

Дервянко С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах. *Психологический журнал*. Минск, 2008. №2 (18). С. 79-84.

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ТРЕНИНГОВЫХ ГРУППАХ

*В статье рассматриваются характерные особенности развития эмоционального интеллекта (ЭИ) в тренинговых группах. Выделены особенности целенаправленного развития ЭИ относительно методологической направленности, методического обеспечения, организации тренингового воздействия. Показаны различия в системных характеристиках (цель, объект, характер воздействия) тренингов развития ЭИ гуманистической, поведенческой, когнитивной направленности. В качестве основных методов тренингового воздействия рассматриваются игра, арттерапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссионные методы. Затронуты организационные аспекты тренингового воздействия (комплектование тренинговых групп, цикличность тренинговых занятий). На основании рассмотренных данных предложена авторская программа развития ЭИ в тренинговых группах, основанная на гуманистической парадигме. Предложенная программа представляет собой один из видов социально-психологического тренинга.*

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, развитие эмоционального интеллекта, тренинг.

Развитие эмоционального интеллекта (далее ЭИ) рассматривается учеными преимущественно в двух аспектах: в плане изучения онтогенетических изменений в способностях к пониманию и управлению эмоциями (Е.Власова, M.Bell, R.Boyatzis, C.Cherniss, M.Elias) и в контексте целенаправленного (тренингового) воздействия на развитие отдельных сторон ЭИ (М.Манойлова, О.Приймаченко, С.Sarny, Steven A. De Lazzari).

В своих ранних исследованиях Дж.Мэйер, П.Сэловей обнаружили, что уровень ЭИ у взрослых выше, чем у подростков – это свидетельствует об изменениях способностей ЭИ с возрастом и указывает на возможность планомерного изучения закономерностей развития ЭИ. Со временем появились работы, в которых были представлены данные исследований относительно особенностей развития отдельных способностей ЭИ в онтогенезе, выделены уровни сформированности ЭИ [1], рассмотрены биологические и социальные предпосылки развития ЭИ [2]. В указанных работах акцентируются внутренние аспекты развития ЭИ, связанные с произвольным формированием способностей и черт личности.

Вместе с тем, результаты исследований, свидетельствующие о возможностях целенаправленного развития ЭИ [3], [4], [5], указывают на произвольное повышение уровня ЭИ и его компонентов путем организации внешнего (тренингового) воздействия. В литературе представлены характеристики фаз тренингового развития ЭИ, предложены методы для развития отдельных компонентов ЭИ [6]. В качестве наиболее перспективных областей развития способностей ЭИ выделяются сферы образования, организационной психологии, геронтопсихологии, современных информационных технологий, клинической психологии [7].

Не взирая на актуальность проблемы целенаправленного развития ЭИ, в литературе представлены также критические замечания по поводу организации системного тренингового воздействия: в связи с недостаточной экспериментальной базой исследования феномена ЭИ [1], вследствие отсутствия строгих замеров эффективности программ развития ЭИ [7], в связи с ограничительным воздействием системы тренингов на процесс развития эмоциональной сферы в целом [8].

С нашей точки зрения, презентация тренинговых программ развития ЭИ должна базироваться на принципах научной обоснованности и технологической разработанности. В связи с этим, цель данной работы – рассмотрение особенностей развития ЭИ в тренинговых группах, а также представление

авторской программы развития ЭИ.

Работа в тренинговых группах ориентирована на использование активных методов психологии с целью обучения участников применять полученные на занятиях знания и навыки в реальной жизни [9]. По аналогии с данным определением, развитие ЭИ в тренинговых группах предполагает актуализацию и углубление способностей к пониманию эмоций, обучение эффективным способам и приемам управления эмоциональными состояниями с последующим применением полученных знаний на практике. В соответствии с целью, поставленной в данной работе, рассмотрим особенности развития ЭИ в тренинговых группах относительно методологической направленности, методического обеспечения, организации проведения тренинговых занятий.

#### *Методологическая направленность развития ЭИ.*

Наиболее целесообразным является развитие ЭИ в рамках гуманистического, поведенческого, когнитивного направлений.

