

М. О. Журавльова, асп.,

Центральний інститут післядипломної освіти, м. Київ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПОТЕНЦІАЛ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГА

У даній роботі ми розглядаємо структуру емоційного інтелекту, як сукупність необхідних практично значущих професійних якостей психолога, інтеграційне зв'язаних між собою, як потенціал його професійного розвитку. EQ є важливою системною якістю особистості професіонала-психолога, необхідного для успішного виконання его професійної діяльності.

Ключеві слова: емоційний інтелект, професійно-важливі якості психолога-професіонала.

Постановка проблеми

Психологічна теорія і практика вже давно звернула увагу на те, що окрім загальних інтелектуальних здібностей, що виділяються традиційно, існують також здібності, пов'язані із соціально-емоційною сферою психіки людини. Провідні фахівці в галузі психології інтелекту, такі як Е. Торндайк, Ч. Спірмен, Д. Векслер, Дж. Гілфорд, стверджували, що існують індивідуальні відмінності здібностей розуміти інших людей і управляти ними, тобто діяти “розумним чином у людських відносинах” [8].

В останнє десятиріччя актуальним в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях стає поняття емоційного інтелекту (EQ) як сукупності ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей [1]. Емпіричне вивчення даного феномена показало, що життєвий успіх людини залежить не стільки від високих показників IQ, скільки від EQ, тих особливостей її психіки, які обумовлюють здатності людини розуміти, інтерпретувати, контролювати і виражати свої емоції, а також тонко відчувати, сприймати і “переробляти” відчуття інших людей [3]. На сучасному етапі психологічного пізнання уявлення про сутність емоційної сфери міняється і тепер включає не тільки емоційні явища і риси, але і емоційний інтелект, як здібності по управлінню цими явищами і властивостями [2].

Проблему емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічного знання вивчають багато вітчизняних і зарубіжних авторів. Х. Вайсбах і У. Дакс розглядають емоційний інтелект як уміння “інтелектуально” управляти своїм емоційним життям. Б. П. Ільїн розуміє під емоційним інтелектом емоційно-інтелектуальну діяльність [4]. Про значущість емоційного інтелекту як детермінанти успішної діяльності педагогів і управлінців вказують А. С. Петровська, И. Н. Андрієва. EQ у своїх роботах розглядають Г. Г. Гарськова, М. А. Манойлова, С. С. Степанів та ін.

Серед основних професійно важливих якостей особистості психолога дослідники найчастіше виділяють: комунікативну компетентність, інтерес

і пошану до іншої людини, емпатію, тактовність, вихованість, інтуїцію, конгруентність та ін. [9]. Всі перераховані якості психолога-професіонала, згідно з останнім дослідженням інтелектуальних здібностей, являють собою, структурні компоненти емоційного інтелекту. При цьому увага дослідників даного феномена повернута до вивчення EQ управлінців, бізнес-лідерів, педагогів. Роботи, які досліджують даний феномен, у психологів практично відсутні. А втім професійна діяльність психолога розгортається в просторі емоцій і відчуттів, і її ефективність безпосередньо залежить від рівня розвитку емоційного інтелекту психолога.

Мета роботи: аналіз феномена емоційного інтелекту як потенціалу професійного розвитку психолога.

Вперше структуру емоційного інтелекту у своїй роботі розглянули Дж. Майер і Л. Саловей, в пізніших дослідженнях вона була доповнена і зараз є чотирикомпонентною. Згідно з моделлю емоційного інтелекту, він включає такі ментальні здібності: розрізнення і вираз емоцій; осмислення емоцій; усвідомлена регуляція емоцій; асиміляція емоцій в мисленні [1].

Результати теоретичного аналізу проблеми

Розглянемо перераховані здібності як детермінанти успішної професійної діяльності психолога.

1. *Розрізнення і вираз емоцій.* Кожна людина навчається розпізнавати емоції з дитинства і продовжує навчатися цьому протягом всього життя. При цьому здатності ідентифікувати свої емоційні стани і емоції інших людей значно різняться серед індивідів. Здібність розрізняти емоції залежить від багатьох чинників. Так, якщо людина егоїстична, тобто зосереджена на власній особі, то вона буде не в змозі помічати і правильно оцінювати емоційний стан інших людей. Досвід емоційних переживань, взаємини з батьками, сиблінгами, найближчим оточенням сприяють розвитку “емоційної чутливості”. За несприятливих умов виховання, відсутності взаєморозуміння в сім’ї, “забороні” виражати емоції (наприклад: “Хлопчики не плачуть!”) в соціумі, де люди часто говорять зовсім не те, що відчувають і думають, все частіше з’являються особи, схильні до алекситимії.

