

СЕКЦІЯ 1. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

УДК 159.923.35

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОРОЗВИВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Амплеєва О.М., к. психол. н.,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський державний університет імені Петра Могили

У статті розглядається проблема підготовки майбутніх психологів. Для вдосконалення цієї підготовки пропонується застосування спеціальної психорозвивальної програми з метою підвищення рівня емоційного інтелекту студентів-психологів. Визначено особливості застосування й основні складові спеціальної психорозвивальної програми.

Ключові слова: емоційний інтелект, психологічна проблема клієнта, невербальний потік інформації, інструменталізація прийомів емоційного інтелекту, невербальні сигнали, емпатія, емоційна саморегуляція.

В статье рассматривается проблема подготовки будущих психологов. Для совершенствования данной подготовки предлагается применение специальной психоразвивающей программы для повышения уровня эмоционального интеллекта студентов-психологов. Определены особенности применения и основные составляющие специальной психоразвивающей программы.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, психологическая проблема клиента, невербальный поток информации, инструментализация приемов эмоционального интеллекта, невербальные сигналы, эмпатия, эмоциональная саморегуляция.

Ampleyeva O.M. APPLICATION FEATURES PSYCHOPHILE PROGRAM TO INCREASE THE LEVEL OF EMOTIONAL INTELLIGENCE OF FUTURE PSYCHOLOGISTS

In the article the problem of preparation of future psychologists. To improve this training proposes the use of special pejoratively program to increase the level of emotional intelligence of students-psychologists. Defined application features and main components pejoratively special programs.

Key words: emotional intelligence, psychological problem of the client, non-verbal flow of information, manipulation techniques, emotional intelligence, non-verbal cues, empathy, emotional self-regulation.

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення професійної діяльності психологів на основі більшого задіяння емоційного інтелекту є складною проблемою системного вивчення ролі емоційного інтелекту в 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 і знаходження засобів адекватного впливу на емоційно-чуттєву сферу людини з боку психолога. Саме психолог здатен допомогти особистості розібратися в її внутрішніх емоційних проблемах, розкрити свій внутрішній потенціал і, можливо, власний прихований емоційний інтелект, що надалі забезпечить самостійне вирішення людиною своїх психологічних проблем [1].

Ступінь розробленості проблеми. Останніми роками сучасна вітчизняна пси-

хологічна теорія і практика збагатилася новими ідеями та підходами як загально-теоретичного, так і прикладного напрямів щодо аналізу особистості практичного психолога в процесі професійної діяльності (Г.О. Балл, О.Ф. Бондаренко, М.И. Боришевський, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, Н.І. Пов'якель, О.П. Саннікова, Н.В. Чепелева) [2].

Уведення поняття емоційного інтелекту в психологічний тезаурус сприяло інтенсивному зростанню кількості досліджень, спрямованих на операціоналізацію емоційно-інтелектуального конструкту (І.М. Андреева, 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 і адаптаційного потенціалу емоційного інтелекту (І.Ф. Аршава, Р. Бар-Он, М.А. Бреккет, Н.В. Коврига, Т.М. Кумскова, В.В. Овсянникова, Г.В. Юсупова), виявлення зв'язку між складовими емоційного інтелекту й лідер-



ськими, управлінськими якостями (Д.Д. Гастелло, Д. Гоулман, В.М. Єрмаков, А.В. Мітлош, А.С. Петровська), розвиток емоційного інтелекту і 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) [1].

Мета статті – розглянути основний зміст програми психологічної підготовки з підвищення рівня емоційного інтелекту майбутніх психологів.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне й емпіричне вивчення проблеми емоційного інтелекту надало можливість узагальнено переглянути його роль у структурі практичної роботи фахівця з психології, істотно розширити й поглибити застосування емоційного інтелекту шляхом використання спеціальної психорозвивальної програми з навчання майбутніх психологів конкретних технік психолого-консультативної і психотерапевтичної взаємодії зі значним посиленням використання конструктивного потенціалу процесів емоційного інтелекту.

