

УДК 316.613.4

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВИКТИМНОЙ ЛИЧНОСТИ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ И ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА

канд. психол. наук, доц. С.П. ДЕРЕВЯНКО

(Национальный университет «Черниговский колледж» имени Т.Г. Шевченко)

*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). 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 достаточно низкими 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, ролевая виктимность, игровая ролевая виктимность, социальная ролевая виктимность, эмпирическое исследование, тренинговая программа.

**Введение.** Проблема тренингового (целенаправленного) развития эмоционального интеллекта основательно рассматривается как отечественными [1; 2], так и зарубежными учеными [3; 4]. Неоднократно эмпирическим путем было показано, что эмоциональный интеллект способствует повышению у лиц разного возраста субъективной оценки физического и психического здоровья, позитивности мировосприятия [5; 6], поэтому актуальность заявленной проблематики не вызывает сомнений – разработка различных способов целенаправленного развития эмоционального интеллекта может в значительной степени облегчить работу практических психологов относительно психологического сопровождения лиц, находящихся в неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах жизни. В то же время недостаточно изученными в данном контексте являются вопросы, связанные с подготовкой тренинговых программ развития эмоционального интеллекта для лиц виктимной направленности, которые склонны попадать в стрессовые жизненные ситуации, что и обуславливает тематику нашей работы.

*Цель исследования* – методологическое и эмпирическое обоснование программы тренингового развития эмоционального интеллекта виктимной личности.

*Задачи исследования:* (1) эмпирическое исследование комплекса взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием лиц с разным типом ролевой виктимности; (2) презентация программы тренинга эмоционального интеллекта как инструмента повышения психологического благополучия лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью.

Психологическое благополучие, по мнению ученых, отражается в переживаниях человеком счастья или несчастья, общей удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью, преобладании позитивного эмоционального тона [7].

Тренинговое развитие эмоционального интеллекта с целью повышения психологического благополучия личности рассматривалось в работах многих ученых [5; 6]. В результате накоплены данные, указывающие на возрастные, половые [6; 8], профессиональные [9], личностные [10] аспекты целенаправленного развития эмоционального интеллекта. К примеру, А. Весли с соавторами [9] предложили программу тренингового развития эмоционального интеллекта «Управление профессиональным стрессом посредством специального обучения через развитие эмоционального интеллекта», предназначенную для учителей, и доказали эффективность ее применения экспериментальным путем. Испанский ученый Д. Руиз-Аранда с коллегами [8] разработали двухлетнюю учебную программу, включающую 24 занятия по развитию эмоционального интеллекта для подростков, и проанализировали краткосрочные и долговременные психологические эффекты проведения тренинга. Украинская исследовательница А. Бантышева посредством внедрения тренинга эмоционального интеллекта в учебный процесс вузовской подготовки проанализировала эффективность тренингового воздействия на лиц юношеского возраста с учетом их виктимной направленности [10]. Однако ни в одной из названных выше работ не учитывается такая важная личностная предпосылка психологического неблагополучия, как негативный выбор субъектом позиции быть жертвой,

т.е. ролевая виктимность. В некоторых случаях такой выбор является добровольным и тогда используется самим человеком в корыстных целях, в иных случаях этот выбор навязывается определенному лицу другими людьми (как правило из ближайшего окружения) в силу неуверенности в себе будущей жертвы. В любом случае позиция жертвы является психологически нездоровой и свидетельствует о внутренних проблемах личности, связанных со слабой рефлексией и регуляцией собственных эмоций и чувств [11].

В литературе феномен ролевой виктимности был тщательно изучен М. Одинцовой [12] и охарактеризован как склонность человека к осознанному или неосознанному выбору роли жертвы в межличностных отношениях. В повседневной жизни виктимная личность может проявлять как игровую (рациональный выбор роли жертвы с манипулятивными целями), так и социальную ролевую виктимность (навязанная социумом роль жертвы в силу личностной слабости ее владельца).

*Участники исследования.* С целью изучения взаимосвязей между эмоциональным интеллектом и психологическим благополучием лиц с разным типом ролевой виктимности 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).

