

С. П. Дерев'янку

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

У статті розглянуто характерні особливості цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як здатності до розуміння й управління емоціями. Показано відмінності в системних характеристиках (мета, об'єкт, характер впливу) тренінгів розвитку емоційного інтелекту психоаналітичної, гуманістичної, поведінкової, когнітивної спрямованості.

Ключові слова: емоційний інтелект, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту.

Постановка проблеми. Емоційний інтелект як здатність до розуміння емоцій та управління ними – одна з найбільш популярних і водночас суперечливих тем психологічних досліджень XXI ст. Ставлення до проблеми цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту серед науковців досить неоднозначне, а інколи й діаметрально протилежне, від скептичного оцінювання можливості розвивати емоційний інтелект у зрілому віці й загалом із дорослішанням людини до ейфорійного захоплення ідеєю про вірогідність удосконалення емоційного інтелекту в будь-якому віці (Л. Вахрушева, В. Гризодуб, А. Садокова) [1; 2].

Разом із тим цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту як прагнення до свідомого підвищення власної здатності до емоційної саморегуляції, емоційної впливовості є особливо важливим у складні періоди життя, у стресових умовах сучасної повсякденності. Тому вважаємо, що вивчення теоретико-методологічного підґрунтя цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту сприятиме розробці тренінгових програм, спрямованих на укріплення стресозахисного потенціалу особистості.

Ступінь розробленості проблеми. На сьогодні в психології з'явилися роботи, які експериментальним шляхом підтверджують вірогідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо дотримуються точки зору, що емоційні знання як різновид інформації, яким оперує емоційний інтелект, відносно легко набуваються, у тому числі й у процесі навчання [7; 8]. На думку таких учених, як І. Андрєєва, Д. Гоулман, В. Зарицька, Е. Носенко, Г. Орме, А. Панкратова, емоційний інтелект можливо і необхідно розвивати; емоційний інтелект може бути цілеспрямовано сформований як у дитини у процесі навчання та виховання, так і в дорослої людини шляхом тренінгових впливів [1; 3].

Щодо оптимального періоду розвитку емоційного інтелекту питання залишається відкритим.

Існує точка зору, що найбільш сприятливим періодом для розвитку емоційного інтелекту є дитинство (Дж. Метьюс, Р. Робертс, М. Зайднер). На думку вчених, усі спроби ґрунтовних змін емоційного інтелекту дорослих потребують «перемонтажу» компонентів нервової системи. Проте є вчені, які вважають доцільним емоційний розвиток і в період зрілості, що зумовлено вірогідністю підвищення здібностей до рефлексії та свідомого регулювання емоцій. У цьому ракурсі ґрунтовними й експериментально перевіреними є розробки розвитку емоційного інтелекту в тренінгових групах В. Зарицької (розвиток емоційного інтелекту в системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю), М. Журавльової (розвиток емоційного інтелекту в студентів-психологів), Т. Кисельової (розвиток емоційного інтелекту в керівників).

Поряд із тим необхідно відзначити, що теоретико-методологічні аспекти стосовно розвитку емоційного інтелекту розглянуті в сучасній психології недостатньо.

У зв'язку з цим **мета статті** – розгляд особливостей цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту з урахуванням різних методологічних позицій.

Завдання статті: 1. Визначення основних методологічних напрямів цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту. 2. Виділення особливостей розвитку емоційного інтелекту з позицій конкретних психологічних теорій і практик (клієнт-центрована терапія, РЕТ, акторська гра).

Виклад основного матеріалу. Засоби впливу на розвиток емоційного інтелекту різняться в межах психоаналітичного, гуманістичного, поведінкового та когнітивного напрямів.

Психоаналітичний напрям: акцентується на необхідності нейтралізації захисних механізмів, що заважають усвідомленню й вираженню власних емоцій і почуттів. Тренінг розвитку емоційного інтелекту може бути спрямований на фіксацію захисних механізмів, які ускладнюють процес

розуміння емоцій; формування здатності до усвідомлення та вербалізації емоційних переживань. Кінцевою метою тренінгу є усвідомлення й переоцінка болісних переживань, їхня переробка та оволодіння емоційною поведінкою. Проте варто зазначити, що психоаналітичний тренінг є найбільш глибинним, тому розвиток емоційного інтелекту в межах цього напрямку займає тривалий час і потребує максимального саморозкриття учасників.

