

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МОЛОДІ

Ковальова Марія Володимирівна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Литовченко Ірина Сергіївна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

В умовах розвитку та становлення сучасного суспільства проблема дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту набуває все більшого значення. Розуміння власного внутрішнього світу та власних емоцій, вміння ними керувати сприятиме більш гармонійній взаємодії особистості в соціумі, а розуміння та прийняття неповторності внутрішнього світу та емоційних переживань іншої людини сприятиме налагодженню дружніх та толерантних відносин. Емоційний інтелект є важливою характеристикою особистості, яка реалізується в її здібностях розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний аспект у міжособистісних стосунках, регулювати емоції у такий спосіб, щоб сприяти успішній пізнавальній діяльності та спілкуванню з оточуючими [2, с. 36].

Термін «емоційний інтелект» увійшов у наукову термінологію зарубіжної психології завдяки американським психологам Дж. Майєру та П. Селовей. Вчені висунули гіпотезу, яка зосереджена на когнітивних здібностях інтелекту, пов'язаних з обробкою інформації про емоції. Вони запропонували першу концептуалізацію емоційного інтелекту в загальній статті, опублікованій у 1990 році, першій публікації на цю тему. На думку авторів, емоційний інтелект це здатність сприймати власні почуття й емоції та почуття інших і використовувати цю інформацію для контролю власних думок і дій [1, с. 267].

Сучасні дослідники все більше звертають увагу на актуальність розвитку емоційного інтелекту у молоді, розглядаючи це як важливий чинник формування особистості та її психологічного розвитку. Цей етап

онтогенезу характеризується значними змінами в емоційній сфері, що робить емоційний інтелект особливо актуальним для молоді [4; 5].

Вітчизняні вчені Е. Носенко та Н. Коврига розглядають емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей, а також використовувати ці знання для досягнення своїх цілей [6].

Для молоді характерний інтенсивний розвиток емоційної сфери, що передбачає зміцнення впевненості в собі, розвиток рефлексивних здібностей та вміння аналізувати ситуацію з різних позицій. У цьому періоді активно розвивається емоційна сфера, удосконалюється впевненість у собі, здатність до рефлексії, вміння дивитися на ситуацію зі сторони. Ці зміни створюють сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту в особистості молоді.

Однією з ключових складових особистісного розвитку людини є емоційний інтелект. Емоційний інтелект – це здатність особистості правильно сприймати, виражати свої емоції та керувати ними, що є чинником успішної соціальної адаптації [3]. Це поняття охоплює кілька ключових компонентів, зокрема емоційну обізнаність, що передбачає здатність індивіда розпізнавати, усвідомлювати й аналізувати власні емоційні стани, а також інтерпретувати та диференціювати свої внутрішні емоційні переживання й розпізнавати емоційні вирази інших людей. Крім того, іншим аспектом емоційного інтелекту є здатність керувати своїми емоціями, що охоплює як регулярне управління емоційними реакціями в різних ситуаціях, так і використання емоційних станів для досягнення певних цілей. Ефективне управління емоціями дає можливість людині зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях і ухвалювати зважені рішення.

Актуальність теми визначається важливістю емоційного інтелекту для успішної соціалізації, адаптації та психічного здоров'я молоді в сучасному світі, особливо в умовах кризових ситуацій (військовий стан, пандемії, швидкі зміни в суспільстві). Розуміння чинників, що впливають на його розвиток, дозволить розробити ефективні програми психологічної підтримки та розвитку.

Емоційний інтелект визнаний ключовим для життєвого успіху та психологічного благополуччя у розвитку молоді в період становлення особистісних якостей. Розвинений ЕІ сприяє кращій соціальній адаптації, знижує ризик дезадаптивної поведінки та емоційного виснаження.

Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених феномену ЕІ, питання провідних психологічних чинників у молоді, залишається недостатньо вивченим.

Серед багатьох чинників можна виділити такі основні:

Внутрішні чинники: самосвідомість (самопізнання), саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Також важливими є особистісні якості, самооцінка та ціннісні орієнтації.

Зовнішні чинники: особливості сімейних стосунків, умови виховання, освітнє середовище та загальний життєвий досвід. Взаємозв'язок чинників: існує тісний взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та іншими психологічними характеристиками, такими як рівень тривожності, стресостійкість та здатність до емпатії.

Аналіз досліджень показує, що явище «емоційний інтелект» розглядається як здатність до розпізнання, розуміння емоцій і управління ними, служить для визначення сукупності здібностей, знань та вмінь, пов'язаних з регуляцією емоційної сфери особистості, необхідних для успішної соціалізації та комунікації. Вчені одностайні у тому, що емоційний інтелект поєднує у собі вміння розрізняти та розуміти емоції, керувати власним емоційним станом та емоціями партнерів зі спілкування.

Таким чином, розуміння ключових психологічних чинників дозволяє розробляти ефективні програми для підтримки молоді у формуванні їхньої емоційної компетентності, що є важливою передумовою їхнього успішного майбутнього. Розвинений емоційний інтелект виступає міцним фундаментом для психічного здоров'я, соціальної адаптації та успішної самореалізації молоді в сучасному світі.

Література:

1. Mayer J. D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence / J.D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso. *Intelligence*. 1999. P. 267–298.
2. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. С. 34–49. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7>.
3. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с.
4. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя: Олді+, 2022. С. 107–151.
5. Вахрушева Л. М. Психологія емоційного інтелекту в юнацькому віці. Львів: Психологія і суспільство, 2021. 232 с.
6. Носенко Е. Л., Карина Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.