

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.923.35

О. М. Амплєєвакандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ З РОЗВИТКУ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

У статті розглянуто проблему дослідження місця емоційного інтелекту в системі навчання майбутніх психологів. Узагальнено концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту. Представлено тренінгову програму із застосуванням різноманітних технік та структурних компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, розроблений тренінг направлений на розуміння невербальних сигналів, вміння управляти собою, почуттями, станами, внутрішнім діалогом. Також після проходження тренінгу студенти-психологи зможуть більш досконало розпізнавати та усвідомлювати свої власні емоції та емоції інших людей.

Ключові слова: емоційний інтелект, тренінгова програма, невербальні сигнали, почуття, стани, емпатичне віддзеркалення, невербальний потік інформації, психологічне консультування, діагностика.

Постановка проблеми. За умов динамічного розвитку сучасного суспільства висувуються значні вимоги до професіоналізму та компетентності фахівців у галузі психології. Від майбутніх психологів-практиків очікують не тільки засвоєння відповідних знань, умінь і навичок, але й виходу на високий рівень особистісного розвитку та саморозвитку (О.Ф. Бондаренко, Г.Ю. Белокрилова, Т.М. Буякас, С.Д. Максименко, Н.В. Чепелєва та інші). Важливим фактором, що забезпечує цей процес, на нашу думку є наявність у студентів високого рівня емоційного інтелекту як ключового засобу успішної самореалізації особистості [2, с. 145].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен емоційного інтелекту досліджувався вченими у різних напрямках. Так, операціоналізацією емоційно-інтелектуального конструкту займалися такі вчені, як І.М. Андрєєва, О.І. Власова, Г.Г. Гарскова, Д. Карузо, Д.В. Люсін, Дж.Д. Майер, Е.Л. Носенко, Р. Робертс та П.С. Саловей. Так, Д.В. Люсіна розглядала емоційний інтелект як конструкт, що має подвійну природу, який, з одного боку, пов'язаний із когнітивними здібностями, а з іншого – з особистісними характеристиками.

Дослідженням емоційного інтелекту як особливого виду інтелекту займалися Д.В. Ушаков, О.І. Власова, С.П. Дерев'яноко. Адаптивні функції та адаптаційний потенціал емоційного інтелекту вивчали І.Ф. Аршава, Р. Бар-Он, М.А. Бреккет, Н.В. Коврига, Т.М. Кумскова, В.В. Овсянникова,

Г.В. Юсупова. Зокрема, Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига та Г.М. Бреслава більш докладно розглядали емоційний інтелект як компонент емоційної сфери особистості.

Що стосується аналізу особистості практичного психолога у процесі професійної діяльності, то в цьому контексті доцільно виокремити дослідження таких вчених, як Г.О. Балл, О.Ф. Бондаренко, М.Й. Боришевський, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, Н.І. Пов'якель, О.П. Саннікова та Н.В.Чепелєва [1, с. 10].

Мета статті. Головною метою статті є теоретичне та емпіричне дослідження особливостей використання засобів емоційного інтелекту, представлення тренінгової програми з розвитку та підвищення рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів.

Виклад основного матеріалу. На основі структурного вивчення складу і балансу елементів емоційного інтелекту як системи властивостей, характеристик і конструктів особистості у статті запропоновано концептуальні засади організації і реалізації багатостороннього розвитку в студентів-психологів ключових інструментальних засобів емоційно-чуттєвого сприйняття і психологічної допомоги людині, а також вирішенні інших професійних психологічних задач.

Контроль рівня застосування емоційного інтелекту фахівцем із психології – дуже складна задача для емпіричних вимірів. Різноманітні опитувальники емоційного інтелекту стосуються

далекого минулого його вияву, а для їх використання у формуючому експерименті необхідно, щоб частина часу спеціальної підготовки включала реальне психологічне консультування і психотерапію. Тільки за цієї умови можливе впровадження техніки емоційного інтелекту у тканину практичної роботи психолога.

Система тестування знань і вмінь, використана як частковий інструмент оцінки ефекту спеціальної психологічної підготовки, складається з тестової перевірки знань структурного раціонально-логічного рівня, знань, сигналів невербальних потоків, тесту реальної поведінки з реалізації базової схеми-послідовності психотерапевтичної і консультативної роботи, а також тесту реальної поведінки, у якому оцінювалась здатність відреагувати на значущі для інтерактивної діагностики станів особистості сигнали «умовного клієнта».

Знання *структур раціонального рівня* включає перевірку знань складових системного підходу (аналізу і синтезу), важливих при діагностуванні проблеми клієнта; перевірку знань етапності проблемного аналізу ситуації і особистості клієнта; перевірку знань і легкості їх актуалізації в області базових рис особистості, акцентуацій і патології; знань психологічної структури діяльності людини; знань головних методів впливу психологів під час консультування; знань ключових психотерапевтичних напрямків і їх суті та ключових методів терапії і психологічної роботи у їх межах; знання базових моделей психологічного самозахисту.