*Гуманистическое направление:* преимущественно акцентируются эмоциональные аспекты, чувства, а не интеллектуальные суждения, оценки. Тренинг развития ЭИ может быть направлен на стимулирование наиболее полного выражения чувств, которые связаны с «внутренним Я», как по вербальным, так и по невербальным каналам; дифференциацию и распознавание объектов чувств; опознавание переживаний, ранее подавляемых и искажаемых. Конечной целью тренинга является реорганизация Я-концепции путем ассимиляции ранее не проработанных переживаний (тренинг личностного роста), развитие способностей к рефлексии и саморегуляции, эмпатии и фасилитивному влиянию (тренинг навыков и умений).

*Поведенческое направление.* В тренинге развития ЭИ данного направления акцент ставится на произвольных способах управления эмоциями и их экспрессивным выражением. Способы развития ЭИ предполагают формирование стереотипов эмоционального поведения, соответствующих социально-приемлемому реагированию; торможение дезадаптивных форм эмоционального поведения; овладение приемами саморегуляции и навыками самоконтроля. Конечная цель тренинга: научение способам эмоционального поведения и

экспрессивного реагирования в различных жизненных ситуациях.

*Когнитивное направление.* Преобладает акцент на возможности научения новым способам эмоционального мышления, стимулирующим понимание эмоций и эффективное управление ими. Развивающие упражнения могут быть направлены на осознание системы когнитивных оценок; дифференциацию и вербализацию диапазона преобладающих эмоциональных реакций; конструирование адекватных и адаптивных эмоциональных реакций на когнитивном уровне, в воображении и на уровне прямых действий. Конечной целью тренинга развития ЭИ когнитивной направленности является изменение способов мышления, которые поддерживают неадаптивное эмоциональное поведение.

Следует отметить, что в рамках рассмотренных направлений возможно обозначение лишь общей методологической основы развития ЭИ. Разработка программ по развитию ЭИ предполагает также ориентацию на положения конкретных теорий и подходов в соответствии с общей концептуальной моделью исследования. В современной психологической практике становится возможным использование разнообразных научных теорий и подходов: программа развития ЭИ, предложенная М.Манойловой, разработана на основе деятельностного подхода с ориентацией на акмеологическую теорию профессионального становления [3]; концептуальной основой для развития ЭИ в работе О.Приймаченко является положение про запечатление в сознании образов актуального (реального) и идеального (желаемого) состояния эмоционально-грамотного человека [10].

Таким образом, целенаправленное развитие ЭИ является разноплановым в зависимости от общей методологической направленности тренингового воздействия и концептуальных основ исследования. Системные характеристики тренинга развития ЭИ, с учетом методологических аспектов, представлены в табл. 1.

Таблица 1. Системные характеристики тренинга развития ЭИ

Методологическое направление	Характер тренингового воздействия	Объект тренингового воздействия	Цель тренингового воздействия
Гуманистическое направление	недирективный	эмоциональные состояния	Актуализация способностей к пониманию и управлению эмоциональными состояниями
Поведенческое направление	директивный	эмоциональное поведение	Научение приемам управления эмоциональным поведением и экспрессивным реагированием
Когнитивное направление	директивный	эмоциональное мышление	Продуцирование способов эмоционального мышления

### *Методическое обеспечение развития ЭИ.*

С нашей точки зрения, наиболее продуктивными методами развития ЭИ являются: игра, арттерапия, психогимнастика, поведенческая терапия, дискуссионные методы.

*Игровые методы.* Представляют собой набор специальных упражнений и заданий. Характеризуются полифункциональностью применения – могут быть направлены как на общие цели (снятие напряженности, тревоги, установление положительных эмоциональных контактов), так и на решение частных целевых задач (развитие конкретных навыков и способностей, личностных качеств).

*Методы арттерапии.* Включают в себя совокупность техник, основанных на изобразительном искусстве и творческой деятельности. Основными видами арттерапии являются: рисуночная терапия, музыкотерапия, библиотерапия, сказкотерапия. В контексте развития ЭИ выделенные методы предполагают овладение навыками управления эмоциональной сферой на основе стимулирования эстетических реакций.

*Психогимнастика.* Состоит из комплекса упражнений, которые предполагают выражение переживаний, эмоциональных состояний с помощью движений, мимики, пантомимики. Психогимнастика является эффективным средством оптимизации перцептивной сферы личности, так как стимулирует развитие эмоционального «языка тела» (способности к выражению собственных эмоций и чувств посредством невербального поведения).