*Методики.* 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, эмоциональный 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 *K*-средних); (2) сравнение выделенных групп испытуемых с разными типами ролевой виктимности по показателям психологического благополучия и эмоционального интеллекта (сравнение данных посредством использования *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок); (3) анализ комплекса взаимосвязей между основными показателями эмоционального интеллекта, психологического благополучия и ролевой виктимности личности (факторный анализ данных).

**Основная часть.** 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 ( $p \leq 0,001$ ).

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 ( $p \leq 0,001$ ). 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 ( $p \leq 0,01$ ). Таким образом, недовольство другими людьми, собой и жизнью в целом наиболее свойственны лицам, которые занимают аутсайдерские позиции в отношениях с другими людьми.

Факторный анализ позволил выделить и описать комплекс взаимосвязей между составляющими эмоционального интеллекта, психологического благополучия и ролевой виктимностью в каждой группе испытуемых (с невыраженной ролевой виктимностью, с игровой ролью жертвы, с социальной ролью жертвы).

В выборке лиц с *невыраженной ролевой виктимностью* исследуемые переменные группируются в модель с решением в шесть факторов (объясняют 78,3% суммарной дисперсии). Первый, наиболее весомый фактор (28,8%) представлен следующими переменными: «психологическое благополучие» (факторная нагрузка – 0,916), «самотивация» (0,870), «эмпатийность» (0,849), «распознавание эмоций» (0,836), «управление окружением» (0,802), «автономия» (0,737), «самопринятие» (0,735), «эмоциональная осведомленность» (0,719), «управление собственными эмоциями» (0,712), «цель в жизни» (0,699), «личностный рост» (0,568), «позитивные отношения с другими» (0,545). Фактор был назван как «Общее психологическое благополучие», поскольку именно этот фактор включает в себя основные сферы жизнедеятельности,

в которых человек может чувствовать себя счастливым. Также этот фактор отражает комплекс тесных взаимосвязей между составляющими психологического благополучия и эмоционального интеллекта – полученные данные свидетельствуют о том, что психологический комфорт лиц с невыраженной ролевой виктимностью поддерживается наличием способностей эмоционального интеллекта.

Второй фактор (13,2%) включает такие переменные, как «общий показатель эмпатии» (0,842), «проницательность в эмпатии» (0,782), «интуитивный канал» (0,767), «эмоциональный канал» (0,534), «личностный рост» (0,522). Этот фактор был интерпретирован как «Эмпатийное отношение к другим». Фактор презентует способности личности к проявлениям эмпатии, среди которых проводными являются спонтанный интерес к другому человеку и приобретение эмоционального опыта в общении. Также содержание фактора отражает связь между эмпатическими способностями лиц с невыраженной ролевой виктимностью и их личностным ростом.

Третий фактор (10,4%) состоит из следующих переменных: «идентификация в эмпатии» (0,757), «эмпатия» (0,751), «эмоционально-ориентированный копинг» (0,688). Данный фактор показывает, что у лиц с невыраженной ролевой виктимностью применение эмоционально-ориентированного копинга в стрессовых ситуациях связано опять-таки с их эмпатическими способностями, точнее с умением поставить себя на место другого. Содержание фактора было обобщено нами как «Эмпатический копинг».

Четвертый фактор (9,8%) состоит из двух полюсов со следующими переменными: позитивный полюс – «рациональный канал эмпатии» (0,760), «автономия» (0,541), «проблемно-ориентированный копинг» (0,526); негативный полюс – «игровая роль жертвы» (-0,717). Фактор назван нами «Рациональное решение проблем». Данный фактор показывает связь между рациональным выражением эмоций и разрешением проблемных ситуаций (посредством логического объяснения ситуации и контроля эмоций). Также содержание фактора отражает связь между избеганием манипулятивного взаимодействия с другими людьми (что предполагает игровая роль жертвы) в сложных жизненных ситуациях посредством сохранения автономии своей личности.