Знання *невербальних сигналів особистості* включає перевірку знань сутності і механізмів емоцій і почуттів; оцінку знань міміки і пантоміміки, жестів та кластерів оптико-кінетичної системи невербальних сигналів; знання просторово-часових невербальних сигналів; знання ключових професійно (для впливу) і діагностично необхідних модулаторів мовлення та інших сукупних сигналів екстралінгвістичної і паралінгвістичної системи знаків; знання комплексних невербальних сигналів особистості, які відповідають типовим класам особистісних проблем клієнтів.

Тест реальної поведінки у формі ілюстративної реалізації з умовним клієнтом *логіки проблемного аналізу* та психологічного консультування на прикладі простої проблеми. Оцінка включає критерії професійного поведіння, структурованість взаємодії, дієвість рекомендацій та інше. Роль клієнта виконує інший студент, якому надана для імітування конкретна психологічна проблема й інструкція з її виразу не безпосередньо, а через опис різних ситуацій, де вона виявляється.

Тест відреагування значущих сигналів особистості для включення їх у тканину спілкування, консультування, психотерапії реалізується у різних варіантах. У відповідь на невербальний сигнал можливі варіанти відреагування: 1) віддзер-

калення; 2) суміжний інший невербальний сигнал; 3) запитання, пов'язане зі стимульним невербальним сигналом; 4) виправдана зміна напрямку розмови у неочікуваному напрямку без зв'язку зі змістом сигналу; 5) застосування методу впливу, що викликає у клієнта стан, протилежний наявному (сум змінюємо на радість тощо); 6) якоріння ресурсного стану, що демонструється як невербальний сигнал; 7) виклик ресурсного стану як відповідь на невербальний сигнал та інші способи (наприклад, гумор, припинення розмови, перенос, обумовлювання поведінки тощо).

Ключовий критерій оцінки – ступінь усвідомленості взаємодії самим психологом, різноманіття його репертуару психологічно і терапевтично виправданого реагування на сигнали у взаємодіях із клієнтом. Відповідно до запропонованої нами концепції інструменталізації емоційного інтелекту, ключовою задачею психологічної підготовки має стати розвиток асоціативного змісту рівня предсвідомого психолога. Іншими словами це формування стійких пар «невербальний сигнал» і його «змісти».

З метою підвищення рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів нами було розроблено тренінгову програму із застосуванням різноманітних технік та структурних компонентів емоційного інтелекту. Вищезазначений тренінг дозволить навчитися:

1) більш досконало розпізнавати та усвідомлювати свої власні емоції та емоції інших людей;

2) розуміти невербальні сигнали (міміка, жести та інші);

3) управляти собою, почуттями, станами, внутрішнім діалогом.

Відповідно до досліджень в області розвитку емоційного інтелекту, він проявляється у професійній діяльності через 15 компетенцій (професійно важливих інтегральних якостей, що містять у собі знання, вміння, навички та установки). Спеціально підібраний набір ефективних вправ дозволить учасникам тренінгу розвинути ті з компетенцій, якими вони володіють недостатньо.

Тренінг починається організаційним моментом, який містить: знайомство, представлення змісту тренінга, розмову про очікування учасників, введення правил поведінки, «розігрівачі» ігри, ігри на посилення уваги та працездатності. Після завершення цього етапу учасникам тренінгу пропонується по колу виконати всі запропоновані тренером вправи. Наводимо приклад таких вправ, модифікованих нами.

Вправа 1. «Відображення почуттів»

Всі учасники тренінгу розбиваються на пари. Один із учасників пари промовляє емоційно забарвлену фразу. Другий спочатку розповідає своїми словами зміст того, що сказав перший, а потім намагається визначити почуття, яке відчу-

вав його партнер у момент вимовляння фрази. Партнер оцінює точність обох відображень. Потім учасники міняються ролями.

Вправа 2. «Зрозумій іншого»

Кожний учасник протягом 2–3 хвилин описує настрій когось у групі. Необхідно уявити, відчувати людину, її стан, емоції, переживання і все це описати на папері. Потім всі записи озвучуються та підтверджується їх достовірність.

Вправа 3. «Внутрішній голос»

Учасники стають по колу. Один із учасників групи (назвемо його «Х») обирає собі того, хто буде грати роль його внутрішнього голосу. Він встає за спиною учасника «Х» і говорить від першої особи: «Я (ім'я учасника «Х») зараз відчуваю..., тому що..., через те, що...». Потім ведучий задає питання учаснику «Х»: «Чи правий твій внутрішній голос? Чи все він сказав із того, що ти хотів би почути? Може, ти хотів би почути інший «внутрішній голос»?» Потім наступний учасник групи обирає собі «внутрішній голос». Питання для обговорення:

1. З якими труднощами Ви зіткнулися під час виконання вправи?