*Дискуссионные методы.* Являются эффективным способом активизации тренинговой группы для коллективного обсуждения определенной проблемы. Основными дискуссионными методами являются: групповая дискуссия, групповой самоанализ, анализ проблемных ситуаций [9]. В тренинговых группах развития ЭИ возможна следующая тематика дискуссий: «Как управлять собой в сложных ситуациях?», «Чем отличается фасилитивное влияние от манипулятивного?».

*Методы поведенческой терапии.* Основными методами являются: тренинг релаксации, функциональный тренинг, имаго-метод [9]. Данная группа методов направлена на формирование поведенческих стереотипов. Метод релаксации направлен на овладение способами саморегуляции. Функциональный тренинг поведения основан на стимулировании уверенности в себе в различных ситуациях общения. Имаго-метод предполагает научение адекватному реагированию в трудных жизненных ситуациях.

В литературе содержатся данные в пользу эффективного использования арттерапевтических методик в ходе развития ЭИ и его компонентов: показано, что обучение сценической деятельности способствует развитию ЭИ старшеклассников [11]; разработана программа развития ЭИ детей старшего дошкольного возраста, основанная на библиотерапевтическом воздействии [8]; указывается на действенность музыкально-медитативных упражнений для развития эмоциональной сферы личности в целом [9].

*Организация работы тренинговых групп.* Направлена на оптимальное обеспечение условий для эффективного воздействия тренинга развития ЭИ.

*Комплектование тренинговых групп.* Основные принципы комплектования групп с целью развития ЭИ должны соответствовать общим рекомендациям формирования тренинговых групп (относительно гомогенности/гетерогенности, отсутствия психических расстройств, добровольного участия, количественного состава группы) [9], [12].

С нашей точки зрения, дополнительным условием комплектования групп развития ЭИ является также не включение в тренинговую группу участников с высоким уровнем сформированности ЭИ и его компонентов, поскольку усиленное развитие способности к пониманию эмоций других людей может стимулировать значительное повышение чувствительности, что способствует проявлению депрессивной и пессимистической окраски настроения в напряженных ситуациях межличностного общения; чрезмерно развитая способность к управлению эмоциями усиливает манипулятивное отношение к окружающим [7].

*Организация тренинговых занятий.* Наиболее распространенными являются следующие режимы работы тренинговой группы: 1. тренинг в режиме «марафон» (по 7-10 часов в течение нескольких дней в подряд); 2. тренинг в режиме долговременной группы (по 2-3 часа 1-2 раза в неделю в течение нескольких месяцев).

Длительность общего цикла тренинговых занятий может быть различной в зависимости от целевой направленности тренинга: от 20-30 часов (тренинг развития способностей ЭИ) до 36-50 часов (тренинг развития личностных черт, связанных с ЭИ).

Основываясь на выше представленных данных предложим собственный (авторский) вариант развития ЭИ в тренинговых группах.

*Авторская программа развития ЭИ.*

*Теоретической основой* разработанной программы являются положения об адаптивной и стрессозащитной функциях ЭИ [1], о роли ЭИ в процессе адаптации [13]. Согласно данным исследований, ЭИ является регулятором эмоционального самочувствия в процессе адаптации, обуславливает выбор стратегий адаптивного поведения, влияет на социальное самочувствие в группе и проявление лидерских качеств.

Общая концептуальная модель развития ЭИ построена в рамках гуманистической парадигмы и основана на следующем утверждении: целенаправленное повышение уровня ЭИ в тренинговой группе является эффективным средством оптимизации процесса социально-психологической



адаптации личности.

Представляемый вид тренинга может рассматриваться как разновидность социально-психологических тренингов. Основной целью тренинга является развитие способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями и эмоциями других людей. Для достижения поставленной цели были использованы игровые упражнения, дискуссионные методы, арттерапевтические методики.

Представленная ниже программа (см. табл. 2) предназначена для юношеского возраста и рассчитана на 12 занятий (24 часа) по 2 занятия в неделю. Программа состоит из двух блоков, направленных на развитие внутриличностного ЭИ, связанного с пониманием и управлением собственными эмоциями (блок 1) и развитие межличностного ЭИ, связанного с пониманием и управлением эмоциями других людей (блок 2). Введению тренинговой программы предшествовал цикл занятий информационно-диагностического характера.

