

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Білова Маргарита Едуардівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Здатність керувати власними емоціями та розуміти емоційний стан клієнта відіграє важливу роль у сучасній психотерапевтичній практиці. В умовах постійного емоційного навантаження фахівця, з урахуванням високого рівня відповідальності за результати свого труда, які напругу пов'язані з психічним та фізичним благополуччям клієнта, тема емоційної компетентності є особливо актуальною.

Поняття емоційного інтелекту (EQ) було вперше введено Пітером Саловейом і Джоном Маєром у 1990 році, які визначили його як здатність сприймати, розуміти, регулювати та використовувати емоції для ефективного мислення і дій [5, с. 192]. Надалі ця концепція поширилася завдяки дослідженням Данієля Гоулмана, який у своїй книзі «Емоціональний інтелект» (1995) популяризував ідею EQ та позначив його як ключовий чинник успіху в житті та кар'єрі [1, с. 243]. Значний внесок до розвитку концепції емоційного інтелекту зробили й інші науковці. Так, Говард Гарднер (1983) – автор теорії множинного інтелекту, вивчав «внутрішньоособистісний» та «міжособистісний» інтелект, тісно пов'язані з поняттям EQ. Рувен Бар-Он (1980) – один із перших дослідників емоційного інтелекту, розглядав EQ як сукупність емоційних і соціальних компетенцій, саме він запропонував аббревіатуру «EQ» та створив тест для його вимірювання (Emotional Quotient Inventory, EQ-i). Річард Бояціс (1990) – співавтор моделей емоційної та соціальної компетентності – досліджував зв'язок між емоційним інтелектом і лідерством. Тревіс Бредберрі та Джин Гривз (2009) запропонували практичний підхід до розвитку емоційного інтелекту, поділивши його на чотири ключові складові, що надає можливість оцінити рівень емоційного інтелекту та його вдосконалювати [2, с. 61–62].

Таким чином, емоційний інтелект став предметом активних досліджень у психології, завдяки яким показано, що EQ є важливим фактором особистісної та професійної ефективності, а його розвиток

сприяє покращенню адаптації до соціального середовища та підвищенню загальної емоційної компетентності [3, с. 102].

У контексті психотерапії емоційний інтелект є важливим чинником, що сприяє досягненню позитивних результатів терапії. Сучасні моделі емоційного інтелекту дозволяють виділити низку базових компонентів, які відіграють вирішальну роль у діяльності психотерапевта. Високий рівень EQ фахівця сприяє ефективному встановленню контакту з клієнтами, підтримці професійної стійкості та підвищенню якості терапевтичного процесу. Нижче розглянуто основні складові емоційного інтелекту, що мають особливе значення для психотерапевтичної практики.

Самоусвідомлення – це здатність ідентифікувати власні емоції, розуміти їх природу, а також аналізувати їхній вплив на мислення та поведінку. Для психотерапевта. Ця компетенція є критично важливою, оскільки дозволяє уникати перенесення особистих емоцій у взаємодії з клієнтом; допомагає краще розпізнавати та інтерпретувати емоційні процеси клієнта; сприяє усвідомленому самоконтролю під час терапевтичної взаємодії. Високий рівень самоусвідомлення дозволяє терапевту розрізняти власні емоційні стани та їхній вплив на процес консультування, що є ключовим фактором ефективної психотерапії. Саморегуляція – передбачає здатність контролювати власні емоційні реакції, уникати імпульсивних відповідей та підтримувати внутрішню стабільність у стресових ситуаціях. У психотерапії це надзвичайно важливо, оскільки забезпечує можливість збереження професійної об'єктивності під час роботи з клієнтом; дозволяє ефективно функціонувати навіть у випадках конфліктних або емоційно складних ситуацій; допомагає створити безпечне терапевтичне середовище, у якому клієнт відчуває підтримку та прийняття. Психотерапевт із розвиненими навичками саморегуляції здатний не лише контролювати власний емоційний стан, а й ефективно допомагати клієнту у регулюванні його емоційних переживань. Мотивація у контексті психотерапевтичної практики відіграє роль внутрішнього рушія, що підтримує професійну ефективність та стійкість. Високий рівень мотивації допомагає терапевту зберігати залученість у професію, навіть при значних емоційних і когнітивних навантаженнях; сприяє витривалості у роботі з клієнтами, які можуть відчувати опір змінам; підсилює прагнення до постійного професійного розвитку та самовдосконалення. Внутрішня мотивація також є ключовим фактором запобігання професійного вигорання, оскільки забезпечує глибоке розуміння сенсу терапевтичної діяльності та її впливу на життя клієнтів. Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини, співпереживати їй і коректно інтерпретувати її почуття. Для

