

Дерев'яно С. П.

к. пс. н., доцент
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна
ORCID: 0000-0003-2946-1444

Лавренко С. А.

Магістрантка,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка,
м. Чернігів, Україна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ СУЧАСНОГО ПСИХОЛОГА

Професійно важливі якості сучасного психолога включають у свою структуру когнітивні, афективні, конотативні характеристики особистості. Однією з таких одночасно когнітивних і афективних характеристик є емоційний інтелект. Саме здібності емоційного інтелекту допомагають фаховому психологу ефективно виконувати свою діяльність у складних, стресогенних умовах сьогодення. Такі здібності емоційного інтелекту як емоційне самоуправління та самопідтримка, емоційний самоконтроль допомагають психологу самовідновитися після значних емоційних навантажень, а також запобігають професійному вигоранню. Здібності емоційного інтелекту щодо розпізнавання емоцій, психологічної проникливості, фасилітації сприяють встановленню емоційного контакту з постраждалою особою, забезпечують якість надання психологічної допомоги іншим. Тому вивчення місця емоційного інтелекту у структурі професійно важливих якостей сучасного психолога буде стимулювати молодих фахівців з психології до усвідомлення ціннісного значення емоційних здібностей та посилювати прагнення до їх цілеспрямованого розвитку.

Мета даної роботи – визначити роль емоційного інтелекту у професійній діяльності сучасного психолога.

Вивчення літературних джерел із зазначеної вище проблематики показало наявність ґрунтовних досліджень стосовно значущості емоційного інтелекту для професійної діяльності психолога-практика як молодого так і зрілого віку.

Серед найбільш важливих напрямів досліджень можна виокремити: емоційний інтелект у структурі професійної діяльності психолога (Амплеєва О. М.) [1], розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів (Зарицька В. В., Матійків І. М., Щербак Т. І., Щерба А. П. та ін.) [6; 7], динаміка формування емоційного інтелекту майбутніх психологів (Бреус Ю. В., Журавльова М. О. та ін.) [2; 4; 5].

Емоційний інтелект визначається в психології переважно як здатність до розуміння та управління емоціями. Залежно від моделі емоційного ін-

телекту («модель здібностей» або «еклектична модель» [3, с. 17]) учені виокремлюють різноманітні складові цього емоційно-інтелектуального конструкту.

Ґрунтуючись на роботах провідних зарубіжних та вітчизняних вчених, які займаються вивченням проблематики емоційного інтелекту [3; 6; 8], нами було визначено основні складові емоційного інтелекту, які є найбільш важливими для ефективного виконання професійної діяльності психолога-практика:

1. Розпізнавання емоцій інших людей – це процес сприймання, інтерпретації та розуміння експресивних проявів; процес декодування ознак вираження емоцій. Особливо важливою ця здатність є на первинному етапі роботи психолога з клієнтом – правильне розшифрування емоційної експресії іншої людини може сприяти більш глибокому розумінню сутності її проблеми, а також встановленню емоційного контакту з клієнтом.

2. Емпатія – це емоційна чутливість щодо переживань іншої людини. Стан емпатії є основним у роботі психолога-практика; у зрілому віці емпатія виявляється більш професійно – психолог-фахівець може інтуїтивно відчувати межу, нижче якої не слід занурюватися в емоційний стан клієнта.

3. Емоційна обізнаність – це знання про різноманітні емоції та почуття, їх усвідомлення; емоційний словник та здатність вербалізувати емоційні прояви та стани. Саме ця здатність дозволяє психологу-практику професійно виконувати свою діяльність, адже завдяки емоційному словнику можна урізноманітнити своє спілкування, порозумітися навіть зі «складним» клієнтом.

4. Управління емоціями – це здатність і потреба керувати власними емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і контролювати небажані емоції. Ця здатність тісно пов'язана з набуттям навичок щодо емоційної саморегуляції та контролю власної експресії. У психологів молодого віку ця здатність виявляється на нижчому рівні, ніж у зрілих осіб, оскільки молодий вік більше характеризується бурхливістю перебігу емоційних станів.

Здатність до управління емоціями не тільки допомагає психологу-практику у більш гармонійній взаємодії з клієнтом. Ця здатність сприяє також захисту психологів будь-якого віку від виснаження та емоційного вигорання.

Отже, емоційний інтелект виконує важливу стресозахисну роль у професійній діяльності сучасного психолога. Ефективності професійної діяльності психолога-практика сприяють здібності емоційного інтелекту – здатність до розпізнавання емоцій, емпатія, емоційна обізнаність, здатність до управління емоціями.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в емпіричному вивченні зв'язку емоційного інтелекту з іншими значущими професійно-важливими якостями сучасного психолога.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Дерев'яно С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посібник. Чернівці, 2016. 312 с.
2. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
3. Зарицька В. В. Психологія розвитку емоційного інтелекту у системі професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя, 2012. 40 с.
4. Матійків М. І. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій «людина-людина»: результати експериментального дослідження. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 141 – 149.
5. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
6. Діомідова Н. Ю. Психологічні особливості емоційного інтелекту й емоційної креативності студентів. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: ХДУ, 2015. № 2. С. 146-151.
7. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.
8. Keefer K. V., Parker J., Saklofske D. H. Emotional Intelligence in Education: Integrating Research with Practice. New York, 2018. 462 p.