2. Що ускладнює або полегшує відображення почуттів іншої людини?

3. Які почуття Ви відчували?

Вправа 4. «Дзеркальне відображення суджень»

Група ділиться на пари. Одна людина описує будь-яку ситуацію із негативного боку, інша знаходить позитивні аспекти цієї ж ситуації.

Вправа 5. «Хто ти?»

Кожному учаснику пропонується написати характеристику невербальної поведінки одного зі студентів групи. Потім характеристики зачитуються без зазначення адресата. Група повинна визначити, кому належить озвучена характеристика.

Вправа 6. «Контакт масок»

Всі учасники малюють собі маску. Вона може бути будь-якого вигляду, на своє власне бажання. Після виготовлення масок учасники сідають по колу. Ведучий стає в центрі кола, закриває очі та починає повільне обертання, витягнувши руку (вказівний палець у вигляді «стрілки»). Коли він зупиниться і відкриє очі, «стрілка» вкаже на когось із присутніх: з цієї людини і починається обговорення. Кожен (у будь-якому порядку) повинен висловити свою думку про маску, яку обговорюють:

– чи цікава маска і чим, чи підходить вона цій людині (з суб'єктивною точкою зору того, хто висловлюється);

– які особливості характеру людини відбиті в цій масці;

– які особливості свого характеру людина (на думку того, хто говорить) хотіла б приховати за допомогою цієї маски;

– яка маска на думку того, хто говорить, краще підійшла б для цієї людини (літературного героя, якого-небудь звіра, героя фільмів, історичної особи і так далі).

Ведучий повинен стежити, щоб висловилися усі. Після обговорення маски першої людини, він переходять до наступної (наприклад, рухаючись за годинниковою стрілкою). Цей етап заняття не повинен тривати більше години, після чого розмови на тему масок припиняються. Потім ведучий говорить: «У повсякденному спілкуванні ми теж іноді носимо маски. Тільки маски ці не з паперу, а з мускульного гриму – особливого виразу обличчя, пози, тону. Зараз ми подивимося, що це таке». Учасники сідають у коло, в центр якого викладаються (тестом вниз) сім карток (якщо учасників більше, то дублюються картки 3–6).

1) маска байдужості;

2) маска прохолодної ввічливості;

3) маска зарозумілої неприступності;

4) маска агресивності («спробуй не послухай мене»);

5) маска слухняності або догодження;

6) маска доброзичливості або співчуття;

7) маска простодушно-дивакуватої веселості.

Всі учасники навмання вибирають собі по одній картці і читають текст (не вголос). За порядком дотримання номерів карток кожен повинен продемонструвати «маску», яка дісталася йому: потрібно придумати ситуацію, в якій довелось б надіти цю маску, і відтворити ситуацію. Наприклад, кому дісталася маска байдужості, може зображувати сценку: «Він опинився в купе із подружньою парою, що свариться. З міркувань такту йому доводиться робити вигляд, що він нічого не бачить і не чує». Після чого група оцінює, наскільки людина зуміла зобразити необхідну маску. Потім переходять до наступної сценки.

Питання для обговорення:

– Які переживання виникали під час виконання завдання?

– Чи важко було зображувати маски?

– Чому люди надівають маски в ході спілкування?

– Що нового ви дізналися, виконуючи вправу? [3, с. 67]

Вправа 7. «Відображення емоційного стану»

Всі учасники розбиваються на пари. Один виконує роль дзеркала, яке повинне відбити показаний партнером емоційний стан. Вправа виконується за допомогою міміки і пантоміми. Кожен виконує вправу по три рази (різні емоційні стани).

Вправа 8. «Передача почуттів»

Учасники встають потилицею один за одним. Останній повертає передостаннього і передає йому мімікою яке-небудь почуття (радість, гнів, печаль, здивування і тому подібне). Друга людина повинна передати наступній це ж почуття. У першого учас-

ника запитують, яке почуття він отримав, і порівнюють із тим, яке почуття було послане спочатку.

Вправа 9. «Список емоцій»

Групі пропонується назвати якомога більше слів, що означають емоції. Потім хтось виходить і зображує емоцію мімікою і жестами. Усі відгадують. Перший, хто відгадав, показує свою емоцію.

Ускладнення: Вправа проводиться по колу. Одна людина називає емоцію, а всі інші її показують.

Питання для обговорення:

– Яке слово було найважче показати?

– Чи у всіх був однаковий вираз обличчя при зображенні емоції? Чому?

– Чи можуть люди відчувати одні і ті ж емоції і мати абсолютно різний вираз обличчя? Коли? [6, с. 27].