Пятый фактор (9,6%) презентован такими переменными: «копинг, ориентированный на избегание» (0,832), «отвлечение» (0,786). Фактор был обозначен нами как «Отдых от проблем». Этот «отдых» выражается в отвлечении от стрессовой ситуации и проявляется в стремлении получать позитивные эмоции от всего, что не имеет отношения к конкретной стрессовой ситуации (посредством шопинга, употребления вкусной еды, чтения и т.д.), попыток побыть наедине с самим собой, отдалиться эмоционально от создавшейся ситуации.

Шестой фактор (6,6%) также имеет два полюса: негативный – «социальное отвлечение» (-0,853), позитивный – «социальная роль жертвы» (0,590), «проблемно-ориентированный копинг» (0,575). Эти переменные мы объединили названием «Отмежевание от других людей». Данный фактор показывает, что у лиц с невыраженной ролевой виктимностью аутсайдерство может иметь место в случае их добровольной социальной изоляции, когда в сложных жизненных ситуациях они отказываются от вероятной помощи других людей и пытаются разрешить проблемы самостоятельно.

Для лиц с *игровой ролью жертвы* нами была сформирована пятифакторная модель (объясняет 80,6% суммарной дисперсии). Первый, наиболее весомый фактор (22,1%) состоит из двух полюсов и содержит следующие переменные: позитивный полюс – «игровая роль жертвы» (0,881); негативный полюс – «эмоциональная осведомленность» (-0,817), «самопринятие» (-0,798), «распознавание эмоций других» (-0,767), «идентификация в эмпатии» (-0,503). Фактор был обозначен как «Игровая виктимность», поскольку факторные данные предоставляют возможность охарактеризовать предпосылки сознательного выбора человеком роли жертвы при взаимодействии с другими людьми. Это прежде всего эмоциональная неграмотность, неспособность ориентироваться в реальных эмоциональных переживаниях других людей, неумение поставить себя на их место в эмоционально-насыщенных ситуациях, а также неудовлетворенность собственной персоной (по сути «несамопринятие»).

Второй фактор (18,8%) представлен такими переменными, как «копинг, ориентированный на избегание» (0,944), «отвлечение» (0,827), «социальное отвлечение» (0,825), «личностный рост» (0,734), «эмоционально-ориентированный копинг» (0,516). Этот фактор мы назвали «Избегание проблем», поскольку его содержание свидетельствует об использовании лицами с игровой ролью жертвы стратегий отвлечения от проблем с целью самосохранения и фиксирования позитивных личностных изменений.

Третий фактор (14%) включает переменные: «управление окружением» (0,857), «автономия» (0,788), «цель в жизни» (0,530), и обозначен нами «Управление собственной жизнью». Этот фактор содержит данные относительно такой характеристики игровой роли жертвы, как пластичность, которая проявляется в быстрой и эффективной адаптации к окружающей среде.

Четвертый фактор (13,6%) содержит следующие переменные: «эмоциональный канал эмпатии» (0,805), «управление собственными эмоциями» (0,757), «позитивные отношения с другими» (0,755), «проблемно-ориентированный копинг» (0,600), «эмпатия» (0,588). Содержание фактора указывает на вероятный способ разрешения проблем лицами с игровой ролью жертвы посредством их эмоциональной подстройки относительно настроения других людей и эмпатического отношения к ним, поэтому данный фактор был интерпретирован нами как «Эмпатическое взаимодействие с другими людьми».

Пятый фактор (12,1%) состоит из двух полюсов: позитивного – «интуитивный канал эмпатии» (0,829), «проблемно-ориентированный копинг» (0,486); негативного – «социальная роль жертвы» (-0,697), «рациональный канал эмпатии» (-0,461), «позитивные отношения с другими» (-0,460). Данный фактор мы назвали «Вынужденное аутсайдерство», поскольку в соответствии с факторными данными игровая роль жертвы исследуемых лиц может сочетаться с социальной ролью жертвы, вероятно, при обстоятельствах, связанных с невозможностью интуитивно сориентироваться относительно выбора собственного адекватного поведения в сложившейся сложной ситуации взаимодействия с другими людьми и неумением самостоятельно разрядить напряженную атмосферу. В данном случае аутсайдерство может угрожать этим лицам даже при внимательном отношении к другим людям и вероятном позитивном взаимодействии с ними.