Спеціальна психорозвивальна програма в організаційно-педагогічному розумінні складається з кількох частин: лекції, практикуми, тренінги, тестовий тренінг, самостійна робота. На відміну від загальної моделі фахової підготовки, у якій домінує теоретична підготовка, запропонована нами спеціальна підготовка містить акцент на індивідуальний досвід, формування майже автоматичного розпізнання невербальних сигналів, майстерне ситуативно-динамічне використання інформації в межах каналів емоційного інтелекту для реконструкції, моделювання й вирішення проблеми клієнта.

Призначення лекцій з проблеми емоційного інтелекту полягає в досягненні студентами достатнього рівня загальної орієнтації в інформації та розбудові системного бачення структури, проблем та інструментів психологічної роботи.

Програма теоретичної психологічної підготовки з використання технік емоційного інтелекту містить таку тематику лекційної форми спеціальної підготовки:

- «Теоретичні основи і психофізичні закономірності невербальної й вербальної взаємодії людей»;
- «Екстралінгвістична й паралінгвістична система сигналів у ході вербальної взаємодії»;
- «Просторово-часові системи невербальних сигналів особистості»;
- «Оптико-кінетична система невербальних сигналів»;

- «Невербальний потік сигналів психофізичного й емоційно-чуттєвого стану, особистісних стратегій рівня особистої енергії»;

- «Емоційний інтелект як інструментальне доповнення раціонального інтелекту в ході практичної роботи психологів»;

- «Базові структури психолого-консультативної і психотерапевтичної роботи й галузі використання емоційного інтелекту в практичній роботі»;

- «Імовірнісна модель діагностики характеристик особистості за комплексними невербальними сигналами»;

- «Психологічний і корекційний вплив на основі невербальних сигналів і вербальної взаємодії»;

- «Базові риси, акцентуації й патології та їх невербальні кореляти»;

- «Системний синтетичний підхід до реалізації психологічної роботи на основі технік емоційного, раціонального інтелекту та ключових методів і прийомів ключових напрямів сучасної психотерапії»;

- «Спеціалізовані аспекти й ризики професійної інволюції застосування емоційного інтелекту в психологічній роботі».

Серія практикумів у складі психорозвивальної програми має виконати особливе завдання початкової апробації окремих технік емоційного інтелекту в умовах групової роботи. Таке призначення практикумів зумовлене тим, що процес емоційного інтелекту повною мірою можна реалізувати лише в парній взаємодії, а присутність стороннього спостерігача й тим більше великої кількості студентів-спостерігачів істотно викривляє невербальну поведінку, наприклад, двох осіб, котрі реалізують психотерапевтичну бесіду. Ефекти фасилітації та інгібіції внаслідок сторонньої уваги унеможливають контроль потоку власної свідомості, викликають ефект шоу-самоподачі й, безумовно, виключають щирість переживань, наприклад, особи, яка прийшла за допомогою до психотерапевта.

Отже, призначення практикуму – апробація зовнішньої схеми, структурної послідовності дій психолога, що стосуються загальної логіки консультування, роботи з типовими проблемами, а також схем дій в окремих техніках взаємодії для передання їх на самостійне тренування чи для роботи в парних тренінгах без свідків.

Програма практикумів містить такі теми:

- «Апробація певної послідовності універсальної логіки психологічної і психотерапевтичної взаємодії із клієнтом»;
- «Апробація просторово-часових систем сигналів в індивідуальних і групових формах взаємодії»;

– «Апробація ключових моделей і стратегій особистості в групових та індивідуальних взаємодіях методом дискусійного зіткнення»;

– «Апробація екстралінгвістичних і паралінгвістичних сигналів у парних взаємодіях»;

– «Апробація кластерів жестів, що мають близький сенс невербального змісту»;

– «Апробація базових мімічних сигналів емоцій, почуттів, команд і станів»;

– «Апробація базових сигналів рук без руху й із використанням руху»;

– «Апробація базових сигналів голови, корпусу, сидячи, стоячи й під час руху по приміщенню»;

– «Апробація структур технік тимчасової динаміки процесу раціонального інтелекту методом медитативних та інших психологічних вправ»;

– «Апробація комплексних сигналів базових рис особистості»;

– «Апробація комплексних сигналів особистостей, що мають інтенсивні рівні акцентуації»;

– «Апробація схеми проведення психологічної консультації з мотивуванням змін для осіб, котрі не потребують втручання психотерапевтичного рівня»;

– «Апробація технік невербального впливу, надання команд якоріння тощо»;