Алекситимія — “відчуття без слів”, “емоційна глухонімота” або “недолік слів для виразу відчуття”. Термін був запропонований П. Сифнесом для позначення ведучого, на його думку, психічного розладу, що полягає в основі психосоматичних захворювань, — нездатності людини усвідомлювати і вербалізувати свої емоційні переживання і тілесні відчуття [6]. Така людина найчастіше відображає своє ставлення до дійсності словами “нормально” або “не знаю”. З такими клієнтами психологи працювати особливо важко, оскільки будь-які спроби звернутися до чуттєвого світу клієнта залишаються практично безрезультатними. Виділяють алекситимію первинну, викликану біохімічними, нейрофізіологічними або генетично обумовленими порушеннями, і вторинну. Вторинна алекситимія є соціокультурним феноменом і обумовлена низьким соціальним статусом, невисоким рівнем освіти, недоліком словесної культури. Робота психолога зв’язана, перш за

все, з людьми другої категорії. У таких випадках психологічна допомога може полягати в такому: у розвитку несформованих умінь і навиків, в передачі клієнтові необхідних знань для розуміння “миру емоцій”, навчання клієнта якісно взаємодіяти з середовищем на основі отриманих знань і умінь. У рамках психоаналізу алекситимія розглядається як захисний механізм, що діє проти нестерпних для особи афектів, що припускає роботу психолога з витисненими конфліктами клієнта. Для психолога розвиток здібності розрізнення емоцій особливо важливий, оскільки емоції і відчуття клієнта є одним із головних предметів його роботи в ситуації консультування і психотерапії. Головне — для того, щоб допомогти клієнтові “подолати” алекситимічні особливості його особистості і досягти максимального (для даної особи) рівня розвитку EQ, психологові найнеобхідніше володіти високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, зокрема умінням розпізнати чуттєві переживання клієнта, причому навіть у тому випадку, якщо його відчуття не є усвідомленими і вербалізованими.

Вираз емоцій розуміється як здатність психолога передавати свої відчуття клієнтові, яка може розглядатися в двох аспектах:

А) Як передача клієнтові відчуття довіри за допомогою емоційного зараження в процесі встановлення терапевтичного клімату. Для створення терапевтичного клімату психологові необхідно виявити щирі цікавість до клієнта і бажання допомогти йому, необхідне уміння зосередити всю свою увагу на клієтові, не відволікаючись на сторонні справи. Також психолог повинен допомогти клієнтові відчувати себе невимушено під час консультування. Для цього психологові необхідно проявити дружелюбність, щирість, природність, зуміти увійти до становища клієнта, до його проблем необхідно ставитися без засудження. Психолог повинен не оцінювати, а слухати, чути і розуміти. Коли психолог щиро і природно демонструє настанову “ухвалення”, клієнт відчуває, що його зрозуміли і ставляться до нього з пошаною [5].

Б) Як уміння демонструвати клієнтові автентичне, емпатійне ставлення в процесі психологічного консультування. К. Роджерс стверджував, що щирість психолога є щонайпотужнішим механізмом розкриття і особового розвитку клієнта в процесі консультування. Щирість консультанта — це його здатність залишатися самим собою і відсутність потреби демонструвати “професійний фасад”. Щирий консультант не ховається за маскою і не прагне виконати роль. Він природний в контакті, тому що чутливий до своїх реакцій і переживань, добросовісний і правдивий в передачі їх клієнтові. Щирість вимагає відповідність висловів почуттів і невербальної поведінки, спонтанність. Конгруентна взаємодія дозволяє клієнтові теж не ховатися за фасадом у спілкуванні з психологом. Відкритий своїм відчуттям, думкам, настановам і не відчуває тривоги — такий психолог сприяє комфортному стану клієнта [5].

2. Під *осмисленням (розумінням) емоцій* як необхідного уміння психолога-практика розуміється здатність аналізувати емоційний стан клієнта. Тобто це здатність “зарєєструвати” емоції, відчуття або стани, які переживає клієнт, “ідентифікувати” їх шляхом співвідношення з емпіричними

знаннями і теоретичними концепціями, виявити дійсні детермінанти переживань клієнта і спрогнозувати можливі шляхи його емоційно-особового розвитку. Д. Гоулман називає цю здібність соціальною чуйністю, бо “танго лімбічних систем”, оскільки здатність пронизатися відчуттями інших людей пов’язана з роботою нейронів тих відділів мозку, які пов’язані з мигдалеподібним тілом і за допомогою яких люди розпізнають емоції один одного через вираз обличчя і тон голосу [3].

3. *Усвідомлена регуляція емоцій* містить дві важливі складові для роботи психолога:

А) Уміння контролювати власні емоції, під яким, в першу чергу, розуміється робота з контрперенесеннями. Реакції перенесення і контрперенесення є ключовими поняттями психотерапії в рамках психоаналітичної школи, але і в інших підходах до психотерапії наголошується важливість емоцій і відчуттів психолога по відношенню до клієнта. Контрперенесення — це реакція перенесення у психоаналітика по відношенню до пацієнта, коли психоаналітик реагує на свого пацієнта так само, як на значущу особу в ранній історії свого життя [7]. Контрперенесення може не тільки понизити ефективність психотерапії, але і повністю заблокувати реакції перенесення клієнта. Тому психоаналітик повинен бути здатний констатувати, що він у даний момент часу переживає деяке почуття до клієнта, визначити, що це відчуття є контрперенесенням, і стримати прояв цього відчуття по відношенню до клієнта. Таким чином, психологові необхідно постійно аналізувати власні переживання в процесі психотерапевтичної дії і контролювати їх прояв.

