

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Школяр Анастасія

Потребою суспільства у фахівцях, здатних до ефективної міжособистісної взаємодії, саморегуляції та емпатійного розуміння інших людей, зумовлюється актуальність формування психологічної стійкості та розвитку професійних компетентностей у сучасних умовах. Майбутній психолог у своїй професійній діяльності стикається з емоційно напруженими ситуаціями, які вимагають не лише високого рівня знань, а й сформованого емоційного інтелекту (ЕІ). Саме розвиток емоційного інтелекту забезпечує здатність до рефлексії, співпереживання, усвідомленого прийняття рішень і конструктивного розв'язання конфліктів. Недостатня розвиненість емоційного інтелекту може призвести до професійного вигорання, емоційної нестабільності та зниження ефективності психологічної допомоги клієнтам [1–5].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та систематизувати психологічні підходи до розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів, а також визначити практичні умови його формування у процесі професійної підготовки.

Розвиток емоційного інтелекту є багатовимірним процесом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти особистості. Він передбачає формування здатності розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших людей, що є необхідним для ефективного виконання професійних обов'язків психолога. У сучасній психологічній науці існують різні підходи до розуміння та розвитку емоційного інтелекту, серед яких ключовими є когнітивно-поведінковий, гуманістичний, психодинамічний, а також інтегративний підходи (рис. 1).

Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, Д. Майєрс, О. Кокун) розглядає розвиток емоційного інтелекту як результат усвідомлення взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Застосування цього підходу у підготовці майбутніх психологів сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції,

розвитку адаптивного мислення та конструктивних стратегій реагування на стрес. Через усвідомлення власних автоматичних думок і переконань студенти вчаться регулювати емоційні стани та ефективніше взаємодіяти з оточенням [2, 4].



Рис.1. Підходи щодо розвитку емоційного інтелекту

Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) акцентує увагу на внутрішньому потенціалі людини, її прагненні до самореалізації та гармонії. Згідно з цим підходом, розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів відбувається через створення умов довіри, прийняття та відкритого діалогу. Важливими є розвиток емпатії, позитивного самосприйняття та толерантного ставлення до емоційних проявів інших [3, 4].

Психодинамічний підхід (З. Фрейд, К. Юнг, Н. Мак-Вільямс) пояснює емоційний інтелект через процес усвідомлення несвідомих емоційних конфліктів. У контексті підготовки психологів цей підхід сприяє розвитку здатності до саморефлексії, глибшого розуміння власних емоційних реакцій і механізмів захисту, що допомагає студентам уникати проєкцій та зберігати професійну дистанцію у

роботі з клієнтами [1, 5].

Інтегративний підхід поєднує елементи різних теоретичних систем і орієнтується на гармонійний розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту – усвідомлення, регуляції, емпатії та мотивації. Практичні технології розвитку емоційного інтелекту в межах цього підходу включають тренінги емоційної компетентності, рефлексивні вправи, арт-терапію, психогімнастику, рольові ігри та методи майндфулнес [4, 5].

Ключовим чинником формування емоційного інтелекту майбутніх психологів є професійно-освітнє середовище, яке має забезпечувати не лише академічну підготовку, а й розвиток особистісних якостей. Практичні заняття, групові тренінги, супервізії та психотерапевтична практика сприяють формуванню навичок емпатійного слухання, емоційної гнучкості та здатності до конструктивної взаємодії.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів є необхідною умовою їх професійного становлення, що забезпечує психологічну стійкість, здатність до саморегуляції, емоційної підтримки клієнтів і побудови ефективних міжособистісних відносин. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інтегративних програм формування емоційної компетентності студентів психологічних спеціальностей, вивченні впливу різних навчальних практик на розвиток компонентів емоційного інтелекту та створенні діагностичних інструментів для оцінювання рівня емоційної зрілості майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Андрєєва І. Н. Емоційний інтелект як феномен сучасної психології. *Психологічний журнал*. 2021. №3. С. 45–52.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ: Видавництво «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 512 с.
3. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ: Педагогічна думка, 2018. 284 с.
4. Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика. Київ: Академія, 2020. 432 с.
5. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215.