Для лиц с *социальной ролью жертвы* нами была избрана пятифакторная модель (объясняет 74,4% суммарной дисперсии). Первый фактор, состоящий из двух полюсов (25,6 %), вместил в себя следующие переменные: позитивный полюс – «социальная роль жертвы» (0,445); негативный полюс – общий показатель психологического благополучия (-0,920), «управление окружением» (-0,890), «цель в жизни» (-0,878), «управление собственными эмоциями» (-0,841), «самопринятие» (-0,811), «личностный рост» (-0,721), «самотивация» (-0,701), «автономия» (-0,686), «проблемно-ориентированный копинг» (-0,601). Содержание данного фактора было обобщено нами в названии «Контроль своей жизни». Этот фактор отражает предпосылки успешного избегания социальной роли жертвы испытуемыми посредством четкого контроля своей жизни, управления ближайшим окружением и контроля собственных эмоциональных проявлений. Именно эти способы будут содействовать большему психологическому комфорту, позитивной самооценке и сохранению собственной личностной независимости.

Второй фактор (16,9%) включает следующие переменные: «эмпатия» (0,835), «эмоциональная осведомленность» (0,827), «распознавание эмоций других» (0,760), «эмоциональный канал эмпатии» (0,721), «эмоционально-ориентированный копинг» (0,627), «идентификация в эмпатии» (0,576). Именно поэтому фактор был назван нами как «Эмпатийность» – отражение совокупности эмпатических способностей, которые лица с социальной ролью жертвы могут проявлять при применении эмоционально-ориентированного копинга в стрессовых ситуациях жизни.

Третий фактор (12,4%) состоит из двух полюсов: позитивного – «социальное отвлечение» (0,841), «копинг, ориентированный на избегание» (0,704), «отвлечение» (0,513), «проблемно-ориентированный копинг» (0,509), «самотивация» (0,478); негативного – «автономия» (-0,449). Фактор отражает информацию относительно важной роли в жизни лиц с социальной ролью жертвы социальных копингов, которые они активно применяют в стрессовых ситуациях жизни, но которые, вместе с тем, мешают установлению их личностной независимости. Содержание фактора было обобщено нами как «Социальная зависимость».

Четвертый фактор (10,2%) содержит следующие переменные: «проницательность в эмпатии» (0,759), «позитивные отношения с другими» (0,667), «идентификация в эмпатии» (0,665), «рациональный канал эмпатии» (0,517). Этот фактор отражает значимость эмпатии для сохранения позитивных отношений с другими людьми. Особое значение для положительного межличностного взаимодействия лиц с социальной ролью жертвы имеет способность к установлению доверительных отношений с другими и умение поставить себя на место другого человека. В связи с последним данный фактор получил название «Доверительные отношения».

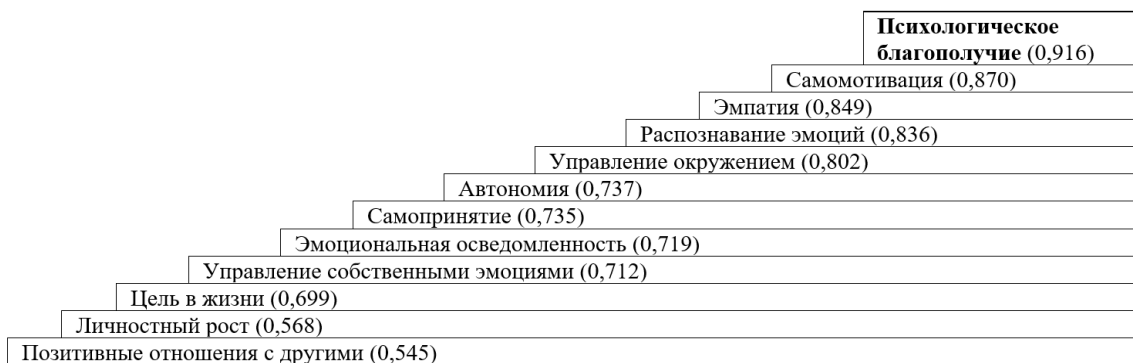
Пятый фактор состоит из двух полюсов (9,2%) и включает: позитивный полюс: «игровая роль жертвы» (0,933), «социальная роль жертвы» (0,710); негативный полюс: «интуитивный канал эмпатии» (-0,420). Фактор был обозначен нами как «Мнимое аутсайдерство». Считаем, что лица с выраженной социальной ролью жертвы приобретают такую жизненную позицию вследствие недостаточно развитой интуиции относительно выбора подходящего эмоционального поведения при взаимодействии с другими. Несовершенные коммуникативные навыки, неумелое манипулятивное влияние на других могут спровоцировать реальное отторжение со стороны других людей.

