

## ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ХОДІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

*У статті розглядається феномен емоційного інтелекту. Проаналізовано основні принципи застосування емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога та можливості використання їх у підготовці майбутніх психологів.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоційність, фактор гендера, емпатичне віддзеркалення.

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Проблема вдосконалення професійної діяльності психологів на основі більшого задіяння емоційного інтелекту є складною проблемою системного вивчення ролі емоційного інтелекту у професійних діях фахівця, психологічних закономірностей емоційного функціонування особистості, особливостей його реалізації у взаємодіях різних типів, психофізіологічних аспектів переживань почуттів, передумов якості емоційного розпізнання проблем, вербалізації почуттів та знаходження засобів адекватного впливу на емоційно-чуттєву сферу людини з боку психолога. Саме психолог здатен допомогти особистості розібратися у її внутрішніх емоційних проблемах, розкрити свій внутрішній потенціал та, можливо, власний прихований емоційний інтелект, що у подальшому забезпечить самостійне рішення людиною своїх психологічних проблем.

**Мета статті** –

розглянути основні принципи застосування емоційного інтелекту в процесі підготовки майбутніх психологів.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Останніми роками сучасна вітчизняна психологічна теорія і практика збагатилася новими ідеями та підходами як загальнотеоретичного, так і прикладного напрямків щодо аналізу особистості практичного психолога у процесі професійної діяльності (Г. О. Балл, О. Ф. Бондаренко, М. Й. Боришевський, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Н. І. Пов'якель, О. П. Саннікова, Н. В. Чепелева).

Введення поняття емоційного інтелекту у психологічний тезаурус сприяло інтенсивному зростанню кількості досліджень, спрямованих на: операціоналізацію емоційно-інтелектуального конструкту (І.М. Андрєєва, О. І. Власова, Г. Г.Гарскова, Д. Карузо, Д. В. Люсін, Дж. Д. Майер, Е. Л. Носенко, Р. Робертс, П. С. Саловей), дослідження адаптивних функцій та адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту (І. Ф. Аршава, Р. Барон, М.А. Бреккет, Н.В. Коврига, Т.М. Кумскова, В.В. Овсянникова, Г. В. Юсупова), виявлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту та лідерськими, управлінськими якостями (Д. Д. Гастелло, Д. Гоулман, В. М. Єрмаков, А. В. Мітлош, А. С. Петровська), розвиток емоційного інтелекту та його складових (М. О. Манойлова, М. А. Нгуен, О. М. Приймаченко, К. Саарні). Однією з перспективних галузей дослідження емоційного інтелекту також є сфера освіти (Е. Аронсон, М. О. Манойлова).

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Аналіз специфічних особливостей процесів реалізації емоційного інтелекту як інструментального засобу підвищення якості діяльності психологів дозволив сформулювати деякі принципи, підходи і алгоритми методичного рівня для застосування в ході фахової їх підготовки у ВНЗ як допоміжний напрям практично-орієнтованої підготовки майбутніх психологів.

1. Принцип врахування фактора гендера. У стратегіях професійної взаємодії чоловіків-психологів і жінок-

психологів існують значні гендерно зумовлені відмінності, що зумовлене підвищеним рівнем емоційності, емпатичності, чутливості жінок та зниженим рівнем інтенсивності емоційних станів і чутливості чоловіків.

Нейрофізіологічний механізм підвищеної чутливості жінок пов'язаний нейротичною тенденцією – чутливістю до внутрішньо-рецептивних подразнень, що біологічно важливо для забезпечення дитини при вагітності. У соціальних взаємодіях така чутливість трансформована у емпатичне віддзеркалення стану іншої людини та у побудові різних моделей поведінки навколо проблеми переживань у формі спілкування для з'ясування їх витоків і спільного пошуку засобів рішення проблем, що викликали небажані почуття. Дану модель переважного аналізу почуттів щодо переживань схильні реалізувати й психологи-жінки та на науковій основі обирають рекомендації. Жіночий стиль викликає рівень довіри клієнта недоступний для чоловіків, специфіка жіночої допомоги в пропуску фази чіткої вербалізації почуттів, що переважає у чоловіків перед втручанням.

Раціональні цілеорієнтовані чоловіки-психологи визначають у сповіді клієнта в першу чергу проблему, яка виявляється через різні прояви й не надають (емпатично) такого великого значення емоціям і почуттям як психологи-жінки. Чоловіки у частині випадків допомагають саме своєю "холодністю" зміщуючи свідомість і увагу клієнта на проблему, її раціональне рішення, що нерідко веде до припинення психічних розладів.