Гуманістичний напрям: переважно акцентуються емоційні аспекти – почуття, а не інтелектуальні судження, оцінки. Тренінг розвитку емоційного інтелекту спрямований на стимулювання найбільш повного вираження почуттів, котрі пов'язані з внутрішнім «Я» як за вербальними, так і за невербальними каналами; диференціацію й розпізнавання об'єктів почуттів; відтворення раніше витіснених переживань. Кінцевою метою тренінгу є реорганізація Я-концепції шляхом асиміляції раніше неусвідомлених переживань (тренінг особистісного зростання), розвиток здібностей до рефлексії та саморегуляції, емпатії й фасилітативного впливу (тренінг навичок і вмінь).

Поведінковий напрям: у тренінгу розвитку емоційного інтелекту цього напрямку необхідно зробити акцент на довільних способах управління емоціями та їхнім експресивним вираженням. Способи розвитку емоційного інтелекту мають на меті формування стереотипів емоційної поведінки, що відповідають соціально-прийнятому реагуванню; гальмування дезадаптивних форм емоційної поведінки; оволодіння прийомами саморегуляції й навичками самоконтролю. Кінцева мета тренінгу – набування способів емоційної поведінки та експресивного реагування в різних життєвих ситуаціях.

Когнітивний напрям: переважає акцент на можливості набування нових способів емоційного мислення, що стимулюють розуміння емоцій і ефективно управління ними. Розвиваючи вправи спрямовані на усвідомлення системи когнітивних оцінок; диференціацію та вербалізацію діапазону переважаючих емоційних реакцій; конструювання адекватних і адаптивних емоційних реакцій на когнітивному рівні, в уяві або на рівні прямих дій. Кінцевою метою тренінгу розвитку емоційного інтелекту когнітивної спрямованості є зміна способів мислення, які підтримують неадаптивну емоційну поведінку.

Отже, цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту є різноплановим залежно від загальної методологічної спрямованості тренінгового впливу й концептуальних основ дослідження. Системні характеристики тренінгу розвитку емоційного інтелекту з урахуванням методологічних аспектів подано в таблиці 1.

Варто зазначити, що розглянуті вище напрями презентують лише загальну методологічну основу

розвитку емоційного інтелекту. Розробка програм розвитку емоційного інтелекту передбачає також урахування положень конкретних теорій і підходів згідно із загальною концептуальною моделлю дослідження.

Емоційний інтелект і феноменологія переживань. Феноменологія переживань глибоко розглядається в клієнт-центрованій терапевтичній теорії К. Роджерса [5].

Терапевтичний ефект стосовно емоційного інтелекту полягає в усуненні емоційних блоків (як перепон для особистісного зростання), що сприятиме саморозвитку та самовдосконаленню людини. Основний акцент при цьому робиться на емоційних аспектах, почуттях, переживаннях.

У роботах К. Роджерса виокремлюються 7 етапів роботи з емоційними переживаннями людини:

1. Заблокованість (заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін).
2. Стадія самовираження (перевідкривання власних почуттів).
- 3–4. Розвиток процесу саморозкриття (прийняття себе в усій своїй складності й суперечливості).
5. Формування ставлення до свого феноменологічного світу (зростання потреби бути самим собою).
6. Розвиток конгруентності (інтегрування всього особистісного досвіду в єдине ціле).
7. Особистісні зміни (відкритість самому собі та іншим).

Основні компоненти роджерівської психотехніки: установлення конгруентності; вербалізація (переказування психологом повідомлень клієнта); відображення емоцій (озвучення й підкреслення психологом тих емоцій, які клієнт виявляє під час розповіді про себе та події свого життя).

Раціонально-емотивна терапія (далі – РЕТ). В основі раціонально-емотивної терапії лежить когнітивна теорія емоцій, згідно з якою емоція – це відповідь не стільки на реальну подію, скільки на те, як людина її інтерпретує [6].