Таким образом, факторный анализ показал, по сути, структуру психологического благополучия лиц с разным типом ролевой виктимности (наглядно это представлено на рисунках 1–3).

Для лиц с невыраженной ролевой виктимностью (рисунок 1) характерным является «рациональное» психологическое благополучие, которое проявляется в сформированности конкретного способа достижения своего психологического комфортного состояния – это эмоциональный интеллект как способность понимать эмоции и управлять ими.

Для лиц с игровой ролью жертвы характерным является «ложное» психологическое благополучие (рисунок 2), поскольку при явном предпочтении эмпатических способностей как способа достижения психологического комфорта (см. данные факторного анализа, фактор 4) эти лица в реальности не демонстрируют такового, а также характеризуются неудовлетворенностью собой в целом.

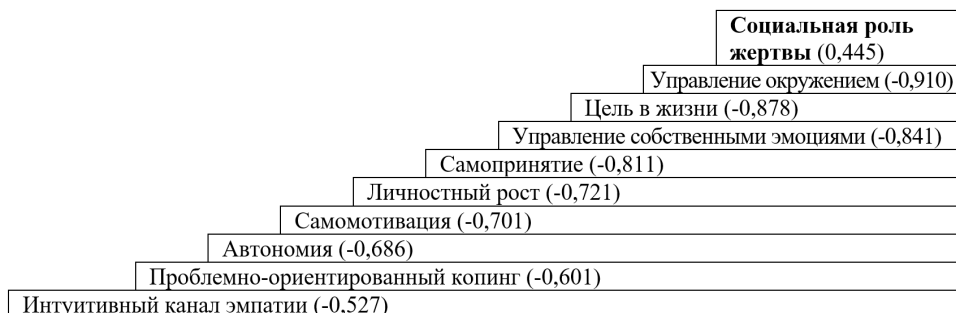
Для лиц с социальной ролью жертвы характерно «иррациональное» психологическое благополучие (рисунок 3), поскольку эти лица прикладывают слишком много усилий, чтобы достичь психологического комфорта, но делают это неэффективно, «иррационально», т.к. не понимают особенностей управления ни собственными, ни эмоциональными состояниями других людей, вероятно, вследствие недостаточно сформированных коммуникативных способностей.



**Рисунок 1.** – «Рациональное» психологическое благополучие лиц с невыраженной ролевой виктимностью (на основе данных факторного анализа, фактор 1 – 28,8% дисперсии)



**Рисунок 2.** – «Ложное» психологическое благополучие лиц с игровой ролевой виктимностью (на основе данных факторного анализа, фактор 1 – 22,1% дисперсии)



**Рисунок 3.** – «Иррациональное» психологическое благополучие лиц с социальной ролевой виктимностью (на основе данных факторного анализа, фактор 1 – 25,6% дисперсии)

Полученные данные указывают на необходимость развития способностей эмоционального интеллекта у лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью, а именно эмоциональной осведомленности (у испытуемых, которые сознательно выбирают роль жертвы в отношениях с другими) и эмоциональной саморегуляции (у испытуемых с навязанным статусом жертвы).