Таблица 2. Программа тренинга развития ЭИ

№ п/п	Тематика занятий (ко-во часов)	Цель	Содержание
1	Занятие 1 Знакомство (2 ч.)	Знакомство участников. Ознакомление с правилами работы в тренинговой группе и общей целью занятий. Создание мотивации.	<i>Упражнения:</i> «Представление», «Волшебное слово», «Я хочу тебе подарить...» [9]; «Ищу друга» [12]. <i>Беседа:</i> «Мы и наш тренинг». Совместное фото участников.
Блок 1. Развитие внутриличностного ЭИ			
2	Занятие 2 Дифференциация и осознание собственных эмоций (2 ч.)	Приобретение навыков свободного восприятия и анализа как внешнего, так и внутреннего мира. Познание эмоциональных состояний; осознание особенностей своих эмоциональных состояний; развитие навыков рефлексии. Формирование позитивного образа «Я».	<i>Упражнения:</i> «Ассоциация эмоционального состояния» [3]; «Зона осознания» [9]; «Знакомство с эмоциональными состояниями» [14]. <i>Техники коммуникативной музыкотерапии</i> [9]: целевое прослушивание музыкальных произведений, создание «музыкального портрета». <i>Дискуссия:</i> «Влияет ли музыка на эмоциональное состояние?»
3	Занятия 3-4 Дифференциация и вербализация собственных эмоций (4 ч.)	Познание особенностей отрицательных и положительных эмоций. Дифференциация и вербализация причин возникновения эмоций и чувств в различных ситуациях. Отреагирование значимых эмоций. Прочувствование эмоционально-значимых ситуаций и проигрывание эмоций.	<i>Упражнения:</i> «Я-высказывания» [15]; «Мои отрицательные эмоции», «Причины моих отрицательных эмоций», «Мои положительные эмоции», «Мои эмоциональные состояния в вузе» [14]. <i>Методики сказкотерапии</i> [9]: «Сочинение сказок», «Несказочные проблемы» [12]; «Проигрывание эпизодов сказок» (в виде ролевых игр).
4	Занятие 5 Управление собственными эмоциональными состояниями (2 ч.)	Осознание роли гнева и раздражения во взаимоотношениях с окружающими. Осознание причин собственного страха и неуверенности. Выработка собственных адаптивных стратегий борьбы с негативными эмоциями.	<i>Упражнения:</i> «Гнев и раздражение», «Страх и неуверенность», «Победа над гневом и раздражением», «Положительные эмоции на заказ» [14]. <i>Противный рисунок:</i> упр. «Хорошее настроение» [14] (методика дополнительного рисования [9]).
5	Занятие 6	Осознание особенностей экспрессии.	<i>Упражнения:</i> «Средства экспрессии», «Вербализация

	Управление собственными экспрессивными проявлениями (2 ч.)	Приобретение навыков социально-приемлемого выхода эмоций. Выработка позитивного образа тела и формирование позитивного образа «Я».	чувств» [14]; «Геометрическая фигура», «Чаша», «Японский прием со стулом» [16]. <i>Техники танцевальной терапии:</i> техника экспрессивного самовыражения под музыку, техника «создание магического кольца» [9].
<b>Блок 2. Развитие межличностного ЭИ.</b>			
6	Занятие 7 Осознание эмоций других людей (2 ч.)	Тренировка навыков рефлексии. Развитие эмпатии. Тренировка интуиции. Получение разносторонних представлений об эмоциональных переживаниях других людей. Формирование позитивного отношения к себе и другим людям.	<i>Упражнения:</i> «Ассоциации эмоционального состояния партнера» [3]; «Головные повязки» [17]; «Любящий взгляд» [16]; «Поучительные истории» [15]. <i>Методики библиотерапии:</i> совместное чтение и анализ специально подобранного произведения (техники контроля, эмоциональной проработки, тренировки) [9] с последующим проведением дискуссии.
7	Занятие 8 Осознание экспрессивных проявлений других людей (2 ч.)	Развитие наблюдательности к экспрессивным проявлениям окружающих. Осознание расхождений между вербальным и невербальным выражением эмоций. Развитие способностей к пониманию экспрессии.	<i>Упражнения:</i> «Копия» «Слова-чувства» [14]; «Наблюдение за асимметрией», «Понять партнера» [9]. <i>Рисунок:</i> модиф. упр. «Лицо» [18] (методика коммуникативного рисования [9]). <i>Ролевая игра:</i> «Кто заместитель министра» [15].
8	Занятие 9 Осознание значения экспрессивного общения (2 ч.)	Осознание влияния эмоциональной экспрессии на окружающих. Осознание возможности визуального контакта. Развитие способностей к адаптации в группе.	<i>Упражнения:</i> «Влияние экспрессии», «Экспрессия в вузе» [14]; «Общение в парах», «Пустое место», «Контакт глаз» [16]. <i>Ролевая игра:</i> «Ситуации сочувствия» [15].
9	Занятия 10-11 Управление эмоциональными состояниями других людей (2 ч.)	Осознание различий между манипулятивным и фасилитативным эмоциональным влиянием. Выработка навыков противостояния манипулятивному влиянию. Развитие способностей к фасилитативному влиянию. Развитие чувства психологической общности в группе.	<i>Упражнения:</i> «Одной цепью» [15]; «Манипуляционная разминка», «Щипки сверху и снизу», «Я-послания» [17]; «Эмоциональная поддержка» [9]. <i>Проективный рисунок:</i> упр. «Мы все в одной лодке» [18] (методика совместного рисования [9]).
10	Занятие 12 Прощание (2 ч.)	Подведение итогов работы. Рефлексия личного опыта. Изучение тенденций к реализации способностей к пониманию и управлению эмоциями в процессе адаптации.	<i>Упражнения:</i> «Мы и наш тренинг» (пантомима), «Сердце» (апликация). <i>Обратная связь:</i> «Письмо тренеру»; завершающая диагностика. Совместное фото участников.
Всего: 24 ч.			