психотерапевта ця навичка є фундаментальною, оскільки сприяє побудові довіри між терапевтом і клієнтом, що є основою ефективної терапії; допомагає краще розуміти приховані емоційні переживання клієнта, які можуть бути неусвідомленими або недостатньо вираженими; дозволяє вибудовувати індивідуальний підхід до кожного клієнта, враховуючи його емоційний досвід. Розвинена емпатія забезпечує ефективний терапевтичний контакт, сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу клієнта та підтримує процес його особистісних змін. Соціальні навички, такі як комунікативна компетентність, здатність до активного слухання, здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати міжособистісні зв'язки та конструктивно вирішувати конфлікти -допомагають встановлювати довірливий контакт із клієнтом та створювати атмосферу відкритості й безпеки та ефективно будувати довготривалі професійні відносини і підтримувати клієнтів у процесі їх особистісного зростання, що є ключовим інструментом у терапевтичному процесі.

Таким чином, високий рівень розвитку емоційного інтелекту є необхідною професійно-важливою характеристикою успішного психотерапевта оскільки впливає на різні аспекти професійної діяльності. Сам процес розвитку EQ є безперервним процесом, що потребує цілеспрямованої та усвідомленої роботи над собою за допомогою використання різноманітних методів, які сприяють його вдосконаленню. Серед найбільш ефективних методів розвитку EQ можна виокремити наступні.

Техніки рефлексії – використання яких, спрямовано на аналіз власних емоційних станів – дозволяє психотерапевту краще розуміти свої емоції та їх вплив на професійну діяльність. Наприклад, регулярне записування власних емоційних переживань – дозволяє здійснювати самоаналіз, виявляти закономірності та важливі тригери емоційних реакцій (щоденник емоцій); практики, що сприяють розвитку уважності та зосередженості на власному внутрішньому досвіді (медитації) – допомагають зменшити стрес та підвищити рівень емоційної регуляції; аналіз переживань – систематичне осмислення власних емоційних реакцій і їхнього контексту в терапевтичних відносинах. Розвиток емпатії є важливим компонентом емоційного інтелекту – здатність уважно слухати, сприймати невербальну комунікацію та співпереживати, є основою ефективної терапевтичної взаємодії. Саморегуляція емоцій, збереження емоційної стійкості в складних ситуаціях є необхідною умовою для професійного успіху. До ефективних методів саморегуляції належать дихальні техніки та тілесно-орієнтовані практики – вправи, що сприяють релаксації та інтеграції фізичних та емоційних процесів, зокрема йога та прогресивна

м'язова релаксація. Регулярне звертання до супервізії або особистої терапії дозволяє психотерапевту підтримувати свою емоційну стабільність, отримувати зворотний зв'язок від досвідчених колег, відпрацьовувати складні терапевтичні ситуації.

Методи розвитку емоційного інтелекту психотерапевтів є комплексними і включають багато інших технік, окрім наведених. Їх інтеграція в професійну діяльність дозволяє підвищити ефективність терапевтичного процесу та сприяє збереженню емоційного благополуччя психотерапевта.

Таким чином, емоційний інтелект є невід'ємною складовою професійної компетентності психотерапевта. Розвинений EQ сприяє ефективності терапевтичного процесу, підтримці емоційної стійкості фахівця та формуванню довірливих відносин із клієнтом. Уміння усвідомлювати, контролювати та застосовувати власні емоції у професійній діяльності є визначальним фактором успіху психотерапевтичної практики.

Література:

1. Daniel Goleman, Roger P. Weissberg. Emotional Intelligence: What Does the Research Really Indicate? *Educational psychologist*. 2006. №41(4). P. 239–245. DOI:10.1207/s15326985ep4104_4
2. Karpenko, Y. (2021). Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. *Психологія і особистість*. (1), 60–72. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2019.1.163982> (дата звернення 06.02.2025).
3. Марчук, С. В. (2022). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (3), 20–23. <https://doi.org/10.32782/psychisnyk/2021.3.4> (дата звернення 06.02.2025).
4. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. №3 P. 197–208. DOI: 10.1016/S0962-1849(05)80058-7
5. Salovey, P. & Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*. 1990. №9(3). P. 185–211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG