

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СИНДРОМУ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА

Кононова М. М., Анушкевич В. І., Іващенко Ю. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
meershaum@ukr.net, avi0635981234@gmail.com, Julia.ivacshenko@gmail.com*

Емоційний інтелект є важливою професійною складовою фахівців сфери «людина-людина», особливо педагогів, психологів, медиків, соціальних працівників, діяльність яких потребує сформованого вміння впоратися з проблемами інтенсивної міжособистісної взаємодії з різними типами клієнтів, з життєвими завданнями та труднощами, певного рівня стресогенності, високого ступеню відповідальності, та вимагає ефективної емоційно-вольової регуляції.

Проблема емоційного інтелекту активно досліджується зарубіжними вченими, такими як: Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Сайаррочі, Д. Слайтер, Р. Робертс, Дж. Меттьюс, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг, Дж. Блок, М. Кетс де Вріс.

В Україні вивчення емоційного інтелекту набуло значного поштовху в зв'язку з дослідженнями І. Аршави, О. Власової, Є. Карпенко, Н. Ковриги, Е. Носенко, С. Дерев'янка, К. Санько, Н. Ярош та ін.

З'ясовано, що поняття «емоційний інтелект» у науковій літературі трактується як явище, яке об'єднує в собі уміння людини розрізняти, розуміти і керувати власними емоціями, емоційними станами й емоціями своїх партнерів по спілкуванню, а галузь вивчення емоційного інтелекту є порівняно молодого і розвивається приблизно два останні десятиліття [1, с. 18].

Утім, новизна даного питання не заважає психологам і дослідникам висловлювати переконання щодо значущості рівня розвитку емоційного інтелекту як фактору успішності, професійної самореалізації особистості й підвищення психологічної культури суспільства в цілому [1; 4, с. 98].

У більшості проаналізованих наукових досліджень відзначається вагомість формування в процесі фахової підготовки необхідних для майбутньої професії знань та умінь, які включають особистісний розвиток майбутнього фахівця. Однак, недостатньо розробленим залишається питання формування професіоналізму з урахуванням ризику психічного вигорання для професій, які пов'язані із взаємодією в рамках «людина – людина» та психологічним впливом на особу.

В роботах українських авторів Н. Ярош, В. Артюхової емоційний інтелект визначається як рівень розвитку здатності людини успішно застосовувати зважені судження і обґрунтовані міркування з метою адекватної емоційної поведінки, а також її оцінки у себе та інших людей. На думку науковців, емоційний інтелект передбачає рівень розвитку емоційних реакцій, в основі яких – раціональні переконання, а також чітку оцінку і розмежування неадекватних або «ірраціональних» та «раціональних» емоцій. Автори зауважують, що однією із відмінних і притаманних саме емоційному інтелекту характеристик є емпатія, або здатність зрозуміти, що відчують інші [6, с. 130].

Ніщо не є для людини таким сильним навантаженням, як інша людина. Цю метафору можна покласти в основу досліджень психологічного феномену – «професійне вигорання» [3].

Науково-теоретичні розвідки показали, що сучасні українські дослідники солідарно дотримуються думки, що особливістю емоційного інтелекту є можливість розпізнавати і керувати своїми емоціями (можна напрацьовувати і розвивати), поєднувати раціональне та емоційне для ефективної адаптації у соціальному середовищі [1; 3; 6].

З огляду на це, логічним є напрямок психологічних досліджень, в яких емоційний інтелект, з-поміж іншого, сприймається та досліджується науковцями як особистісний ресурс особистості в професійному житті, що впливає на якість життєздійснення опосередковано, через ціннісні орієнтації особистості, [2], сприяє подоланню професійного вигорання (Т. Солодкова), стресостійкості. Так, за висновками Т. Солодкової, високому рівню емоційного інтелекту відповідає низький рівень синдрому вигорання, і навпаки [1, с. 14]. Носенко зауважує, що якщо у фахівця емоційний інтелект не розвинений, то в нього погіршується психічне здоров'я, виникають почуття страху або провини, самотності та нестабільності, з'являється агресія та депресивні стани, що зумовлюють фрустрацію, як в особистому, так і професійному житті людини [4].

Зрозуміло, що упередження вигорання можливе шляхом підвищення стійкості до стресу, покращенням фізичного самопочуття та здоров'я, а також через рефлексію особистісних труднощів і проблем. Однак, ми вважаємо, що ці шляхи можуть бути ефективними як додаткові засоби психопрофілактики, а провідною має стати цілісна особистісна психокорекція майбутнього спеціаліста корекційної освіти. Профілактика психічного вигорання дефектолога передбачає забезпечення його відкорегованості як головної передумови його професійного становлення [3].

Пошуки інтелектуальної складової емоційного інтелекту дозволили зробити висновок, що емоційний інтелект відбивається у

свідомості людини: інтегрально – у формі почуття психологічного благополуччя та диференційовано – у вигляді самооцінки та стратегій подолаючої поведінки, які людина свідомо і довільно обирає при виникненні критичних ситуацій життєдіяльності [5, с. 73]. Емоційний інтелект як інтегральна властивість особистості базується на відповідних знаннях стосовно того, що є добро і що є зло у ставленні людини до світу, до себе як суб'єкту життєдіяльності та інших як партнерів по спілкуванню [5, с. 135].

У закордонних дослідженнях висвітлюються можливі складові частини емоційного інтелекту, а саме виокремлено шість вузьких здібностей, які об'єднуються в одне ціле, що дозволяє розглядати ЕІ як вид інтелекту, а не типовий спосіб поведінки. Такими здібностями є: сприйняття емоцій, вираження емоцій, регуляція уваги за допомогою емоцій, розуміння емоцій, емоційна саморегуляція та регуляція емоцій інших) [2, с. 49].

Отже, емоційний інтелект забезпечує здатність особистості до розуміння власних емоцій, психологічного стану інших людей, сприяє розвитку професійних якостей та життєстійкості. Це інтегральне утворення, ресурсний елемент особистості, що має емоційну та інтелектуальну складову. Перспективою подальших розвідок є розгляд взаємозв'язку емоційного інтелекту та професійного вигорання психологів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2010. Вип. 1. С. 17–22.
2. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. на здобуття наук. ступеня докт. псих. наук : [спец.] 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія» / Прикарпатський нац. ун-т імені В. Стефаника. Івано-Франківськ. 2020. 497 с.
3. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка*. 2018. Вип. 173, Серія: Педагогічні науки. С. 116–119.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища шк., 2003. 126 с.
6. Ярош Н. С., Артюхова В. В. Співвідношення понять емоційний інтелект та саногенне мислення особистості. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 6(5). С. 122–133.