– «Апробація технік емпатичного проникнення, емоційного розуміння, установлення контакту, означення ролевих позицій «клієнт» і «психолог» тощо»;

– «Апробація технік впливу для модулювання напруження й розслаблення клієнта (стиль мовлення, вправи, гумор тощо)»;

– «Апробація базових психологічних технік вербального впливу з акцентуванням уваги на модулюванні вимовляння й ефектах стилів вербальних висловів»;

– «Апробація ключових невербального індикаторів особистісних позицій і емоційно-чуттєвих станів з акцентом на використанні змісту сигналів тіла для продовження спілкування»;

– «Апробація повного репертуару модуляторів власного невербального потоку з акцентом на розвитку вміння виділяти ключові елементи речення різними способами».

Тренінг умінь, що становлять цілісну систему технік емоційного інтелекту, – це ключова форма спеціальної психологічної підготовки, яка спрямована на формування інтерпретаційних автоматизмів невербальних сигналів, миттєвого використання невербальної інформації для підтримки спілкування, зміни його напрямку, а також як приводу для корекційного впливу.

Найбільша складність тренінгової форми роботи – необхідність багаторазового повторення невербальних сигналів, що є єдиним способом досягнення майстерності їх практичного миттєвого використання. Численні повтори потребують значної професійної мотивації студентів, які помилково вважають, що для професійності достатньо лише інформованості про невербальні сигнали. Без тренінгової автоматизації теоретична інформація забувається майже на 90%, що унеможливує використання техніки емоційного інтелекту [3].

Тренінг складових психологічних технік у межах розробленої нами програми спеціальної психологічної підготовки складається з модифікованих під цільову проблему відомих психотехнічних ігор і різноманітних психологічних практик за такими темами:

– психотехнічна вправа «дзеркало» груповий варіант;

– психотехнічна вправа «дзеркало» парний варіант;

– пантомімічний супровід вербального виступу партнера;

– пантомімічна розповідь без слів про події, обставини, стосунки тощо (у парах, перед групою);

– відреагування ключових кластерів жестів у парах;

– розпізнання й вербалізація базових мімічних виявів у парах;

– розпізнання й вербалізація жестів рук у парах;

– розпізнання й вербалізація голови, тулуба в парах;

– розпізнання й вербалізація жестів стоячи й у переміщеннях у парах;

– розпізнання й вербалізація екстралінгвістичних сигналів у парах;

– розпізнання й вербалізація просторових сигналів у парах;

– розпізнання й вербалізація часових сигналів у парах;

– розпізнання й вербалізація емоційних станів у парах;

– розпізнання й вербалізація щирості чи нещирості в парах;

– вправа з невербального надання команд, пропонування, натяку, мотивування тощо.

– вправа з відпрацювання всіх фаз психотерапевтичної бесіди;

– вправа із застосування різної вокалізації при здійсненні різних методів психологічного впливу;

– вправа з входження в медитативний стан спокою, розслаблення;

– вправа з розвитку впевненості в собі та невербального його вияву;



- вправа з віддзеркалення дихання;
- вправа з настройки й емпатичного проникнення для відчуття образів, емоцій і думок людини;
- вправа з метафоричного аналогового мислення в ході спілкування на довільну тему;
- вправа на основі техніки слухання;
- вправа на основі техніки постановки питань різних типів;
- вправа на управління тривалістю пауз у власному мовленні;
- вправа на акцентування елементів речення засобами вокалізації;
- вправа на тонізацію;
- вправа на релаксацію з наступною тонізацією;
- вправа з вияву виключно жіночих жестів, невербальних сигналів і вербальних модуляторів;
- вправа з вияву виключно чоловічих жестів, невербальних сигналів і вербальних модуляторів;
- вправа з емпатії при спостереженні людини, що мислено читає цікавий невідомий текст (спроба відтворити зміст);
- вправа з реалізації типової для чоловіків моделі спілкування, заснованої на цілях, розумінні ділової прагматичної взаємодії;
- вправа з реалізації типової для жінок моделі спілкування, заснованої на демонстрації почуттів, вимоги спільного їх переживання, з реалізації потреби вислуховування спільного вибору дій, узгодження в часі;
- вправа із цілісного моделювання жіночих стратегій «привабливості», «захоплення стратегій «привабливості»», «захоплення уваги», «маркетингової позиції» тощо;
- вправа з цілісного моделювання чоловічих стратегій «силового протистояння», «провокаційного виклику», «боротьби за статус» тощо;
- вправа з цілісного моделювання в парах схеми психологічної роботи з особами депресивного типу;
- вправа з цілісного моделювання в парах схеми психологічної роботи з особами розгальмованого типу;
- вправи з виклику в клієнта ресурсного стану і стимулювання самостійного вирішення власних проблем;
- вправа з техніки генерації гумористичних реплік, історій на основі формальних прийомів гумору;
- вправа «позитивне мислення» – генерування позитивних інтерпретацій у відповідь на будь-які негативні ситуації чи стимули;
- вправа з моделювання психологічної й терапевтичної взаємодії з випадковою людиною як підготовка до самостійної роботи.