Сравнение средних значений показателей эмоционального интеллекта в выделенных группах испытуемых показало наличие статистически достоверных различий: в группе лиц с невыраженной ролевой виктимностью все составляющие эмоционального интеллекта (эмоциональная осведомленность, управление собственными эмоциями, самомотивация, эмпатия, распознавание эмоций) значительно выше, чем в группе лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью ( $p \leq 0,001$ ).

Таким образом, данные эмпирического исследования позволили нам конкретизировать способы достижения психологического благополучия лицами различной виктимной направленности и показать необходимость разработки тренинговой программы развития эмоционального интеллекта лиц с выраженной ролевой виктимностью.

*Тренинговая программа развития эмоционального интеллекта.* В современной психологической литературе представлен ряд результатов экспериментальных исследований, которые подтверждают продуктивность целенаправленного развития эмоционального интеллекта [13; 14] посредством тренингового воздействия. Подчеркивается, что презентация тренинговых программ развития эмоционального интеллекта должна базироваться на основательной методологической и технологической базе [14]. Разработанная нами тренинговая программа основана на ведущем принципе психологической тренинговой практики,

который предполагает включенность субъекта в процесс тренингового взаимодействия, при этом задействованы три основные сферы (когнитивная, эмоциональная, поведенческая) – позитивные изменения в одной из сфер способствуют положительным результатам в других сферах [15].

Программа тренинга направлена на стимулирование участников к рефлексии и саморазвитию. При составлении программы мы ориентировались на рефлексивный принцип – переживанию эмоционального благополучия существенно способствует рефлексия, в частности, глубокое осознание индивидом развития своего эмоционального интеллекта [16].

В то же время 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 [15].

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).

Таблица. – Программа тренинга «Развитие эмоционального интеллекта» для лиц с выраженной ролевой виктимностью

Тематика занятий (количество часов)	Цель	Содержание (психологические упражнения [14])
Занятие 1. Знакомство (2 ч)	Знакомство участников. Ознакомление с правилами работы в тренинговой группе	Упражнения: «Презентация», «Эпиграф»
Занятие 2. Рефлексия эмоций (2 ч)	Расширение эмоционального тезауруса; развитие навыков эмоциональной рефлексии	Упражнения: «Синестезия», «Фокусирование актуального эмоционального состояния», «Эмоциональный словарь»
Занятие 3. Вербализация эмоций (2 ч)	Развитие навыков невербальной коммуникации	Упражнения: «Эмоциональные ассоциации», «Контраст», «Пустые стулья»
Занятия 4–5. Управление собственными эмоциями (4 ч)	Развитие навыков саморегуляции; осознание предпосылок собственной неуверенности	Упражнения: «Мышечные зажимы», «Пять колонок», «Страх и неуверенность», «Мои позитивные эмоции»
Занятие 6. Развитие умения слушать партнера (2 ч)	Развитие способности понимать невербальные проявления эмоций других людей	Упражнения: «Телефон», «Манипуляционная разминка», «Волшебные превращения»
Занятие 7. Распознавание эмоций (2 ч)	Развитие наблюдательности относительно экспрессии	Упражнения: «Наблюдение за асимметрией», «Опорные сигналы», «Позы»
Занятие 8. Развитие эмпатии (2 ч)	Развитие эмпатических способностей; формирование позитивного отношения к себе и другим	Упражнения: «Эпитеты», «Идентификация с ролью клиента», «Ситуации сочувствия»
Занятие 9. Прощание (2 ч)	Рефлексия собственного опыта	Упражнения: «Эмоциональный цвет», «Спасибо Вам за то, что Вы...», «Три желания»
Всего: 18 ч		

Общей целью представленной тренинговой программы является формирование ассертивности посредством развития эмоционального интеллекта. Рабочие (частные) цели тренинговых занятий: развитие способностей к пониманию и управлению собственными эмоциями, способностей к пониманию эмоций других людей, способности к фасилитативному влиянию на других людей в противовес манипулятивному воздействию. Предполагается, что развитие обозначенных выше эмоциональных способностей будет содействовать повышению показателей психологического благополучия лиц с выраженной ролевой виктимностью – их 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 ассертивности.