Таким чином, жінки краще відчують, краще реалізують сприйняття переживань клієнта, чоловіки раціонально класифікують переживання, але працюють переважно з життєвими проблемами. Тому психологів обох статей важливо навчати стратегіям іншої статі як доповнення наявної природної гендерно зумовленої стратегії взаємодії.

Особливим ракурсом підготовки психологів обох статей є готовність до розуміння стратегій і функціонування особистості іншої статі. Так жінка-клієнт очікує емоційного відгуку, а чоловік-клієнт ефективного рішення власних проблем. Отже, адаптуючись психолог має реалізувати обидві стратегії вербально модифікуючи власний стиль відповідно до статі клієнта.

Другий принциповий момент стосується специфічного співвідношення раціонального і емоційного інтелекту. Емоційний інтелект – переважно підсвідомий адаптивний психічний процес, що формувався мільярди років у механізмах виживання, автоматизований значною мірою у рефlekсах, нейрон-гормональних реакціях на значущі для виживання подразники життя. Раціональний інтелект – надбання останнього мільйону років – це психічна система адаптації з допоміжним ланцюгом у формі символів, слів, змістів, оперування якими забезпечило радикальне підвищення пристосованості людини та долання значної кількості небезпечних факторів середовища.

Ключова ланка, важлива у професійній діяльності психолога, – це переклад з емоційної, невербальної мови на мову раціональну для прийняття рішень і забезпечення доступності такого рішення клієнту у майбутньому. Ключова проблема підготовки психологів до застосування емоційного інтелекту у тимчасовому зниженні раціональних процесів, які створюють фільтр сприйняття передчасною трактовкою невербальних сигналів відносно до вже наявних логічних схем класифікації і рішень проблем, що блокує продукти емоційного інтелекту, разом з тим втрачається важлива інформація і альтернативи допомоги клієнту.

2. Наступний принцип у застосуванні емоційного інтелекту полягає у розвитку вміння психолога концентрувати власну підсвідому увагу на особистості клієнта без чого неможливо задіяти емоційний інтелект у професійній діяльності.

Проблема практичної реалізації даного принципу у тому, що, на відміну від раціональної свідомості, для якої достатньо сформулювати об'єкт концентрації словами і кілька разів подумки повторити, увага підсвідомості керується принципово іншими критеріями для зміни напрямку уваги. Ключові чинники виникнення підсвідомої уваги: емоційна напруженість при сприйнятті об'єкту, новизна, значущість для виживання, асоціативність з базовими потребами (наприклад, сексуальними, статусом у суспільстві тощо).

При психолого-консультативній взаємодії з клієнтом нерідкістю є заклопотаність самого психолога різноманітними проблемами, що виключає саму можливість задіяння емоційного інтелекту в ході психологічної роботи з клієнтом. Отже, в ході фахової підготовки ключовим завданням є навчання вмінню свідомо тимчасово зупинити внутрішній діалог і фільтр раціонального мислення для сприйняття емоційного потоку підсвідомого та подальшим раціональним аналізом цього потоку та практичним використанням за ситуаційною необхідністю.

3. Принцип "психологічного опрацювання власних проблем". Ключовим внутрішнім бар'єром застосування емоційного інтелекту в межах особистості самого психолога є невідпрацьованість його власних психологічних проблем, суперечностей, некерованості потоку свідомості та ін. Сутність даної проблеми полягає у тому, що при зупинці внутрішнього діалогу для сприйняття підсвідомого емоційного потоку, як способу задіяння емоційного інтелекту при психологічному консультуванні, відбувається небажана актуалізація власних психологічних проблем самого психолога. Більшість з проблем мають емоційну природу і виток у досвіді дитинства, становлення особистості та пов'язані з нереалізованими потребами, фрустраційними, больовими й іншими ситуаціями. Особливу групу проблем складають акцентуовані риси особистості, заблоковані в раціональному стані свідомості. Третя група потреб пов'язана з базовими інстинктами психодинамічного напрямку.

Отже, в ході фахової підготовки за схемою розвитку емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів необхідне самоопрацювання проблем в адекватних їм психотерапевтичних системах і техніках, або з допомогою зовнішніх психотерапевтів.

