

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Герасимович Вікторія Андріївна

здобувачка вищої освіти магістерського рівня
Навчально-науковий інститут іноземної філології

Стахова Ольга Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент
Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, Україна

Події в сучасному суспільстві, зокрема тенденція до технологізації та глобалізації, висувають нові вимоги до емоційної стійкості та адаптивності молоді. Сучасні студенти, які часто стикаються з високим рівнем стресу як у навчальному процесі, так і в особистому житті, потребують вміння керувати власними емоціями для досягнення стабільного психічного стану. На тлі цих викликів питання розвитку емоційного інтелекту стає особливо актуальним.

Необхідність інтеграції навичок емоційного інтелекту в освітній процес обґрунтовується ще й тим, що сучасний ринок праці висуває високі вимоги до адаптивності та стресостійкості працівників. Це підкреслює важливість

розвитку емоційної компетентності у студентів ще на етапі навчання, коли активно формуються їх особистісні та соціальні навички.

Таким чином, формування емоційного інтелекту як складової психологічної зрілості та адаптивності стає необхідною умовою успішної самореалізації студентів у сучасному світі.

Емоційний інтелект є однією з провідних складових, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, особливо в молодому віці, коли формується професійна та життєва самореалізація. Зарубіжні та вітчизняні дослідники (І. Бех, Д. Гоулман, Дж. Майер та ін.) наголошують, що емоційний інтелект відіграє більш важливу роль у досягненні успіху, ніж когнітивна складова особистості, оскільки саме емоційна компетентність забезпечує її адаптивність, стресостійкість, здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми [1, 12, 17].

У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, високим рівнем стресу та конкуренції, студентська молодь стикається з численними викликами, які вимагають у неї розвинутого емоційного інтелекту.

Як показують наукові дані, високий рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти допомагає їм краще адаптуватися до навчального середовища, полегшує налагодження соціальних контактів та покращує академічну успішність.

Так, Г. Чернісс зазначає, що емоційний інтелект є фундаментом для розвитку лідерських навичок, командної роботи та усвідомленого прийняття рішень, які необхідні для самореалізації молодих людей [10, с. 239-245].

Крім того, як підкреслює українська науковиця О. Лазуренко, студенти з високим рівнем емоційної компетентності краще долають навчальні навантаження, мають менший ризик емоційного вигорання та демонструють більшу мотивацію до професійного розвитку [5].

Емоційний інтелект вкрай необхідний у соціальній сфері життя студентів. Автори досліджень наголошують, що вміння емпатувати, регулювати емоції та налагоджувати гармонійні стосунки з однолітками не лише сприяє особистісному зростанню, а й закладає основу для успішної подальшої професійної кар'єри.

На основі аналізу наукової літератури стає зрозуміло, що впровадження методів розвитку емоційного інтелекту у студентів має стати пріоритетним завданням для навчальних закладів.

Емоційний інтелект, за одним із загальноприйнятих визначень, наданим Д. Майєром, – це вміння людини розпізнавати, оцінювати та регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей, а також використовувати ці знання для покращення мислення, прийняття рішень та міжособистісної взаємодії [16]. У цій концепції емоційний інтелект містить такі головні компоненти: здатність до емоційної обізнаності, вміння керувати емоціями, емоційна підтримка мислення та емпатія, тобто здатність розуміти та враховувати емоційний стан інших людей.

Запропоноване Майером визначення є базовим у дослідженнях емоційного інтелекту, але його межі поступово розширюються у світлі нових наукових досліджень. Сучасні дослідники додають до цього поняття такі аспекти, як здатність мотивувати через емоційну залученість, інтеграцію емоційного досвіду в когнітивні процеси, активне використання емоцій у побудові комунікативних стратегій [11, 13].

Беручи до уваги ці ідеї, запропонуємо власне розгорнуте визначення емоційного інтелекту, яке відповідає сучасним підходам та потребам суспільства. Отже, емоційний інтелект – це комплексна інтегральна характеристика людини, що включає в себе здатність до мотивації, залученості, когнітивного досвіду та динамічне використання емоцій для досягнення поставлених цілей і завдань.

До того ж, емоційний інтелект має значення для розвитку таких навичок, як лідерство, прийняття рішень у складних обставинах, управління конфліктами та побудова довготривалих стосунків. У контексті студентського віку він слугує основою для успішного навчання студентів, розвитку їх соціальних компетенцій та емоційного благополуччя, що є важливим для майбутнього професійного та особистісного зростання [16, с. 433-442].

Таким чином, емоційний інтелект можна трактувати як основоположний ресурс, що не тільки забезпечує адаптацію до зовнішніх умов, але й сприяє активній самореалізації особистості, відкриваючи перед студентською молоддю нові перспективи в досягненні життєвих цілей.