**Заключение.** Таким образом, проведенное эмпирическое исследование подтвердило наличие позитивной корреляции между составляющими эмоционального интеллекта и психологического благополучия: сформированность способности к пониманию и управлению эмоциями способствует повышению удовлетворенности собой и отношениями с другими людьми. Данные факторного анализа показали необходимость развития эмоционального интеллекта у лиц с игровой и социальной ролевой виктимностью: эмоциональной осведомленности у лиц, которые сознательно выбирают роль жертвы в межличностных отношениях, эмоциональной саморегуляции у лиц с навязанным со стороны социального окружения статусом жертвы.

На основе данных анализа эмпирической части исследования нами была разработана тренинговая программа развития эмоционального интеллекта, направленная на обучение виктимной личности

эмоциональной рефлексивности и саморегуляции, что предположительно будет способствовать повышению ее психологического благополучия.

Перспективы изучения обозначенной выше проблематики связаны с апробацией презентуемой тренинговой программы развития эмоционального интеллекта и тщательным изучением тренинговых эффектов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Зарицька, В.В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки / В.В. Зарицька. – Запоріжжя : Вид-во КПУ, 2010. – 304 с.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И.Н. Андреева. – Новополюцк : ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Nelis, D. Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? / D. Nelis, J. Quoidbach, M. Mikolajczak // Personality and individual differences. – 2009. – Vol. 47. – P. 36–41.
4. Dulewicz, V. Can emotional intelligence be developed? / V. Dulewicz, M. Higgs // International journal of human resource management. – 2004. – Vol. 15. – P. 95–111.
5. Slaski, M. Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance / M. Slaski, S. Cartwright // Stress and health. – 2003. – Vol. 19. – P. 233–239.
6. Nelis, D. Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability / D. Nelis, I. Kotsou, J. Quoidbach // Emotion. – 2011. – Vol. 11. – P. 354–366.
7. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко // Психол. диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
8. Ruiz-Aranda, D. Short- and midterm effects of emotional intelligence training on adolescent mental health / D. Ruiz-Aranda, R. Castillo, J. Martin Salguero // Journal of adolescent health. – 2012. – Vol. 51. – P. 462–467.
9. Vesely, Ashley K. Emotional intelligence training and pre-service teacher wellbeing / Ashley K. Vesely, D.H. Saklofske, D.W. Nordstokke // Personality and individual differences. – 2014. – Vol. 65. – P. 81–85.
10. Бантишева, О.О. Емоційний інтелект як чинник попередження схильності до віктимної поведінки осіб юнацького віку та особливий чинник якісного існування особистості // О.О. Бантишева, О.І. Бондарчук. – Geneva (Switzerland) : Publishing Center of the European Association of pedagogues and psychologists Science, 2014. – P. 107–114.
11. Андронникова, О.О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации / О.О. Андронникова, Е.В. Ветерок // Вестн. Кемер. гос. ун-та. – 2016. – № 1. – С. 72–76.
12. Одинцова, М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции: система работы, диагностика, тренинги : учеб. пособие / М.А. Одинцова. – М. : Флинта ; МПСИ, 2010. – 256 с.
13. Березовская, Т.П. Эмоциональное развитие старшеклассников в условиях общеобразовательной школы с театральным уклоном : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т.П. Березовская. – Минск, 2004. – 24 с.
14. Дерев'янюк, С.П. Феноменологія емоційного інтелекту / С.П. Дерев'янюк. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. – 312 с.
15. Петровская, Л.А. Общение – компетентность – тренинг / Л.А. Петровская. – М. : Смысл, 2007. – 687 с.
16. Андреева, И.Н. Психологические особенности индивидов с рефлексивными и нерефлексивными видами эмоционального интеллекта // И.Н. Андреева // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Пед. науки. – 2017. – № 7. – С. 94–101.

Поступила 12.01.2020

#### EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON WITH A VICTIM IDENTITY: EMPIRICAL RESEARCH AND TRAINING

S. DEREVYANKO

*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). Victim role-playing as a person's propensity to consciously or unconsciously 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, empirical research, training program.*