

Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. VIII. – Ч. 9. – 2016. – С. 110 – 115.

2. Дубчак Г.М. Внутрішньоособистісні конфлікти студентів у період навчання у вузі / Г.М. Дубчак. – Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, Київ, 2000. – 180 с.

3. Зимбардо Ф. Як подолати сором'язливість / Ф. Зимбардо ; Пер. с англ. – АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. – 308 с.

4. Yzard K. Э. Psykholohyia эмotsyi / К. Э. Yzard – SPb.: Pyter, 2011. – 461 s.

УДК 159.942 (043.2)

Єлизавета ХИЛЬКО

Національний авіаційний університет, Київ

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

В умовах сьогодення професія практичного психолога вимагає міцної емоційної стійкості. Наявність високого емоційного інтелекту сприяє психологічному благополуччю як самого психолога, так і його клієнтів.

Емоційний інтелект (ЕІ) – здатність розуму усвідомлювати власні емоції та керувати ними. Виділяють головні складові емоційного інтелекту: оцінка і вираження емоцій; знання про емоції та вміння класифікувати їх; здатність керувати емоціями та здатність приймати рішення на їх основі; самоконтроль [1]; мотивація; самосвідомість, емпатія та навички спілкування [2].

В роботі практичного психолога з клієнтом важливо розуміти його емоційний стан, вміти правильно аналізувати його. Крім того, задля ефективної роботи, варто сприяти тому, щоб клієнт сам навчився розпізнавати свої емоції та правильно їх тлумачити. Високий ЕІ значно покращує роботу психолога, оскільки одною з основних характеристик психолога є емпатія, то це допомагає йому проаналізувати себе та вплив чужих настроїв на своє самопочуття, окрім аналізу станів клієнта. Здатність встановлювати зв'язок своїх емоцій з внутрішніми та зовнішніми подразниками, дуже важлива для психолога, адже кожна людина з якою він працює має той чи інший вплив на нього [3].

Розвинута емпатія часто може викликати надмірну співчутливість до інших людей та зайве відчуття відповідальності за чужі емоції, наче вони належать нам самим. Це не допомагає, а навпаки заважає роботі психолога.

Надмірне співчуття до клієнта може емоційно виснажувати, тому важливо відрізнити свої емоції від чужих, вміти вибудовувати кордони між собою та іншою людиною, і найголовніше – дозволити собі відчувати та прожити емоції якими б вони не були [4].

Варто екологічно проживати свої емоції, вміти працювати з ними, адже не пропрацьовані емоції заважають роботі, так само як і надмірна емпатія. Якщо в першому випадку чужі емоції викликають сильне співчуття, то в другому власні емоції заважають оцінювати проблеми клієнта. Проекція своїх станів на інших не дозволяє точно та коректно описати та проаналізувати проблеми з якими до психолога звернулися [5].

Саме тому, практичному психологу вкрай необхідно розвивати ЕІ, покращувати здатність слухати себе, уважно відноситись до своїх потреб та почуттів. Оскільки практичний психолог у своїй професійній діяльності за допомогою ЕІ може перекладати з емоційної, невербальної мови на більш раціональну, де проявляється здатність приймати рішення і забезпечення доступності цього рішення для самого клієнта, а також концентрувати увагу як свідому, так і підсвідому.

Список літератури

1. Емоційний інтелект 2.0/ Тревіс Бредбері, Джин Гривз; пер. з англ. Павла Миронова - 3-тє видання - М.: Манн, Іванов і Фербер, 2017. - 208 с. (дата звернення: 07.03.2023).

2. Грицюк, І. М. Професія психолога як сфера соціальної реалізації особистості /І.М.Грицюк // Психологія, Всеукраїнська асоціація політичних наук – Луцьк., 2014. – 84-88.

3. Смоляр Л. Що таке емоційний інтелект. /Л.Смоляр// У.П. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2017/10/15/226957/> (дата звернення: 08.03.2023)

4. Савінова О. Блог психолога : як позбутися “фальшивих” емоцій /О.Савінова// Психологія. 2017. BBC News Україна www-bbc-com.cdn.ampproject.org (Дата звернення: 08.03.2023).

5. Житомирський державний університет ім. Івана Франка. Лекційний курс з основ психокорекції. Принципи побудови спілкування психолога з клієнтом. (дата звернення: 08.03.2023)

*Науковий керівник: Катерина БАЛАХТАР,
PhD (Психологія)*