

## Роль емоційного інтелекту у професійній діяльності майбутніх психологів

**Віктор Завгороднюк**

*магістрант кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: ZavhorodniukVH@krok.edu.ua*

**Ганна Склярєва**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: honcharovago@krok.edu.ua  
ORCID: 0000-0001-9366-4591*

Військова агресія та воєнний стан в Україні мають значний вплив на різні аспекти життя українського суспільства, що підкреслює важливість сфери психологічних послуг та потребу у підготовці висококваліфікованих психологів. Надання фахівцю теоретичних знань та практичних навичок сьогодні недостатньо для того, щоб він був конкурентоспроможним. Оскільки особистість психолога є основним інструментом у його професійній діяльності, важливо, на етапі навчання, розвивати у студентів професійно необхідні особистісні якості.

Як вказують у своїй роботі Березка С., Панасенко Е. та інші, надання психологічної допомоги неможливе без уміння психолога розпізнавати та аналізувати емоції клієнтів, впливати на їх емоційний стан та надавати емоційну підтримку. Це означає, що психолог повинен бути здатним висловлювати емоції словами, виявляти співчуття, вміти керувати своїми власними почуттями та розуміти причину власних емоційних реакцій. Все це разом формує емоційний інтелект психолога. Емоційний інтелект відноситься до набору так званих «м'яких навичок», які визначають успішність самореалізації та професійної діяльності психолога [1].

На думку О. Чебикіна емоційний інтелект - це психічна властивість особистості, яка визначається проявами складних, ніби інтегрованих когнітивно-емоційних і мисленнєвих особливостей, завдяки яким індивід досягає своєї мети, вирішуючи складні завдання у своїй діяльності [2].

Автори Г. Чуйко, Т. Колтунович та ін. вважають емоційний інтелект метапроцесуальним феноменом, будучи водночас когнітивним (забезпечує знання та розуміння емоцій) та регулятивним (дозволяє регулювати власні емоційні процеси та керувати емоціями інших людей) утворенням [3].

Високий рівень емоційного інтелекту має потенціал позитивно впливати на рівень конфліктостійкості психолога через здатність свідомо сприймати й управляти емоціями, враховувати переживання інших у конфліктних ситуаціях, а також швидше та адекватніше реагувати на стресові події. Емоційний інтелект може сприяти збільшенню внутрішньоособистісної готовності психолога до конструктивного вирішення конфліктів, сприяючи зниженню рівня особистісної напруги та підвищенню загальної ефективності роботи з конфліктними ситуаціями [4, с.207].

Засоби розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів включають в себе широкий спектр методик та підходів.

Серед них можна виділити [3]:

1. Тренування емоційної свідомості - вправи та завдання, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, їх фізичних проявів та внутрішніх відчуттів, що допомагають осмислити та розпізнати різні емоції.

2. Емоційне саморегулювання - техніки заспокоєння, релаксації, медитації та свідомого дихання сприяють контролю над емоціями та зниженню рівня стресу.

3. Розвиток емпатії - вправи, спрямовані на розвиток співчуття та розуміння почуттів інших людей, допомагають поглибити соціальні навички та емпатичне сприйняття оточуючих.

4. Тренування соціальних навичок - робота над комунікаційними вміннями, включаючи ефективне слухання, вираження емоцій, конструктивне вирішення конфліктів та спілкування, сприяє покращенню міжособистісних відносин.

5. Психологічні тренування - участь у групових сесіях, психотерапії, розвиток навичок самовивчення через психологічні інтервенції сприяють підвищенню самосвідомості та внутрішнього розвитку.

Отже, такі методики можуть варіюватися залежно від потреби і мети навчання, проте вони спрямовані на розвиток емоційної компетентності, яка є важливою у формуванні професійно необхідних якостей майбутніх психологів.

Таким чином, основним компонентом у роботі психолога є активна взаємодія із клієнтами, що базується на здатності контролювати ситуацію та власні реакції. Важливо також розуміти почуття інших та виявляти чутливість до емоційних станів та реакцій клієнтів. Отже, емоційний інтелект - це абсолютно необхідна кожному психологу складна якість, що включає ряд когнітивних, поведінкових та емоційних здібностей, які дозволяють розрізняти та регулювати не лише власні емоції, а й емоції інших осіб (внутрішньоособистісний та міжособистісний емоційний інтелект).

### Список використаних джерел

1. Berezka, S., Panasenko, E., Zhukova, O., Radchuk, H., Sobolyeva, S., & Raievska, Y. (2021). *Neuropsychological Peculiarities of Studying Future Psychologists' Emotional Intelligence*. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(2), 38-52. <https://doi.org/10.18662/brain/12.2/190>.
2. Chebykin, O. *Emotional intelligence, its cognitive and mental features and functions*. *Nauka i osvita: nauk.-prakt. Zhurnal*, 2020. 1, 19-28. <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-3>Christie.
3. Chuykoa, H. ., Koltunovych, T. ., & Chaplak, Y. . (2023). *Emotional Intelligence in the Context of Personal Dispositions Development of Students - Future Psychologists*. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 15(1), 505-532. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/708>.
4. Москаленко В. В., Максьом К. В. *Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 12, вип. 25. 2019. С. 203-210.*