Б) Уміння контролювати емоційний стан клієнта, тобто, з одного боку створювати максимально-комфортні умови для прояву клієнтом власних емоцій, а з іншого боку не допускати афектів, які можуть бути такими, що травмують клієнта.

4. *Асиміляція емоцій в мисленні (посилення мислення за допомогою емоцій)*. Цей аспект емоційного інтелекту достатньо вивчений в психологічній практиці, хоча в багатьох психологічних теоріях поняття “емоції” і “мислення” протиставляються одне одному або розглядаються як зв’язані, але протиборчі аспекти психічного життя людини. Взаємозв’язок емоцій, мислення і поведінки розглядали у своїх концепціях А. Елліс (раціонально-емоційна терапія), Г. Келлі (теорія особових конструктів), А. Бек, А. Раш, Б. Шо і Г. Емері (когнітивна терапія). У емпіричному дослідженні роль емоцій в процесі мислення описується не просто як необхідний фон, але і як “емоційне наведення”, “емоційне рішення” [2]. Альберт Елліс висловив нове бачення цієї проблеми, що стало важливим кроком розвитку психології ХХ століття, наполегливо просуваючи погляд, що людина може змінювати свої відчуття шляхом логічного і дедуктивного роздуму замість того, щоб дозволити відчуттям командувати собою. Так, людина схильна сприймати те, що передувало певній ситуації за причину того, що трапилось, або в усякому разі за то, що вплинуло на її результат. Внаслідок чого емоційний стан людини стає заручником її марновірств, забобонів і минулого досвіду. Тому принцип роботи психолога згідно з даним ком-

понентом EQ — це навчити клієнта мислити конструктивно і в результаті цього відчувати позитивні емоції.

Висновки

Результати теоретичного дослідження проблеми EQ як потенціалу професійного розвитку психолога дозволяють зробити висновок про те, що емоційний інтелект виявляється в психологічній практиці “дволиким” феноменом. З одного боку, він є необхідним інструментом у роботі психолога, а з іншого боку стає предметом його роботи.

У даній роботі ми розглядаємо структуру емоційного інтелекту як сукупність необхідних практично значущих професійних якостей психолога, інтеграційно зв'язаних між собою, як потенціал його професійного розвитку. EQ є важливою системною якістю особистості професіонала-психолога, необхідного для успішного виконання його професійної діяльності.

Сьогодні вивченням емоційного інтелекту займаються багато вітчизняних і зарубіжних авторів, але психологічна практика в нашій країні розглядає даний феномен найчастіше як чинник успішної діяльності педагогів і управлінців, а емоційний інтелект як детермінанта успішної професійної діяльності психолога залишається мало вивченим. Тому на шляху дослідження феномена емоційного інтелекту особливо значущою стає можливість розвитку EQ як професійно-важливої якості психологів, оскільки емоційна взаємодія психолога і клієнта відіграє одну з головних ролей в процесі надання психологічної допомоги. Формування умінь розпізнавати емоційні стани інших людей, контролювати власні емоції, а також розвиток здібності до автентичного прояву власних відчуттів і розширення емпіричного базису переживань дозволить психологам зробити свою роботу ефективнішою і практикоорієнтованою.

Література

1. Андреева И. Н. Понятие и структура эмоционального интеллекта // Социально-психологические проблемы ментальности: 6-я Международная научно-практическая конференция. — Смоленск: СГПУ, 2004. — Ч. 1. — С. 22–26.
2. Бреслав Г. М. Психология эмоций. — М.: Смысл: Издательский центр “Академия”, 2007. — 544 с.
3. Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2007. — 301 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб.: Питер, 2001. — 752 с.
5. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — М.: Академический проект, 1999. — 240 с.
6. Менделевич В. Д., Соловьева С. Л. Неврология и психосоматическая медицина. — М.: МЕДпресс-информ, 2002. — 608 с.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского — Питер, Издательский дом, 2006. — 944 с.
8. 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. 3–24.
9. Романова Е. С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограмма. — Питер, 2004. — 464 с.

М. О. Журавлёва, асп.,

Центральный институт последипломого образования, г. Киев

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ПОТЕНЦИАЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГА

Резюме

В данной работе мы рассматриваем структуру эмоционального интеллекта как совокупность необходимых практически значимых профессиональных качеств психолога, интегративно связанных между собой как потенциал его профессионального развития. EQ является важным системным качеством личности профессионала-психолога, необходимым для успешного выполнения его профессиональной деятельности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, профессионально-важные качества психолога-профессионала.

M. O. Juravlyova, postgrad. stud.,

Central Postgraduate Institute of Kyev

EMOTIONAL INTELECT AS A PONENTIAL OF PROFESSION DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGIST

Summary

In this work we examine the structure of emotional intellect, as an aggregate of the necessary practically meaningful and integrativly linked professional qualities of a psychologist, as the potential for his professional development. EQ an important system quality of a personality of the professional psychologist which is necessary for his successfully professional activity.

Key words: emotional intelligence, professional features, psychologist-professional.