Неопрацьовані проблеми у момент тимчасового послаблення раціональної свідомості для включення емоційного інтелекту, як стиснуті пружини "виштовхують" в свідомість безліч сплетених образів, почуттів, переживань, імпульсів, які, безумовно, через їх напруженість, блокують емоційний інформаційний потік від самого клієнта. Такі міркування визначають на необхідність досягнення дуже високого рівня особистісного розвитку самого психолога, бездоганності, несуперечливості його цінностей, вирішеності проблем керування факторами свого життя та забезпеченості системою знань і вмінь, засобами рішення типових власних психологічних проблем. У такій постановці проблеми фахової підготовки психологів система вузівської підготовки має бути істотно модифікована під наявні внутрішньоособистісні проблеми, а також врахувати існуючі технології їх тренінгового опрацювання.

4. Принцип "індивідуальної мови імовірнісної символізації" – відповідностей між невербальними сигналами та змістом та інтенсивністю психологічних характеристик, як для відображення клієнта так і для мови трансляції сигналів самого психолога.

Однією з методологічних обмежень досліджень у психології є дуже висока планка ймовірності для психічних феноменів ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ;  $p < 0,001$ ), що відбулося при механістичному впровадженні математичних методів у схеми психологічних досліджень. Внаслідок чого значна частина рідкісних психологічних феноменів не вивчається наукою. При вивченні проблеми емоційного інтелекту й, особливо, при спробах його розвитку як інструментальної можливості в діяльності психолога проблема, надвисокої планки ймовірності існування психологічних проявів особливо деструктивна.

Відповідно до сучасного розуміння функціонування мозку кожна думка, мозкова активність чи риса особистості, внаслідок загальної зв'язаності нейронів, може викликати невербальний прояв – жести, мімічні зміни, просторові, темпоритмічні, модуляцію голосу тощо. Але відповідності невербальних сигналів і процесів у мозку та свідомості пов'язані з ймовірностями, з точки зору методології психології, не достатніми для судження про достовірність таких відповідностей. До того ж ймовірності сильно варіюються від однієї людини до іншої.

Психолог стикається при сприйнятті невербальної інформації з конгломератами сигналів, які неможливо однозначно трактувати при високому рівні вимог до достовірності висновку, прийнятому в сучасній психології. Особливу проблему складають емоційні тілесні сигнали, які майже унікальні, але при своєчасному їх виявленні точно діагностують мінливий стан клієнта.

Рішенням даної проблеми, на нашу думку, є побудова у взаємодії з клієнтом індивідуальної мови перекладу невербального потоку мовою раціональної свідомості для кожного клієнта на основі стандартного очікуваного набору з кількох тисяч невербальних сигналів. Саме такий набір невербальних сигналів має бути об'єктом вивчення у практично-орієнтованих тренінгах майбутніх фахівців з психології при підготовці у ВНЗ.

Другий аспект запропонованого принципу полягає у модифікації мови сигналів відповідно до конфігурації рис і особливостей самого психолога. Так для жінок образна символізація психічних проблем більш вдала, ніж їх символізація засобами алгоритмів рішень за чоловічою моделлю стратегій взаємодії з клієнтом. Отже, з прагматичної точки зору, необхідний певний вихід за обмеження детерміністичного мислення домінуючої парадигми сучасної психології.

У психотерапії, як засіб додання психологічних розладів, широко використовується, асоціативна символізація. Наприклад, у технології нейролінгвістичного програмування з візуальним, кінестетичним чи іншим сигналом асоціюють ресурсний стан (підвищений рівень енергії, самоконтролю і здатності до самостійного вирішення проблем), який вмикають або для виклику цього стану, або (колапсування якорів), для компенсації негативного сигналу, що викликав небажаний стан.

Таким чином, практика психологічного консультування і допомоги потребує гнучкого, імовірнісного, адаптивного (до клієнта і до себе) підходу при трактуванні невербальної інформації як образу й конгломерату сигналів, з різною ймовірністю точності відображення дійсності психічної реальності клієнта.