Вправа 10. «Геометрична фігура»

Учасникам (усій групі або кожному по черзі) пропонується накреслити рукою в просторі перед собою прямокутник. Завдання виявляє очевидні варіації у проявах експресії. Один учасник малює в повітрі невелику фігурку, ледве обертаючи прямим вказівним пальцем, не рухаючи при цьому ні очима, ні головою. Інший підключає енергію усієї руки, його погляд синхронно відстежує контури уявної фігури, рухається голова і корпус тіла. Третій «рубає» долонею, немов перед ним щось тверде. А хтось м'яко оперує кистю руки, використовуючи середній або широкий жест.

Наприкінці тренінгу учасникам роздаються оціночні анкети з метою виявлення загального враження про тренінг.

Оціночна анкета: «Загальна оцінка ефективності тренінгу»

1. Як ви оцінюєте тренінг в цілому? **1, 2, 3, 4, 5**

2. Яка частина тренінгу була:

а) Найбільш вдалою?

б) Найменш вдалою?

3. Що вам не сподобалося?

4. На які питання ви не отримали відповіді?

5. Який відсоток наданої на тренінгу інформації був корисним саме вам?

100%, 90%, 80%, 70%, 60%, 50%, 40%, 30%, 20%, 10%, 0%

6. Оцініть, будь ласка, роботу тренера за 5-ти бальною шкалою:

1, 2, 3, 4, 5

Висновки і пропозиції. Таким чином, запропонований нами тренінг можна розглядати як певну частину навчальної програми, яка спрямована на розвиток та підвищення рівня емоційного інтелекту у студентів-психологів. Тренінг вмить, що складають цілісну систему технік емоційного інтелекту, це ключова форма спеціальної психологічної підготовки, яка спрямована на формування інтер-

Оціночний лист учасника тренінгу

Сподобалось та знадобиться	Не знаю, чи знадобиться	Не сподобалося та не знадобиться
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.

претаційних 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. Так, помилково вважають, що для професійності достатньо лише інформованості про невербальні сигнали. Без тренінгової автоматизації теоретична інформація забувається майже на 90%, що унеможливорює використання техніки емоційного інтелекту.

Література:

1. Амплеева О.М. Особливості навчання майбутніх психологів із використанням принципів емоційного інтелекту. Науковий вісник Херсонського державного університету. Т. 1. Вип. 1. Херсон : ХДУ, 2018. (Серія «Психологічні науки»). С. 9–14.
2. Амплеева О.М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. Молодий вчений. № 2, 2019. С.145–149.
3. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості (Учбовий посібник для студентів старших курсів психологічних факультетів та відділень університетів). Харків : Фоліо, 1996. 237 с.
4. Журавльова Л.П. Діагностика форм та типів емпатії // Психологія. Зб. наук. праць НПУ ім. М. Драгоманова. Сер. № 12. Психологічні науки. 2010. № 31 (55). С. 154–161.
5. Кутеева В.П. Эмоциональный интеллект как основа успешности в профессиональной деятельности. Отечественная и зарубежная педагогика. 2012. № 3 (6). С. 59–65.
6. Саннікова О.П. Феноменология личности. Выбранные психологические работы. Одесса : СМІЛ. 2003. 256 с.
7. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности. Персонал. № 5. 2000. С. 100–103.

Амплеева О. М. Особенности тренинговой программы по развитию и повышению уровня эмоционального интеллекта у студентов-психологов

В статье рассмотрена проблема исследования места эмоционального интеллекта в системе обучения будущих психологов. Обобщен концептуальный подход к пониманию эмоционального интеллекта. Представлена тренинговая программа с применением различных техник и структурных компонентов эмоционального интеллекта. В частности, разработанный тренинг направлен на понимание невербальных сигналов, умение управлять собой, чувствами, состояниями, внутренним диалогом. Также после прохождения тренинга студенты-психологи смогут более детально распознавать и понимать свои собственные эмоции и эмоции других людей.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, тренинговая программа, невербальные сигналы, чувства, состояния, эмпатическое отражение, невербальный поток информации, психологическое консультирование, диагностика.

Amplieieva O. M. Features of the training program for the development and improvement of the level of emotional intelligence among psychology students

The article deals with the problem of studying the place of emotional intelligence in the system of training future psychologists. The conceptual approach to understanding emotional intelligence is summarized. A training program using various techniques and structural components of emotional intelligence is presented. In particular, the developed training is aimed at understanding non-verbal signals, the ability to control oneself, feelings, states, and internal dialogue. Also, after passing the training, psychology students will be able to more fully recognize and understand their own emotions and the emotions of others.

Key words: emotional intelligence, training programs, non-verbal signals, feelings, states, empathic reflection, non-verbal flow of information, psychological counseling, diagnostics.