В ходе апробации программы наблюдались своеобразные «тренинговые эффекты»: 1. эффект сближения – совместное переживание эмоций в ходе выполнения творческой деятельности (рисование, аппликации, сочинение историй) усиливало тенденцию к установлению эмоциональной общности участников; 2. эффект последействия – после тренинговых занятий, требующих максимального приложения сил и энергетических затрат, наблюдалась подавленность в настроении, которая к следующему занятию сменялась на ярко выраженный «эйфорический» настрой и повышение эмоциональной вовлеченности участников. Предположительно, данный эффект обусловлен послетренинговой проработкой и «прочувствованием» воспринятого материала.

Представленная работа была направлена на теоретико-методологическое

обоснование и организационные аспекты развития ЭИ в тренинговых группах. Апробация разработанной программы сопровождалась внешними признаками ее эффективности (эмоциональная вовлеченность, улучшение эмоционального самочувствия, позитивный настрой тренинговой группы).

Дальнейшая работа будет направлена на изучение объективных результативных показателей тренингового воздействия с учетом временных аспектов.

### Литература

1. Коврига Н.В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: Автореф. дис. ... канд.психол.наук: 19.00.01/ Дніпропетровський національний ун-т. – Д., 2003. – 20 с.
2. Андреева И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.
3. Манойлова М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. – Псков: ПГПИ, 2004. – 60 с.
4. Sarny C. The development of emotional competence. – NY: GuilfordPress, 1999. – 381 p.
5. Steven A. De Lazarri. Emotional intelligence, meaning, and psychological well being: a comparison between early and late adolescence. – Trinity Western Univ., 2000. – 101 p.
6. Cherniss C., Boyatzis R., Elias M. Developments in emotional intelligence. – San Francisco: Jossey-Bass, 2001.
7. Робертс Р.Д., Мэттьюс Дж., Зайднер М., Люсин Д.В. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. – № 4. – С. 3-26.
8. Нгуен Минь Ань. Развитие эмоционального интеллекта // Ребенок в детском саду. – 2007. – № 5.
9. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 509 с.

10. Приймаченко О. М. Образ стану емоційно-освіченої людини як умова розвитку емоційного інтелекту // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Випуск 41. – Том 2. – С. 96-99.
11. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников // Когнитивная психология: Сб. ст. / Под ред. А.П.Лобанова, Н.П.Радчиковой. – Мн.: БГПУ, 2006. – С. 16-20.
12. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
13. Деревянко С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов // Инновационные образовательные технологии. – Минск, 2007. – №1 (9). – С. 92-95.
14. Асмаковец Е.С. Психотехники развития эмоциональной гибкости // Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А.О.Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – С. 434-450.
15. Тренинг профессиональной идентичности: Руководство для преподавателей вузов и практикующих психологов / Автор-составитель Л.Б.Шнейдер. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. – 208 с.
16. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 224 с.
17. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
18. Айдакова Л. Уроки психологии в школе. Созидательная терапия. – М.: Научно-практический Центр «Коррекция», 1993. – 75 с.