Розглядаючи питання розвитку емоційного інтелекту саме української молоді, слід взяти до уваги звичайні реалії нашого теперішнього життя, насамперед воєнний стан, в якому ми живемо. Адже в умовах війни емоційний інтелект студентів стає не лише інструментом адаптації, а й важливим ресурсом для психологічної стійкості та соціальної підтримки. Вочевидь, динамічний та успішний розвиток цієї якості зумовлений низкою факторів, які можна поділити на внутрішні та зовнішні.

До внутрішніх факторів віднесемо:

1. Індивідуальні риси особистості (рівень самосвідомості, здатність до самоаналізу та саморефлексії) є важливими умовами розвитку емоційного інтелекту. Студенти, які розуміють свої власні емоційні реакції та вміють інтегрувати їх у процеси мислення, краще адаптуються до стресових ситуацій.

2. Мотивація до розвитку, зумовлена війною, створює особливу потребу в оволодінні майбутніми фахівцями навичками стресостійкості, емпатії та ефективної взаємодії. Усвідомлення важливості емоційного інтелекту як засобу подолання життєвих труднощів стимулює динамічний розвиток студентів [3, с. 117-123], [6].

3. Здатність до емоційного самоконтролю: вміння володіти собою та своїми емоціями, спроможність уникати емоційного вигорання та зберігати позитивний настрій у критичних ситуаціях є вирішальним фактором у стресових умовах війни.

4. Глибина та гнучкість мислення: уміння пристосовуватися до змін та знаходити креативні шляхи вирішення проблемних ситуацій допомагає студентам не лише ефективно переживати свої емоції, але й використовувати їх для досягнення поставлених цілей і завдань [3, с. 117-123].

До зовнішніх факторів віднесемо:

1. Соціальне оточення: наявність підтримуючого оточення (сім'я, друзі, викладачі) створює умови для розвитку емпатії, здатності до ефективної комунікації та співпраці. Допомога близьких сприяє зміцненню почуття безпеки та емоційної стабільності.

2. Освітнє середовище: в будь-яких закладах освіти, університетах зокрема, в умовах війни викладачі, які демонструють емоційну компетентність, стають прикладом і джерелом натхнення для студентів. Також вкрай важливим є впровадження програм психологічної допомоги, тренінгів з емоційного інтелекту та інтерактивних методик викладання.

3. Інформаційне середовище: умови війни часто супроводжуються потоком негативної інформації, яка може викликати страх, тривогу або розгубленість. Контроль впливу інформації, розвиток критичного мислення та формування навичок медіаграмотності можуть допомогти регулювати емоції та підтримувати психологічну рівновагу [2, с. 278].

4. Соціально-культурний потенціал: заохочення студентів до волонтерської діяльності, участі в культурних ініціативах або громадських проєктах допомагає формувати почуття приналежності, соціальної відповідальності та емпатії.

5. Психологічна підтримка та доступ до ресурсів: забезпечення психологічної допомоги через гарячі лінії, консультації з фахівцями та групову терапію допомагає студентам розвивати навички емоційної регуляції та управління тривогою [3, с. 117-123].

6. Технології як інструмент розвитку: війна стала однією (чи не найвагомішою) причиною активного використання цифрових технологій в освіті України та сфері комунікації. Освітні онлайн-платформи та соціальні мережі можуть бути як джерелом емоційної підтримки, так і простором для розвитку емоційного інтелекту через участь у дискусіях, обмін досвідом та інтерактивні вправи [15, с. 1-15].

Отже, можемо стверджувати, що формування емоційного інтелекту студентів в умовах війни є важливим аспектом їхньої психологічної стійкості, адаптації до викликів сучасності та формування соціальної відповідальності. Війна вплинула на зміну пріоритетів у системі освіти та виховання, підкресливши необхідність інтеграції як внутрішніх, так і зовнішніх чинників для гармонійного розвитку особистості. Поєднання цих чинників сприяє адаптації студентської молоді до викликів сучасного світу, їхньому особистісному зростанню та формуванню стійких соціальних зв'язків.

Для розкриття особливостей розвитку емоційного інтелекту серед студентської молоді Житомирського державного університету імені Івана Франка упродовж 2024-2025 р.р. нами було проведено емпіричне дослідження.

В ньому взяло участь 10 здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 014.02 Англійська та німецька мови й зарубіжна література в закладах освіти навчально-наукового інституту іноземної філології.

Метою опитування було вивчення специфіки усвідомлення студентською молоддю характеру емоційних проявів, керування емоціями, визначення емпатійності досліджуваних, особливостей їх соціальної взаємодії, адаптації до змін, підтримки інших у стресових ситуаціях та емоційної стійкості у стресових ситуаціях (див. рис 1).