5. Принцип "введення методу емоційного інтелекту в схему реалізації стандартних психотерапевтичних технік" при підготовці у ВНЗ. За результатами проведеного теоретичного й емпіричного дослідження проблеми емоційного інтелекту в структурі діяльності психолога нами запропоновано реалізувати короткотермінові зміни сприйняття (кілька секунд непомітні для клієнта) для активації підсвідомого потоку сигналів власного тіла психолога з швидким поверненням у раціональний стан. У такому розумінні, поряд з первісною діагностикою особистості на основі невербальної інформації і потоків відчуттів емоційно-кінестетичного характеру від власного тіла, психолог отримує можливість діагностики у будь-який момент психологічної роботи в ході використання будь-яких психологічних технік корекції, допомоги і консультування. Методично це реалізується як активація емоційного інтелекту до і після застосування конкретної психологічної техніки.

6. Принцип "системного аналізу конфігурації емоційно-чуттєвої сфери" особистості клієнта. У першу чергу цей принцип вказує на виявлення частотного балансу переживань базових та змішаних емоцій і почуттів клієнта.

На сучасному рівні розвитку міждисциплінарних досліджень вже досить точно виявлені області мозку, які активуються при переживанні людиною різних емоцій і почуттів. Поряд з локалізацією також вивчені й хімічні зміни у функціонуванні синапсів нейронів та їх груп. Разом дані про локалізацію і хімічні процеси частково пояснюють психологічні закономірності інтегрального психічного функціонування особистості та дривних механізмів підкріплення поведінки, адаптаційних процесів і вказують на можливі стратегії модифікації поведінки людини, що потребує психологічної допомоги.

Визначення балансу переживань емоцій і почуттів дозволяє, у межах вивчення проблеми емоційного інтелекту, динамічно-

ситуативно визначити і формулювати гіпотези про внутрішній механізм індивідуальних психологічних розладів і проблем клієнта. На основі такого аналізу визначаються нові стратегії функціонування (нові баланси переживань) яким необхідно навчити клієнта для розвитку здатності повністю самостійно долати власні проблеми.

Одна з типових проблем клієнтів –

стрес через невміння керувати випадковими факторами свого життя. Стрес даного типу нерідко викликає психосоматичні розлади і певні сполучення емоцій і почуттів. Отже, реконструкція психологом на основі техніки використання емоційного інтелекту балансу переживань клієнта, сполученого з життєвими проблемами дозволяє реалізувати дійсно комплексний вплив, а по закінченні психологічної роботи й діагностування її рез

ультативності. Враховуючи ймовірнісний характер протікання емоцій і почуттів, такий рівень роботи психолога тяжіє до мистецтва, але на кожному етапі може бути раціонально пояснений і обґрунтований відомими психологічними механізмами.

7. Принцип "визначення балансу рис, акцентуацій і потенційних патологій" як інтегральної багатомірної особистісної стратегії рішення проблем. Базові риси особистості, функціонування в крайнощах акцентуацій на межі патологій вже досить добре класифіковані і вивчені (Л. Н. Собчик, К. Леонгард). До більшості характеристик у даному підпросторі психічного співставленні типові переживання і почуття та їх баланси. Тому в ході початкової психотерапевтичної взаємодії двостороннім шляхом (через стандартні діагностичні та техніку діагностування на основі емоційного інтелекту) психолог визначає найбільш ймовірну область типового функціонування особистості клієнта. Багатомірний опис такої сукупності базових характеристик (наприклад, за стобальною шкалою: нейротизм –  $75 \pm 20$ , психотизм –  $30 \pm 5$ , депресивність –  $80 \pm 10$ , конформізм –  $50 \pm 20$  тощо), – це пояснення глибинних витоків поверхневих поведінкових особистісних стратегій, які народжують життєві проблеми клієнта.

Через те, що базові риси і диспозиції особистості, фактично, неможливо змінити, ключовим шляхом психологічної допомоги є свідоме формування контрстратегій уникання чи блокування базових характеристик, які спільно утворюють інтегральний системний ефект, що викликає психологічні проблеми. За такого підходу у техніку емоційного інтелекту може виступити як засіб оцінювання сформованості контрстратегій даного типу у клієнта.

8. Принцип "компенсації гендерних стратегій психолога". Аналіз практики діяльності психологів виявив дві гендерні стратегії, які найбільшою мірою впливають на довгостроковий ефект психотерапевтичної і консультативної допомоги клієнтам.

У межах запропонованої нами техніки використання емоційного інтелекту, порад з розвитком в чоловіків вмій діагностувати і виводити людину у ресурсний стан готовності до змін, компенсаторною (відносно чоловічих гендерних стратегій) може бути розширення поля невербальної інформації, яка застосовується психологом для прийняття консультативного рішення та посилення технік емоційно-мотивування клієнта. Таким чином, способи рішення клієнтом власних проблем отримують асоціоване емоційно позитивне посилення (що зазвичай в чоловіків-психологів не відбувається через лекційний, інформуючий стиль консультування).

