

ТРЕНІНГ З ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК МЕТОД ПОДОЛАННЯ ПРОБЛЕМ З ЕМОЦІЯМИ У ЮНАКІВ

Актуальність проблеми пов'язана з тим, що сучасна молодь приділяє велику увагу своїм емоціям, їхнім переживанням та впливу емоцій на власне життя. На нашу думку, декілька десятиліть назад ставлення до своїх емоцій було дещо іншим, тобто наявність позитивних емоцій схвалювалась, в той час, як негативні емоції не можна було переживати та виражати у колі родини, в суспільному сере-

довищі. Оскільки людину весь час оцінюють як за її вчинками, за результатами роботи, так і за презентацією емоцій, що власне й закріпилось у своєрідних стереотипах («не плач, ти ж хлопчик», «не можна злитися», «тут нема чого боятися, лікар тільки подивиться», «така велика дівчинка, а так вередує», «як ти себе поводиш?! Зараз всі подивляться на тебе і скажуть, що ти невихований хлопчик», «тобі не соромно?», «у мами тепер серце через тебе болить»). Такі установки через подібні висловлювання впливають на дитину таким чином, що вона боїться говорити про них, починає пригнічувати свої емоції, адже найближчі люди показують своє невдоволення, неприйняття і засудження, коли дитина відчуває емоції, які є неприйнятними для оточуючих дорослих.

Ми вважаємо, що батьки використовують маніпуляцію емоціями дитини, щоб краще регулювати її поведінку. Такі емоції, як сором, почуття провини, тривога через подібні маніпуляції з боку дорослих людей перетворюються на токсичні емоції, що можуть психологічно отруювати життя, починаючи з дитинства.

Власне, саме пригнічені емоції або їх токсичний характер, в дорослому житті можуть стати проблемою для людини, адже її поведінкові та емоційні реакції можуть не відповідати зовнішнім стимулам. Ми розуміємо, що в тому числі й проблеми з емоціями можуть призвести в майбутньому до таких наслідків, як: невротичні розлади, фобії, тривожні розлади, депресії, хронічна втома і психосоматичні захворювання. В той же час, батьки прагнуть бачити свої дітей гармонійними та адаптованими людьми, а продовжують поводитись так само неконструктивно. Тому за статистикою Міністерства охорони здоров'я у 2016 році було зареєстровано майже 126, 2 тис. пацієнтів з різними невротичними розладами, і це тільки ті, хто фактично звернувся за допомогою. У 2017 році в звіті Міністерства соціальної політики України, опублікованому 10 жовтня, у Всесвітній день психічного здоров'я говориться, що кожен третій українець страждає від нервових розладів, а Україна посіла перше місце в Європі за кількістю психічних розладів. Ці показники повинні схвилювати громадськість, науковців з галузі психології, практичних психологів.

Вивчення емоцій, емоційного інтелекту стає досить популярною для дослідження. Так, поняття «емоційний інтелект» розуміють, як здатність правильно тлумачити ситуацію і впливати на неї, інтуїтивно вловлювати те, чого хочуть і чого

потребують інші люди, знати їхні сильні і слабкі сторони, не піддаватися стресу і бути привабливим [3]. У праці американського психолога Деніела Гоулмана розвінчується міф про те, що інтелект є запорукою успіху. В той же час, автор стверджує, що більшого значення для досягнення успіху має саме емоційний інтелект [2]. Гештальт-підхід та когнітивно-поведінкова терапія є найбільш ефективними і науково доведеними напрямками, які допомагають людям з емоційними проблемами. Когнітивно-поведінковий підхід став проривом, коли вчені-психологи довели, що емоція може бути викликана не тільки зовнішніми, а й внутрішніми подразниками, а саме, когніціями, тобто, думками. Наше ставлення до речей, часто і є причиною виникнення емоцій, ми самі фарбуємо в чорні або білі тони те, що відбувається з нами [1]. Крім того, у нашій державі стають популярними лекції та семінари, що присвячуються знанням про емоційний інтелект, його ролі у досягненні особистісних та професійних цілях людини.

Тому нами було запропоновано створення тренінгу розвитку емоційного інтелекту для юнаків в рамках проекту Soft Skills School (Школа м'яких навичок). На тренінг відбирались юнаки, які для участі у ньому заповнювали анкети. Виявилось, що у мотиваційному листі, практично всі написали про те, що мають запити в сфері емоційного інтелекту. На тренінг потрапило 12 осіб, віком від 17 до 20 років. Тренінг був побудований за допомогою технології «Парус», яка дозволяла структуровано і комплексно опрацювати чотири основні компетенції, що включає в себе емоційний інтелект: розуміння своїх емоцій, управління своїми емоціями, розуміння емоцій інших, управління взаємовідносинами.

