

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

УДК 159.922

Мироненко Ольга Володимирівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Кузьменко Юлія Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Сьогодні населення України перебуває під масованим впливом потужної психотравматизації, що є наслідком війни з Росією. Війна має серйозний вплив на розвиток емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці. Діти, що пережили війну або були свідками насильства, можуть мати складності з регуляцією власних емоцій, розпізнаванням та вираженням почуттів. Це може вплинути на їх соціальні взаємодії, ставлення до себе та інших людей. Недостатній розвиток емоційного інтелекту може призвести до проблем зі становленням здорових відносин, а також до стресів та тривоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емоційний інтелект визначають як здатність особистості адекватно сприймати, розуміти, виражати та регулювати емоції у собі та інших [1, с. 34]. Особливо важливе значення він набуває у ранньому юнацькому віці, коли молода особа стикається з новими соціальними викликами, формуванням ідентичності та побудовою міжособистісних стосунків.

Однак емоційний інтелект не є вродженим, а формується під впливом соціального оточення, навчання та індивідуального досвіду. Розвиток цього компонента у ранньому юнацькому віці дозволяє ефективніше адаптуватися до соціального середовища, мінімізувати конфлікти та знижувати рівень стресу [1,

с. 67]. Тому вивчення емоційного інтелекту має значний потенціал для вирішення як теоретичних, так і прикладних завдань, зокрема розробки методик формування емоційного інтелекту.

Дослідження емоційного інтелекту розпочалися в кінці ХХ століття завдяки роботам Саловей і Мейєра, які запропонували концептуальну модель емоційного інтелекту, що охоплює розуміння, вираження та управління емоціями. Подальші дослідження підкреслили значення емоційного інтелекту у міжособистісних стосунках, його вплив на академічну успішність, емоційне благополуччя та лідерські якості [1, с. 45;].

Методичні підходи до вивчення емоційного інтелекту включають такі інструменти, як тест Н. Холла для оцінки компонентів емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія), опитувальник Д. Люсіна та методики, спрямовані на дослідження емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн). Однак питання динаміки розвитку емоційного інтелекту у ранньому юнацькому віці залишається недостатньо висвітленим.

У дослідженні взяли участь 60 осіб віком 15–18 років. Отримані результати дозволили оцінити рівень розвитку основних компонентів емоційного інтелекту та визначити їхній вплив на соціальну адаптацію й емоційне благополуччя молоді.

За методикою «Оцінка емоційного інтелекту» (Н. Холл) високий рівень емоційної обізнаності було виявлено у 26,7% респондентів, середній рівень – у 55%, низький – у 18,3%. Це свідчить, що лише чверть опитаних добре усвідомлюють свої емоції та можуть розуміти їх причини, тоді як більшість має середній рівень, що вказує на необхідність додаткового навчання у сфері емоційного самоаналізу. Низький рівень у майже 18% респондентів може обмежувати їхню здатність адекватно реагувати на емоційні виклики та створювати бар'єри в міжособистісному спілкуванні.

Лише 26,7% респондентів продемонстрували високий рівень здатності контролювати свої емоції, тоді як більшість (51,7%) знаходяться на середньому рівні, а 21,6% – на низькому рівні. Здатність до управління емоціями є критично

важливою для збереження психоемоційного здоров'я та ефективної взаємодії в стресових ситуаціях. Низький рівень цієї навички може призводити до імпульсивної поведінки, труднощів у вирішенні конфліктів і підвищеного ризику емоційного виснаження.

Високий рівень самомотивації спостерігається у 26,7%, середній – у 45%, а низький – у 28,3% респондентів. Ці дані вказують на те, що майже третина юнаків та дівчат у віці 15-18 років має труднощі із підтримкою внутрішньої мотивації, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність і наполегливість у досягненні цілей. Високий рівень самомотивації в іншій третині респондентів корелює з їхньою здатністю ефективно керувати поведінкою навіть у складних обставинах.

За методикою «Дослідження емпатії» (А. Меграбян, М. Епштейн) середній рівень емпатії має найбільше поширення серед юнацтва (68,3%), тоді як високий рівень демонструє 20%, а низький – 11,7%.

Емпатія є ключовим елементом успішної соціальної взаємодії. Середній рівень емпатії вказує на достатню здатність до розуміння емоцій оточуючих, але відсутність глибокого співпереживання може знижувати якість міжособистісних стосунків. Водночас низький рівень емпатії у 11,7% респондентів свідчить про труднощі в побудові емоційного зв'язку з іншими, що може спричиняти соціальну ізоляцію.

За методикою «Дослідження емпатійного потенціалу особистості» (І. Юсупов) 48,4% респондентів показали середній рівень емпатійного потенціалу, 20% – високий, а 10% – дуже високий. Низький рівень емпатійного потенціалу демонструють 13,3%, а дуже низький – 8,3%.

Середній рівень емпатійного потенціалу дозволяє підліткам співчувати іншим без надмірного психологічного навантаження. Високий та дуже високий рівень вказує на велику чутливість до емоцій інших людей, проте може підвищувати ризик емоційного виснаження. Низький рівень, у свою чергу, обмежує здатність до співпереживання, що може негативно впливати на соціальну адаптацію.

За методикою «Діагностика перешкод у встановленні емоційних контактів» (В. Бойко) високий рівень негнучкості в емоціях виявлено у 20%, домінування негативних емоцій – у 13,3%, а небажання зближуватися з іншими – у 16,7%. Такі перешкоди ускладнюють побудову емоційних контактів, що може призводити до конфліктів, зниження соціальної активності та формування відчуженості.

Результати дослідження свідчать про те, що розвиток емоційного інтелекту у ранньому юнацькому віці є нерівномірним. Більшість молоді перебуває на середньому рівні за основними компонентами емоційного інтелекту, що відкриває можливості для цілеспрямованого емоційного навчання. Водночас низький рівень деяких компонентів (емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія) вказує на необхідність впровадження психолого-педагогічних програм для підвищення соціальної адаптивності та покращення емоційного благополуччя.

Висновки. Дослідження підтвердило, що розвиток емоційного інтелекту в ранньому юнацькому віці сприяє покращенню міжособистісної взаємодії, зменшенню конфліктності та підвищенню емоційної стійкості [1, с. 49; 3, с. 78]. Результати свідчать про необхідність розробки спеціальних освітніх програм, спрямованих на формування емоційного інтелекту. Зокрема, важливим є акцент на розвиток емпатії, самомотивації та вмінь управління емоціями.

Список використаної літератури:

1. Зарицька В. Психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту / В. Зарицька. — Львів: Психологічні студії, 2018.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. — Київ: Основи, 1995.
3. Мейер Дж., Саловей П. Емоційний інтелект: теорія і практика / Дж. Мейер, П. Саловей. — Нью-Йорк: Basic Books, 1997.