Особливим ракурсом відміченої розглянутим принципом є *проблема суперечності особистісних стратегій*, коли психолог-чоловік працює з клієнтом-жінкою, або психолог-жінка з клієнтом-чоловіком. Такі суперечності мають бути усвідомлені майбутніми психологами в ході спеціальної психологічної підготовки.

9. Принцип "повсякденного тренінгу моделі реалізації техніки психологічної допомоги з використанням емоційного інтелекту". З досвіду роботи над проблемою розвитку емоційного інтелекту, опитувань фахівців і спостережень за їх діями з'ясувалося існування мимовільного тяжіння до переважно раціонального, технологічного способу здійснення консультативних і психотерапевтичних дій, що заохочується методологією науки, але часто не виправдане через емоційну природу людини.

Способом вирішення даної проблеми, на нашу думку, є введення техніки емоційного інтелекту у тканину повсякденного життя психолога у формі свідомого короткотермінового виклику стану зміненого сприйняття в ході спілкування з кожною новою людиною. Особливою формою повсякденного тренінгу, доступного для студентів пропонується виклик медитативного стану на хвилину у момент, наприклад, вживання чаю. Але найкращим регулярним методом є медитативна вправа "Зупинка внутрішнього діалогу", яка виконується студентом вранці і ввечері протягом 10-

15 хвилин. Отже, розвиток навичок ефективного застосування техніки емоційного інтелекту шляхом повсякденного тренінгу цілком можливий на рівні студента і має бути впроваджений як особлива форма самостійної спеціальної фахової підготовки майбутніх психологів.

**Висновки.** Таким чином, запропонована теоретико-емпірична модель процесів функціонування емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів, як інструментальний засіб діагностування базових рис особистості, локальних стратегій, що породжують психологічні проблеми і розлади, як техніка створення ресурсних станів, мотивуючого впливу на особистість та досягнення цілей психотерапії, консультування й інших форм допомоги клієнту потребує системного застосування запропонованих принципів і підходів в ході фахової підготовки майбутніх фахівців з психології.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2007. – № 5. – С. 57-65.

2. *Бадалова М. В.* Рефлексивный потенциал профессионального интеллекта психолога: [текст] / М. В. Бадалова // Практична психологія та соціальна робота: [наук.-практ. освіт.-метод. журнал]. – 2010. – № 9. – С. 1-6.
3. *Вахрушева Л. Н.* Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта: [текст] / Л.Н.Вахрушева, В. В. Гризодуб, А.В. Са-докова // Психологическая диагностика: [науч.-метод. и практ. журнал]. – 2009. – № 1. – С. 3-44.
4. *Коломінський Н. Л.* Методологічні засади професійної підготовки практичного психолога / Н. Л. Коломінський // Практична психологія та соціальна робота: [наук.-практ. освіт.-метод. журнал]. – 2003. – №4. – С.12-13.
5. *Носенко Е. Л.* Диспозиційні та перцептивно оцінювані характеристики емоційного інтелекту / Е. Л. Носенко // Вісник Харківського університету. Серія Психологія. – Харків. – 2002. – №550, Ч.1. – С. 177-179.
6. *Панкратова А. А.* Практический, социальный и эмоциональный виды интеллекта: сравнительный анализ / А. А. Панкратова // Вопросы психологии. – 2010. – № 2. – С. 111-119.
7. *Сергиенко Е. А.* Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея, Д. Карузо / Е. А. Сергиенко, И. И. Ветрова. – М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2010. – С. 8.
8. *Титаренко Т. М.* Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота: [наук.-практ. освіт.-метод. журнал]. – 2003. – № 4. – С. 21-23.
9. *Чеботарь А. И.* Эмоциональный интеллект как основа успешности жизнедеятельности человека / А. И. Чеботарь // Вісник Дніпропетровського університету. Серія "Педагогіка і психологія". – 1999. – Вип. 4. – С. 129-134.
10. *Яблонко В.Я.* Емоційно-вольова сфера особистості: Основи теорії, регуляції та діагностики: [навч. посібн.] / В. Я. Яблонко. – Миколаїв: Ганна Гінкул, 2002. – 416 с.

Подано до редакції 24.09.12

---