Наведене вище основне положення когнітивної теорії емоцій було проілюстровано А. Беком і А. Еллісом засобом використання схеми АВС: (1) А (activating event) – подія; (2) В (beliefs) – переконання; (3) С (consequences) – наслідки (емоція й відповідне реагування). А. Бек і А. Елліс вважають, що причиною неконструктивних переживань є шкідливі ірраціональні переконання людини, які в стані стресу запускають патерни згубного мислення (певні способи оцінювання оточуючих подій).

Основна мета РЕТ – виправлення ірраціонального мислення, неадекватних почуттів, дисфункціональної поведінки (це все вважається «емоційними порушеннями»). Загалом А. Елліс переконаний, що наявність у людини серйозних

«емоційних» проблем (таких як тривожність і депресія) свідчить про притаманність їй ірраціональних переконань.

PET працює із трьома основними емоціями – гнівом, страхом і сумом, які можуть переходити з аутентичного стану (того, що допомагає орієнтуватися в ситуації) у неконструктивний стан. Зокрема, в аутентичному стані гнів мобілізує сили, сумування допомагає оцінити минуле, страх дає змогу обійти небезпеку. У неконструктивному стані емоції занадто інтенсивно виражені та сприяють ірраціональному мисленню.

А. Елліс зазначає, що існують три основних ірраціональних переконання, які підживлюють означені вище три негативні емоції:

Перше ірраціональне переконання: «Я повинен досягати успіху, інакше я – ніщо». Це ірраціональне переконання призводить до того, що людина стає схильною до переживань суму, може впасти в депресію, відчуває тривогу й відчай.

Друге ірраціональне переконання: «Усі люди, з якими я спілкуюсь (батьки, друзі, колеги, знайомі), повинні ставитися до мене добре». Якщо це ірраціональне очікування не підтверджується, виникають гнів, злоба, лють, ворожість.

Третє ірраціональне переконання: «Умови, у яких я живу, повинні бути комфортними, щоб я з легкістю, не докладаючи багато зусиль, отримував усе мені необхідне». Це ірраціональне переконання сприяє появі низької стійкості до фрустрації та переживань страху за свій добробут.

PET включає дві основні стадії. Перша стадія полягає в тому, щоб ліквідувати ірраціональні думки, почуття й способи поведінки, допомогти побачити – «ми самі робимо себе нещасними». Друга стадія PET – розвинути наявний потенціал, допомогти стати щасливішою людиною.

Техніки, які використовуються в PET, – активне оспорування ірраціональних переконань (далі – техніка ABCDE); раціонально-емотивні образи; боротьба із соромом; десенситизація *in vivo*.

Техніка ABCDE спрямована на управління неконструктивними переживаннями, на переведення їх в аутентичний стан. Дві останні букви абревіатури ABCDE розшифровуються так: D (*disputing*) – оспорування; E (*effective new philosophy*) – ефективна нова філософія. У ході PET виявляються (B) та оспоруються (D) ірраціональні переконання людини, які призводять до неприємних переживань і неконструктивної поведінки (C).

На останньому етапі PET відбувається перехід до раціональних переконань: «Мені б хотілося ...» і відповідної аутентичної реакції (E) стосовно події (A).

Поряд із тим А. Елліс виокремлює фактори, які можуть обмежувати ефективність PET:

1) вік учасника PET не повинен бути меншим за 8 років, при цьому інтелектуальний рівень по-

винен бути не нижчим за середній, щоб зрозуміти й навчитися застосовувати PET у реальному житті;

2) необхідно попередньо «очистити» мислення від хибних уявлень, оскільки шкідливі почуття (такі як надмірна тривога, лють або почуття провини) іноді мають позитивний результат, і люди починають уважати їх корисними: не можуть свідомо відмовитися від них.

Емоційний інтелект і акторська практика. Основна мета акторської практики в контексті розвитку емоційного інтелекту – змінення емоційного стану шляхом управління експресивною поведінкою [4]. Відбувається це за аналогією з роботою актора над певною роллю: актор визначає емоційну партитуру, згідно з якою його емоційний стан повинен змінюватися по ходу сценічної дії. Викликання необхідних для ролі емоцій відбувається засобом звернення до емоційної пам'яті, де зберігаються сліди реальних переживань людини. Інакше кажучи, основою сценічних переживань актора є реальні переживання, які він відчував у своєму житті. Пожвавлення слідів того або іншого переживання стає вірогідним під час відтворення ситуацій, із якими це переживання пов'язано. У процесі репетицій актор повинен поєднувати емоційні спогади з умовними сценічними подразниками (за термінологією К. Станіславського – «манки»).

