышения общей удовлетворенности жизнью (Е. Носенко) [8].

Анализ научных источников [9-13] относительно выделенных выше проблемных областей изучения проблемы целенаправленного развития эмоционального интеллекта дает основания констатировать следующее: высокоразвитый эмоциональный интеллект является свойственным людям, которые успешно функционируют в различных областях жизни (личной, профессиональной); адаптированы как к внешнему миру, так и к внутреннему (к самому себе); характеризуются эмоциональным и психологическим благополучием.

В то же время нами было обнаружено, что характер взаимосвязи эмоционального интеллекта и психологического благополучия изучен учеными недостаточно. Поэтому в проведенном нами исследовании главным предметом изучения выступили взаимосвязи между развитием отдельных способностей эмоционального интеллекта и общим показателем психологического благополучия.

Мы исходили из данных, что общей объединительной категорией для психологического благополучия и эмоционального интеллекта является понятие «эмоциональное благополучие». В частности, основными характеристиками психологически благополучной личности являются такие показатели эмоционального благополучия как преобладание позитивных эмоций, адекватное эмоциональное реагирование, эмоциональное здоровье в целом [14], в то же время, перечисленные характеристики являются важными индикаторами высокоразвитого эмоционального интеллекта. В связи с вышесказанным, в проведенном нами исследовании мы предположили, что виктимная личность, которая априори считается психологически неблагополучной, может иметь позитивные изменения в сфере эмоционального благополучия посредством задействования способностей эмоционального интеллекта.

В качестве виктимной личности мы рассматривали субъектов, которые или добровольно избирали позицию жертвы с целью достижения собственных корыстных целей (что свойственно при игровой ролевой виктимности), или характеризовались навязанным извне статусом жертвы в связи с собственным аутсайдерством (что предполагает социальную ролевую виктимность).

Сам феномен ролевой виктимности был тщательно изучен М. Одинцовой [15] и охарактеризован как склонность человека к осознанному или неосознанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях.

Формулирование целей статьи (постановка задачи). Цель исследования – презентация тренинговой программы развития эмоционального интеллекта виктимной личности с ее методологическим и эмпирическим обоснованием.

Задания исследования: (1) эмпирическое исследование взаимосвязи между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием лиц с выраженной ролевой виктимностью; (2) презентация программы тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Нами было проведено исследование, в котором приняли участие 80 человек (студенты гуманитарных факультетов национального университета «Черниговский колледж» имени Т. Г. Шевченко очной и заочной форм обучения), из них 30 представителей мужского пола и 50 – женского. Возраст испытуемых варьируется от 18 до 40 лет (средний возраст опрошенных – 29, 6 лет).

В качестве исследовательского инструментария в эмпирической части работы были применены: методика эмоционального интеллекта Н. Холла (основные шкалы: «эмоциональная осведомленность», «управление собственными эмоциями», «самотивация», «эмпатия», «распознавание эмоций»); методика В. Бойко «Диагностика эмпатических способностей» (основные шкалы: рациональный канал эмпатии, интуитивный канал эмпатии, пронизательность в эмпатии, идентификация); методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т. Крюковой (основные шкалы: эмоционально-ориентированные стратегии, проблемно-ориентированные стратегии, избегание, отвлечение, социальное отвлечение); «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Л. Пергаменщика и Н. Лепешинского (основные шкалы: «позитивные отношения с другими», «самопринятие», «автономия», «управление окружением», «личностный рост», «цель в жизни»); опросник «Тип ролевой виктимности» М. Одинцовой (основные показатели: игровая ролевая виктимность, социальная ролевая виктимность).

К полученным в результате исследования данным были применены следующие методические процедуры: (1) формирование групп испытуемых с разным типом ролевой виктимности (посредством кластерного анализа, метод К-средних); (2) сравнение выделенных групп испытуемых с разными типами ролевой виктимности по показателям психологического благополучия и эмоционального интеллекта (сравнение данных происходило посредством использования t-критерия Стьюдента для независимых выборок); (3) установление взаимосвязи между составляющими эмоционального интеллекта и общим показателем психологического благополучия в группе лиц с выраженной ролевой виктимностью (посредством использования корреляционного анализа Пирсона).

Посредством кластеризации данных нами были сформированы группы лиц, которые характеризуются разным типом ролевой виктимности – с выраженной социальной ролью жертвы (n=34), с игровой ролью жертвы (n=14) и группа лиц с невыраженной ролевой виктимностью (n=32). Статистическая достоверность различий между кластерами – на высоком уровне значимости (p<0,001).

