

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА

Школяр Анастасія

В сучасній психології дедалі більшої уваги набуває дослідження інтегративних характеристик особистості, які забезпечують її ефективне функціонування у складних соціальних умовах, зокрема в умовах постійної зміни ролей, цінностей та міжособистісних форматів взаємодії. Емоційний інтелект, за Гарднером, визначає здатність людини до саморефлексії, усвідомлення власних емоцій, інтенцій та цінностей, а міжособистісний – відповідає за ефективне спілкування з іншими людьми, розуміння їхніх переживань, мотивів, емоційних станів. Важливість емоційного інтелекту зумовлена тим, що він виступає не лише як інструмент міжособистісного спілкування, а й як внутрішній ресурс, що визначає гнучкість особистості, її здатність до адаптації, прийняття рішень, саморегуляції та мотивації до розвитку [1–5].

Метою дослідження є роль емоційного інтелекту в формуванні професійної компетентності майбутнього психолога.

Справжній прорив у вивченні емоційного інтелекту відбувся завдяки роботам П. Саловея та Дж. Майєра. У 1990 році вони запропонували власне визначення цього феномену як сукупності когнітивних здібностей, пов'язаних з обробкою емоційної інформації. Відповідно до їхньої моделі, емоційний інтелект включає чотири основні рівні: сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та управління ними. Ця структура виявилася не лише теоретично витонченою, а й емпірично підтверджуваною, що дозволило створити низку психодіагностичних методик для вимірювання рівня EI [3, 4].

Однією з таких характеристик є *емоційний інтелект* (EI) – це здатність розпізнавати та розуміти свої емоції і емоції інших людей, а також ефективно керувати ними. Він включає вміння усвідомлювати свої почуття, контролювати

емоційні реакції, адаптуватися до змін, розуміти емоції інших та будувати здорові взаємини, які допомагають людині ефективно взаємодіяти з іншими та досягати особистих і професійних цілей [2, 5].

Українські вчені (К. Маннапова, Є. Іванова, І. Опанасюк, Е. Носенко та ін.) активно досліджують емоційний інтелект, розширюючи його понятійний апарат та аналізуючи чинники розвитку. Вони розглядають його не лише як когнітивну функцію, а як інтегральну характеристику психіки, що поєднує мотиваційні, соціальні та поведінкові аспекти. Виділяються біологічні та соціальні передумови формування ЕІ, що відкриває перспективи для його розвитку у професійній підготовці [1, 2, 5].

Отже, як зарубіжна, так і українська наукова думка сходяться на тому, що емоційний інтелект – це складна й багатогранна структура, що виконує ключову роль у міжособистісній адаптації, професійному становленні та особистісному зростанні. Його вивчення дозволяє краще зрозуміти механізми, за допомогою яких особистість формує ставлення до власних емоцій, навчається взаємодіяти з іншими людьми, управляти емоційною інформацією та використовувати її для досягнення внутрішньої цілісності й ефективності [2, 3].

Одним із найважливіших напрямів вивчення емоційного інтелекту у психології є його зв'язок із професійною сферою особистості. Особливу актуальність це питання має в контексті підготовки майбутніх психологів – фахівців, чия діяльність прямо пов'язана з міжособистісною взаємодією, емпатією, емоційною підтримкою й здатністю розуміти як власні, так і чужі внутрішні стани. Професійна ефективність у психології великою мірою залежить не лише від рівня теоретичних знань або навичок тестування, а й від внутрішньої емоційної готовності до контакту, розвиненої здатності до рефлексії та саморегуляції. У цьому контексті емоційний інтелект виступає не лише як допоміжна риса, а як фундаментальна складова психологічної компетентності [1, 4].

Психологи працюють у середовищах, де високий рівень емоційної напруги,

де необхідно оперативно реагувати на складні внутрішні стани інших людей, а також утримувати власну емоційну стабільність. Саме тому емоційна зрілість, гнучкість, здатність до емпатійного слухання, делікатна регуляція власного емоційного фону – є ключовими елементами професійної готовності. Згідно з даними досліджень Д. Гоулмана, емоційна компетентність становить понад 80% внеску в успішність у таких професіях. Це означає, що без сформованого емоційного інтелекту психолог не зможе ефективно будувати контакт, підтримувати клієнта, відчувати емоційні межі, приймати етичні рішення.

Розвинений емоційний інтелект сприяє професійному самовизначенню, допомагаючи майбутньому фахівцю усвідомлювати свою роль, цілі та відповідальність. Він забезпечує критичне оцінювання власних якостей, мотивацію до самовдосконалення та емоційну витривалість у роботі з людьми. Психолог із високим емоційним інтелектом не лише володіє знаннями, а й створює атмосферу безпеки та прийняття, що є основою гуманістичного підходу в сучасній психології.

Таким чином, зазначимо, що емоційний інтелект не лише впливає на окремі аспекти професійної діяльності, але й є критично важливим чинником, що визначає всю структуру професійного становлення майбутнього психолога. Саме тому вивчення, розвиток і діагностика емоційного інтелекту мають стати невіддільною частиною освітніх програм з підготовки фахівців психологічного профілю.

Список використаних джерел

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. *Сучасна психологія і життя*. 2014. С. 10–23.
2. Майер Дж. Д., Саловеї П. Л. Емоційний інтелект: Розвиток та вимірювання. *Психологія і наука*. 1995. С. 101–110.
3. Гарднер Г. Теорія множинного інтелекту: Психологічний аналіз. Видавництво «Наука», 2017. С. 88–94.
4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект в умовах соціального розвитку особистості. *Наукові дослідження психології*. 2018. С. 65–71.
5. Іванова Є. О. Роль емоційного інтелекту в освітньому процесі. *Психологія та освіта*. 2020. С. 34–39.