К. Станіславський надавав особливого значення емоційній пам'яті, або пам'яті на чуття. Їхні ознаки – здатність червоніти або бліднути при одному спогаді про пережите або боязкість думати про давнє нещастя. Але емоційна пам'ять часто недостатньо розвинута, щоб самостійно управляти умовами публічної творчості.

Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Карузо в розробленому тренінгу емоційного інтелекту також пропонують прийом управління емоціями, оснований на емоційній пам'яті. Учасникам тренінгу в цій справі пропонується викликати певні емоційні спогади й поєднати їх із реальною конфліктною ситуацією.

Висновки. За даними дослідження можна констатувати таке:

1. Основними методологічними напрямками розвитку емоційного інтелекту є психоаналітичний, гуманістичний, поведінковий, когнітивний. Об'єкт психокорекційного або тренінгового впливу є різним залежно від обраного напрямку: під час психоаналітичного підходу об'єктом впливу стають глибинні емоційні переживання людини, під час гуманістичного – емоційні стани, під час поведінкового – емоційна поведінка, під час когнітивного – емоційне мислення.

2. Залежно від обраних теоретичних позицій спостерігаються особливості цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту, які

пов'язані з більш доцільним використанням психотехнік для розвитку окремих складових емоційного інтелекту: із позицій клієнт-центрованої терапії ефективним може бути розвиток емпатійних здібностей шляхом прийняття самого себе та іншої людини як співрозмовника; РЕТ націлена переважно на розвиток рефлексивних здібностей (як здатності до осмислення власних емоційних переживань); акторська гра якнайкраще стимулює розвиток емоційної саморегуляції й здатності до контролю експресивної поведінки.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробці та апробації тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту, які ґрунтуються на чітких теоретико-методологічних засадах.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева И.Н. Можно ли развивать эмоциональный интеллект? / И.Н. Андреева // Азбука эмоционального интеллекта. – СПб. : БХВ-Петербург, 2012. – С. 130–158.
2. Вахрушева Л.Н. Руководство по использованию методики измерения эмоционального интеллекта / Л.Н. Вахрушева, В.В. Гризодуб, А.В. Садокова // Психологическая диагностика. – 2009. – № 1. – С. 3–44.
3. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С.П. Деревянко // Психологический журнал. – Минск, 2008. – № 2 (18). – С. 79–84.
4. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования / А.А. Панкратова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 1(9). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://psystudy.ru>.
5. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс ; пер. с англ. М.М. Исениной. – М. : Издательская группа «Прогресс», 1998. – 480 с.
6. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис ; пер. с англ. Р. Балыбердиной, М. Даниленко, И. Фирсовой. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
7. Emotional Intelligence and Social and Academic Adaptation to School / J.M. Mestre [et al.] // Psicothema. – 2006. – Vol. 18. – P. 112–117.
8. Mayer J.D. What Is Emotional intelligence? / J.D. Mayer, P. Salovey // Emotional development and emotional intelligence: Implications for education / eds. P. Salovey, D. Sluyter. – New York : Basic Books, 1997. – P. 3–31.

Деревянко С. П. Теоретико-методологические аспекты целенаправленного развития эмоционального интеллекта

В статье рассмотрены характерные особенности целенаправленного развития эмоционального интеллекта как способности к пониманию и управлению эмоциями. Показаны различия в системных характеристиках (цель, объект, характер воздействия) тренингов развития эмоционального интеллекта психоаналитической, гуманистической, поведенческой, когнитивной направленности.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, целенаправленное развитие эмоционального интеллекта.

Derevyanko S. P. Theoretical-methodological aspects of the purposive development of emotional intelligence

The article deals with the defining characteristics of the purposive development of emotional intelligence as the ability to understand and control emotions. The differences in the system features (intention, object, the nature of impact) of trainings of the development of emotional intelligence of the psychoanalytic, humanistic, behavioral, cognitive orientation are given by the author of the article.

Key words: emotional intelligence, purposive development of the emotional intelligence.