Дійсно цінним досвідом психотерапевтичної взаємодії з використанням технік емоційного інтелекту є виконання самостійної роботи з індивідуального спілкування з випадковими особистостями, котрі потребують психологічної допомоги, та наступний аналіз невербальних і емоційно-чуттєвих аспектів співбесіди незалежно від ефекту такої роботи.

Самостійна робота включає такі завдання: 1) щотижня проводити за моделлю психологічної чи психотерапевтичної взаємодії коротку (до 30 хвилин) розмову й надати тренеру короткий звіт на вимогу; 2) «вистежити» й узагальнити типові фактори переживань, психологічних страждань і негараздів у доступній популяції осіб; 3) виявлення в собі психологічної проблеми та мислене діалогічне її опрацювання за схемою психотерапевтичної взаємодії з розмовою із собою в позиції від третьої особи; 4) медитативна вправа 10–15 хвилин кожен день в умовах тиші.

Особливою формою психорозвивальної програми, спрямованої на інтегрування раціонального й емоційного інтелектуальних процесів, є тестування знань невербальних сигналів у трьох формах: 1) бланкова форма, що містить серію пунктів з відповідності, наприклад, жесту й емоційного змісту, який він несе; 2) парна форма, де один студент за планом демонструє жест, а інший його вербалізує для виявлення обсягу вивчених невербальних сигналів; 3) комп'ютерне тестування знання жестів, які демонструються на екрані в картинках і словами, що дає змогу автоматизувати контроль обсягу знань студентів про невербальні сигнали.

Завершальною формою спеціальної психорозвивальної програми з використання емоційного інтелекту є індивідуальна робота студента з тренером для вияву вразливих місць у його знаннях, уміннях, станах, життєвій ситуації з корекційним консультативним втручанням.

Висновки. Отже, результати теоретичного й емпіричного вивчення проблеми внеску та ролі емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів були реалізовані в психорозвивальній програмі з розвитку в студентів складових емоційного інтелекту з урахуванням закономірностей і особливостей феномена емоційного інтелекту, а також виявили значний потенціал подальшого вдосконалення технологій психологічної і психотерапевтичної взаємодії на основі більш широкого використання фахівцем емоційного інтелекту.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Амплеева О.М. Основні принципи застосування емоційного інтелекту в ході фахової підготовки майбутніх психологів / О.М. Амплеева // Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. Серія «Педагогіка і психологія». – Вип. 7. – Одеса : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», 2012. – С. 101–105.
2. Амплеева О.М. Сутність та особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів / О.М. Амплеева // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць. – Херсон : ХДУ, 2010. – Ч. 1. – 2010. – С. 17–19.
3. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с.
4. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности / О. Филатова // Персонал. – 2000. – № 5 – С. 100–103.
5. Baron R. The emotional quotient inventory (EQI): Technical manual / R. Baron. – Toronto : Multy – health systems, 1997. – 340 p.
6. Gardner R.W., Jackson D.N. & Messick S.J. Personality organization in cognitive controls and intellectual abilities // Psychol. Iss., 16. Goleman D. Emotional intelligence. – N.Y. : Bantam Books, 1997. – 353 p.
7. Robert K. Cooper, Ayman Sawaf. EQ inteligencja emocjonalna w organizacji i zarzadzaniu / K. Robert. – Warszawa, 2000. – 423 s.