Сравнение средних значений показателей психологического благополучия в выделенных группах показало наличие статистически достоверных различий, а именно: в группе испытуемых с невыраженной ролевой виктимностью все составляющие психологического благополучия (позитивные отношения с другими, самопринятие, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни) оказались более сформированными, чем у лиц с игровой и социальной ролью жертвы (p<0,001). Это свидетельствует о том, что психологический комфорт и общее позитивное восприятие собственной жизни преобладает преимущественно у лиц, не склонных к осознанному или навязанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях. Также были установлены существенные различия в показателях психологического благополучия между группами лиц с игровой и социальной ролью жертвы: позитивные отношения с другими, самопринятие и общий показатель психологического благополучия преобладают в группе испытуемых с игровой направленностью роли жертвы (p<0,01). Таким образом, недовольство другими людьми, собой и жизнью в целом наиболее свойственны лицам, которые занимают аутсайдерские позиции в отношениях с другими людьми.

Сравнение средних значений показателей эмоционального интеллекта в выделенных группах испытуемых, также показало наличие статистически достоверных различий, а именно: в группе лиц с невыраженной ролевой виктимностью все составляющие эмоциональ-

ного интеллекта (эмоциональная осведомленность, управление собственными эмоциями, эмпатия, распознавание эмоций) значительно выше, чем в группе лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью ($p \leq 0,001$).

Корреляционный анализ данных показал наличие статистически значимых взаимосвязей между составляющими эмоционального интеллекта и общим показателем психологического благополучия в группе лиц с выраженной ролевой виктимностью (Таблица 1; $n=48$; $p \leq 0,01$).

Таблица 1 – Взаимосвязь между составляющими эмоционального интеллекта и общим показателем психологического благополучия (данные корреляционного анализа) *

Переменные	Составляющие эмоционального интеллекта (ЭИ)				
	Эмоциональная осведомленность	Управление эмоциями	Самомотивация	Распознавание эмоций	Общий показатель ЭИ
Общий показатель психологического благополучия	0,530	0,566	0,712	0,506	0,622

* Составлена автором.

Данные корреляционного анализа дают возможность констатировать, что у лиц с виктимной направленностью их способности к пониманию и управлению эмоциями очень способствуют ощущению психологического комфорта и общей удовлетворенности своей жизнью. В то же время, представленные выше данные свидетельствуют о недостаточном развитии составляющих эмоционального интеллекта в обозначенной группе лиц с выраженной игровой и социальной ролевой виктимностью. Таким образом, данные эмпирического исследования показали необходимость разработки тренинговой программы развития эмоционального интеллекта лиц с выраженной ролевой виктимностью.

В научной литературе подчеркивается, что презентация тренинговых программ развития эмоционального интеллекта должна базироваться на основательной методологической и технологической базе [16]. В связи с последним, разработанная нами тренинговая программа предполагает комплексное воздействие на когнитивную (принятие себя и других), эмоциональную (эмоции и чувства) и поведенческую (коммуникация) сферы личности. По своим основным характеристикам тренинг принадлежит к тренингам навыков и умений. Наиболее продуктивным методом развития эмоционального интеллекта был выделен базовый методический прием социально-психологического тренинга – ролевая игра [17].

Основные этапы тренинга (знакомство, основная часть, обратная связь) и общая структура тренинговых занятий (разминка, активные упражнения, релаксация, рефлексия) соответствуют классической схеме проведения тренингов. Программа тренинга состоит из девяти занятий (таблица 2).

Общей целью представленной тренинговой программы является формирование асертивности посредством развития эмоционального интеллекта. Рабочие (частные) цели тренинговых занятий: развитие способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, способности к пониманию эмоций других людей, способности к фасилитативному влиянию на других людей в противовес манипулятивному воздействию. Мы предполагаем, что развитие обозначенных выше эмоциональных способностей будет содействовать повышению показателей психологического благополучия – более позитивному самопринятию, личностному росту.

Основное содержание тренинговой программы составили следующие типы упражнений: задания, ориентированные на вербализацию чувств и эмоциональную саморегуляцию; задания, направленные на воспроизведение конфликтных ситуаций и анализ выхода с них, отстаивание своей точки зрения; упражнения, направленные на формирование уверенности в себе и развитие

асертивности.