Табл. 1. Результати дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів

Параметр	Високий рівень (у %)	Середній рівень (у %)	Низький рівень (у %)
Емоційне усвідомлення	60	30	10
Управління емоціями	55	30	15
Емпатія	70	20	10
Соціальна взаємодія	50	40	10
Адаптація до змін	65	25	10
Підтримка інших у стресових ситуаціях	55	40	5
Емоційна стійкість у стресових ситуаціях	60	30	10

Як видно з таблиці 1, більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту, зокрема в аспектах управління емоціями та емоційної стійкості. Водночас досить значний відсоток досліджуваних відрізняється високим рівнем емпатії та емоційної обізнаності, що свідчить про здатність студентської молоді до самопізнання та вказує на її соціальну чутливість. Натомість, частина студентів мають потребу в додатковому навчанні та підтримці для розвитку свого емоційного інтелекту.

Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої роботи над покращенням емоційної регуляції, емпатії та навичок соціальної взаємодії здобувачів вищої освіти.

Щоб допомогти студентам у цьому процесі, ми розробили практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення різних проявів емоційного інтелекту. Вони враховують як внутрішні, так і зовнішні фактори впливу, що дозволяє комплексно підійти до розвитку цієї важливої якості.

Рекомендації для студентів щодо розвитку та покращення емоційного інтелекту:

1. Розвивайте емоційну усвідомленість – запитуйте себе, які емоції ви відчували протягом дня, що їх викликало. Це допоможе краще розуміти свої реакції та настрої [4, с. 103-113].

2. Покращуйте управління емоціями – практикуйте техніки релаксації, такі як глибоке дихання або медитація, щоб знизити рівень стресу, а також уникайте імпульсивних рішень.

3. Практикуйте саморегуляцію – освоюйте практики тайм-менеджменту, щоб уникати емоційного вигорання через перевантаження та навчіться казати «ні», коли відчуваєте, що емоційно або фізично виснажені.

4. Розширюйте свою емоційну компетентність – читайте книги та статті про емоційний інтелект чи використовуйте інтерактивні платформи та додатки для розвитку емоційного інтелекту, такі як Mood Meter чи Mindfulness Coach [7, с. 44].

5. Вчіться бути вдячними – намагайтеся щодня згадувати хоча б одну позитивну подію, яка сталася у вашому житті.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є вирішальним фактором у формуванні гармонійної, успішної та соціально адаптованої особистості. Для студентської молоді це не лише засіб покращення міжособистісної взаємодії, але й вагоме джерело для подолання життєвих труднощів, емоційної стійкості та ефективного навчання [9, с. 165-183]. Систематичне впровадження методик, спрямованих на формування ЕІ у закладах вищої освіти, сприяє не тільки підвищенню академічних результатів, а й загальному благополуччю молоді. Отже, розвиток емоційного інтелекту студентів – це інвестиція у їхнє майбутнє, яка сприяє їхньому особистісному, професійному та соціальному зростанню.

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Психологічні закономірності особистості в ранній юності. Виховання особистості. К.: Либідь, 2003. С. 101.
2. Буркова Л.В. Соціономічні професії: інноваційна підготовка спеціалістів у вищих навчальних закладах. К.: Інформаційні системи, 2010. С. 278.
3. Войціх І.В. Психолого-педагогічна та емоційна підтримка студентів в умовах військового стану. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. Луганськ, 2022. № 6 (354). С. 117-123.
4. Зарицька В.В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Харків, 2015. Вип. 50. С. 101-113.
5. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність як показник рівня сформованості професійної компетентності фахівця. Матеріали Двадцять третьої міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційний потенціал світової науки – XXI сторіччя».
URL: <http://nauka.zinet.info/23/lazurenko.php> (дата звернення: 15.10.2024).
6. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. N.M. Bibik. K.: Plejadi, 2017. S. 206.
7. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навчально-методичний посібник / уклад. О.М. Молчанова. Кропивницький: КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2017. С. 44.
8. Тест на визначення ступеню розвитку емоційного інтелекту серед студентської молоді. URL: <https://forms.gle/xVVD7GCWTA4qXgNz7> (дата звернення 28.10.2024).

9. Averill J.R., Chon K.K., Haan D.W. Emotions and creativity, East and West. *Asian Journal of Social Psychology*. 2001. №4. P. 165-183. URL: <http://people.umass.edu/jra/studiesofemotion/articles/creativity/index.html> (last access date: 08.10.2024).
10. Cherniss C., Extein M., Goleman D., Weissberg P. Emotional Intelligence: What does it Really Indicate? *Educational Psychologist*. 2006. 41(4), PP. 239-245.
11. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. 1995.
12. Goleman D. Boyatzis R., McKee A. *Primal leadership: Realizing the power of Emotional Intelligence*. Boston: Harvard Business School Press. 2002.
13. Goleman D. *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books. 1998.
14. Goleman, D. *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury Publishing. 2003.
15. Gopinath R. Employees' Emotions in Workplace. *Research Journal of Business Management*. 2011. 4(2), PP. 1-15. URL: https://www.researchgate.net/publication/263854211_Employees'_Emotions_in_Workplace (last access date: 29.10.2024).
16. Mayer J.D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17, № 4. PP. 433-442.
17. Mayer J.D., Salovey P. *What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Implications for education*. New York. 1997.