Таким чином, зміст тренінгу містив – вісь внутрішньоособистісного емоційного інтелекту та вісь міжособистісного емоційного інтелекту. А також під час психологічних прийомів, ігор та ситуацій розвивались в учасників дві функції: розуміння емоцій та управління ними. Під час самого тренінгу, учасники ділились своїми проблемами, пов'язаними з емоціями, серед яких нами було виокремлено: нерозуміння своїх емоцій; постійні конфлікти з людьми; невміння вирішувати конфлікти; тривога без причини; апатія і пригніченість; часті напади плачу без причин; образи на близьких; погані взаємини; невміння висловити свої почуття, фобії, панічні атаки та інші.

Наведемо приклади вправ тренінгу. Так, учасники з заплющеними очима повинні були згадати ситуації, в яких вони пережили яскраві емоції та відстежити, де у їхньому тілі живуть ці емоції. Також вони вивчали себе, як тіло реагує на ці емоції. Таким чином учасники вчилися усвідомлювати і розуміти свої емоції. Учасники заново проживали ситуації зі свого життя та засвоїли основні ідеї: тіло і психіка нерозривно пов'язані, і людині необов'язково перебувати в реальній ситуації, щоб викликати у себе певні емоції, достатньо подумати про них, згадати і емоції оживуть.

Важливим аспектом тренінгу було інформаційне забезпечення про різні емоції, зокрема, про гнів, образу, провину, сором, тривогу, страх, також розповідали про їхні функції та техніки управління ними. Саме ці емоції найчастіше стають найважчими для людей і приносять багато дискомфорту, тому ми їм приділяли багато уваги. Після короткого теоретичного блоку почався основний практичний блок.

Заданням основного блоку було опрацювання учасниками своїх психологіч-

них установок, що пов'язані з емоціями, особливостями їх породження, аналізом своїх дитячих установок; виконання техніки для прийняття свого минулого досвіду. Крім того, у парах програвали ситуації, що турбували юнаків, через техніки усвідомлення та управління емоціями. Також кейсовий метод допоміг навчитися говорити про свої емоції іншим у форматі «я-висловлювання» і вирішувати конфлікти. Учасникам було запропоновано більше 10 вправ, які вони виконували із задоволенням та цікавістю.

Учасники тренінгу мали можливість на практиці, тобто в безпечних і психологічно комфортних умовах тренінгу, прожити ситуації з відповідними емоціями, які вони щодня в житті переживають і сформувати інший досвід, що допоможе їм у реальному житті по-іншому емоційно реагувати, взаємодіяти з оточуючими людьми.

Для нас було також важливим отримати зворотній зв'язок після закінчення проекту, як тренінг вплинув на життя учасників. Ми отримали відгуки про зміни у житті учасників тренінгу. Вони писали про примирення з близькими родичами, про розуміння інших людей без образ, про побудову довірливих,

теплых відносин з партнером, про застосування технік тренінгу для приборкування негативних емоцій, про конструктивне вирішення конфліктних ситуацій. Учасники відчули себе життєрадісними, впевненими в собі, стали вільно висловлювати свої почуття, від близьких людей отримали розуміння і підтримку, відчули сили для реалізації власних проєктів, а раніше страх та сором гальмували їхню життєдіяльність.

Отже, тренінг розвитку емоційного інтелекту довів, що багатьом юнакам необхідні знання та навички про емоційний інтелект для вирішення найрізноманітніших проблем у своєму житті. Наш досвід може бути корисним для юнаків, які страждають від проблем з емоціям, від неможливості правильно регулювати їх. Крім того, практикуючі психологи, педагоги, консультанти і люди, які працюють з персоналом, можуть взяти результат цього проєкту на озброєння, щоб допомогти іншим людям правильно взаємодіяти зі своїми емоціями. Тренінг може бути цікавий також і тим, у кого є рідні, близькі або друзі, які страждають від емоційних розладів, адже вони зможуть краще зрозуміти їх та підтримати у важкі моменти. Перспективу нашого подальшого дослідження ми бачимо у тому, що можна провести емпіричне дослідження впливу тренінгових технологій на розвиток емоційного інтелекту у юнаків.

Список літератури

1. Бернс Д. Терапия настроения. Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Дэвид Бернс. – Паблішер, 2019. – 550 с.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Дэниел Гоулман. – М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.
3. Стейн Д. С., Бук Г. И.. Преимущества EQ. Эмоциональный интеллект и ваши успехи / Стивен Дж. Стейн, Говард И. Бук. – Баланс Бизнес Букс, 2007. – 384 с.

*Науковий керівник: Лич О. М.,
канд. психол. наук, доцент*