

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

## Телесная практика как средство развития эмоционального интеллекта

Научный руководитель – Ключева Надежда Владимировна

*Теплов Альберт Васильевич*

*Студент (магистр)*

Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия

*E-mail: albert.teplov@yandex.ru*

Актуальность проблемы совершенствования эмоционального интеллекта не вызывает больших сомнений в академической среде. Действительно, хорошо развитый эмоциональный интеллект (ЭИ) является обязательным условием для успешной межличностной коммуникации, эффективной саморегуляции и психологического здоровья индивида.

Сложности начинаются на этапе подбора валидных приёмов, средств и методов развития ЭИ. Мы проанализировали методики, предлагаемые российскими исследователями (например [2]), и выяснили, что в большинстве данных разработок основной акцент поставлен на взаимодействие с ментальной сферой реципиента, а работа с телесностью практически исключена. Мы, опираясь на методологические наработки телесно-ориентированных психотерапевтов (В. Райх) и отечественных физиологов (И.П. Павлов и представители его школы), предположили что ЭИ возможно развивать, воздействуя на психофизиологический уровень организации человека [1]. Нами была разработана и апробирована методика "психофизический тренинг", которая содержит сложные физические упражнения, требующие предельной концентрации внимания при их выполнении (включая дыхательную практику), а также упражнения на глубокое расслабление мышечной и нервной систем.

В качестве физических упражнений нами были выбраны асаны (статические положения тела) из индийской философской системы хатха-йоги. Данный выбор был обусловлен следующими предпосылками: 1. Применимость в учебном заведении. Например, методика работы В. Райха не могла быть использована со студентами в силу её специфичности. 2. Экономичность. Хатха-йога не требует специального оборудования для занятий, и в то же время даёт быстрый, субъективно хорошо ощущаемый результат. 3. Вариативность. Одна и та же асана имеет множество вариаций выполнения, что можно гибко подстраивать под актуальное физическое развитие индивида. 4. Универсальность. Хатха-йога имеет полный набор инструментов для качественной работы с телесностью. 5. Многолетний опыт личной практики автора, и опыт ведения малых групп.

Далее опишем реализацию и результаты эксперимента проведённого на базе ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского».

**Процедура и выборки.** На первом этапе был проведён констатирующий эксперимент с целью выявления уровня ЭИ (методика Н. Холла) студентов. В эксперименте приняли участие студенты очной формы обучения 2-3 курсов ( $n=80$ ), который продемонстрировал низкие или близкие к низким показатели по всем шкалам. На втором этапе (формирующий эксперимент) мы выделили две выборки студентов: контрольную ( $n=13$ , 2 курс, все девушки) и экспериментальную ( $n=11$ , 2 курс, все девушки). Перед проведением эксперимента значимых различий в уровнях ЭИ выборки обнаружено не было. С экспериментальной группой было проведено 9 занятий (0,5 зачётной единицы). По окончании курса студенты две недели отслеживали собственные реакции в эмоционально значимых ситуациях, с последующим самооцениванием того, насколько успешно они справлялись с эмоциями. Оценки выставлялись в дневнике самонаблюдений, по заранее определённым критериям.

**Средства измерения.** Опросник Н. Холла "Эмоциональный интеллект", авторская анкета и дневники самонаблюдения студентов.

**Результаты.** По итогам формирующего эксперимента были выявлены значимые различия (U-критерий Манна-Уитни) между выборками по шкалам: "эмпатия" ( $p < 0,01$ ), "распознавание эмоций других людей" ( $p < 0,05$ ), а также в интегративном уровне ЭИ ( $p < 0,05$ ). По шкалам "эмоциональная осведомлённость", "управление собственными эмоциями" и "самотивация" значимых различий не обнаружено. Также зафиксирован достоверный сдвиг (Т-критерий Вилкоксона) по компоненту "эмпатия" внутри экспериментальной выборки ( $p < 0,05$ ). Достоверных сдвигов внутри контрольной группы обнаружено не было.

Результат формирующего эксперимента оказался для нас несколько неожиданным - в частной гипотезе мы предполагали, что повышение уровня ЭИ произойдёт в основном за счёт улучшения навыков эмоциональной саморегуляции студентов. Но проведённые измерения показали повышение уровней шкал связанных с взаимодействием с социумом. Отметим, что в дневниках самонаблюдений и анкетах, студенты отмечали положительную динамику и в отношении своих эмоционально-регулятивных навыков.

**Вывод.** Данное исследование относится к разряду поисковых и требует повторных экспериментов на большей выборке и с увеличением количества занятий. Тем не менее, полученные нами результаты позволяют оптимистично оценивать потенциал развития эмоционального интеллекта посредством телесных практик.

#### Источники и литература

- 1) Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
- 2) Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов. / М.А. Манойлова; Псков: ПГПИ, 2004 г. - 60 с.