Таблица 2 – Программа тренинга «Развитие эмоционального интеллекта» *

№ п/п	Тематика занятий (кількість часів)	Цель	Содержание (психологические упражнения [16])
1	Занятие 1 Знакомство (2 ч.)	Знакомство участников. Ознакомление с правилами работы в тренинговой группе.	Упражнения: «Презентация», «Эпиграф».
2	Занятие 2 Рефлексия эмоций (2 ч.)	Расширение эмоционального тезауруса; развитие навыков эмоциональной рефлексии.	Упражнения: «Синестезия», «Фокусирование актуального эмоционального состояния», «Эмоциональный словарь».
3	Занятие 3 Вербализация эмоций (2 ч.)	Развитие навыков невербальной коммуникации.	Упражнения: «Эмоциональные ассоциации», «Контраст», «Пустые стулья».
4	Занятия 4-5 Управление собственными эмоциями (4 ч.)	Развитие навыков саморегуляции; осознание предпосылок собственной неуверенности.	Упражнения: «Мышечные зажимы», «Б колонок», «Страх и неуверенность», «Мои позитивные эмоции».
5	Занятие 6 Развитие умения слушать партнера (2 ч.)	Развитие способности понимать невербальные проявления эмоций других людей.	Упражнения: «Телефон», «Манипуляционная разминка», «Волшебные превращения».
6	Занятие 7 Распознавание эмоций (2 ч.)	Развитие наблюдательности относительно экспрессии.	Упражнения: «Наблюдение за асимметрией», «Опорные сигналы», «Позы».
7	Занятие 8 Развитие эмпатии (2 ч.)	Развитие эмпатических способностей; формирование позитивного отношения к себе и другим.	Упражнения: «Эпитеты», «Идентификация с ролью клиента», «Ситуации сочувствия».
8	Занятие 9 Прощание (2 ч.)	Рефлексия собственного опыта.	Упражнения: «Эмоциональный цвет», «Спасибо Вам за то, что Вы...», «Три желания».
Всего: 18 ч.			

* Составлена автором.

Выводы исследования и перспективы дальнейшего изучения материала в этом направлении. Таким образом, проведенное исследование показало, что между показателями эмоционального интеллекта и психологического благополучия в группе лиц с выраженной ролевой виктимностью существует взаимосвязь позитивного характера, а именно, чем выше сформированы способности к пониманию и управлению эмоциями, тем выше удовлетворенность собой, отношениями с другими людьми и жизнью в целом. В то же время, данные исследования показали, что способности эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность, управление собственными эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций) и показатели психологического благополучия у лиц с игровой и социальной ролью жертвы значительно ниже, чем у лиц с невыраженной ролевой виктимностью.

Основываясь на данных эмпирического исследования нами была разработана методика тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия виктимной личности. Представленная тренинговая программа развития эмоционального интеллекта направлена на развитие эмоциональной осведомленности, эмоциональной саморегуляции, самомотивации, эмпатии виктимной личности, что гипотетически будет содействовать ее большему психологическому комфорту. Разработанная тренинговая программа предполагает комплексное воздействие на когнитивную (принятие себя и других), эмоциональную (эмоции и чувства) и поведенческую (коммуникация) сферы личности.

Перспективы дальнейшего исследования усматриваем в апробации представленной тренинговой программы развития эмоционального интеллекта и анализе ее продуктивности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Андреева И. Н. Можно ли развивать эмоциональный интеллект? Азбука эмоционального интеллекта. СПб.: БХВ-Петербург, 2012. С. 130–158.
2. Ветрова И. И. Эмоциональный интеллект в подростковом и раннем юношеском возрасте. Развитие психологии в системе комплексного человекознания: материалы научно-практич. конф. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 271–274.
3. Нгуен Минь Ань. Развитие эмоционального интеллекта. Ребенок в детском саду. 2007. № 5. С. 80–87.
4. Хлевная Е. А., Киселева Т. С. Экспериментальное исследование возможности развития эмоционального интеллекта. Вестник Государственного Университета Управления. 2012. № 1. С. 188–191.
5. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 2010. 304 с.

6. Манойлова М. А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. Псков: ПГПИ, 2004. 60 с.
7. Панкова Т. А. Роль эмоционального интеллекта в социально-психологической адаптации молодых специалистов [Электронный ресурс]. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. № 4 (18). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 19.02.2019).
8. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: «Вища школа», 2003. 126 с.
9. Ларина А.Т. Эмоциональный интеллект // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 275-278.
10. Шинкарёва О.В., Майорова Е.А. Оценка эмоционального интеллекта студентов высших учебных заведений // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 263-265.
11. Царева Н.А., Ерохин А.К. Эмоциональная компетенция сотрудника и ее оценка: роттердамская шкала эмоционального интеллекта (REIS) // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 417-420.
12. Юсупов И.М., Юсупова Г.В. Успех в карьере: интеллект или эмоциональная компетентность? // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 3 (8). С. 85-87.
13. Клещева Т.В. Социальный интеллект школьников и его связь с личностными характеристиками // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 252-254.
14. Андронникова О. О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации. Вестник Кемеровского государственного университета. 2016. № 1. С. 72–76.
15. Одинцова М. А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции: система работы, диагностика, тренинги: учебное пособие. Москва: Флинта: НОУ ВПО «МПСИ», 2010. 256 с.
16. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту. Чернівці, Десна Поліграф, 2016. 312 с.
17. Петровская Л. А. Общение – компетентность – тренинг. Москва: Смысл, 2007. 687 с.