

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ГЛИНСЬКА Христина Михайлівна

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ
спеціальність 053 Психологія
освітня програма
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка
групи ПС-41

Глинська Христина Михайлівна

підпис

Науковий керівник:

к.п.н., доцент

Мудрак М. А.

підпис

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| Розділ 1.Теоретичний аналіз феномену емоційного інтелекту у психологічній науці | 6 |
| 1.1 Розвиток концепції емоційного інтелекту та його місце у психології..... | 6 |
| 1.2 Соціально-психологічний аспект емоційного інтелекту | 11 |
| 1.3 Поняття самореалізації особистості..... | 16 |
| Висновки до розділу 1 | 19 |
| Розділ 2.Емпіричне дослідження емоційного інтелекту як чинника самореалізації студентів | 21 |
| 2.1. Методи та засоби наукового пізнання емоційного інтелекту та самореалізації | 21 |
| 2.2. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та самореалізації студентської молоді | 23 |
| 2.3. Інтерпретація результатів дослідження та система рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту | 26 |
| Висновки до розділу 2 | 30 |
| ВИСНОВКИ | 32 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 35 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні дослідження в галузі емоційного інтелекту підкреслюють його значення в психології особистості, визначаючи його як один із ключових елементів оптимального функціонування людини. Емоційний інтелект відіграє важливу роль, яка виходить за межі простого психологічного концепту. Він є критичним фактором, який впливає на передбачення успіху у різних аспектах життя. Це всеосяжне поняття охоплює різні аспекти емоційної компетентності, включаючи здатність сприймати, артикулювати, використовувати та регулювати свої емоції. Ці виміри здавна є основою для процвітання міжособистісної динаміки, а також внутрішньої психічної гармонії особистості.

Здатність розуміти емоції та керувати ними відповідно до актуальних потреб відіграє важливу роль у формуванні наших реакцій, перетворюючись на набір важливих навичок, які мають трансформаційний потенціал не лише для нашого власного життя, а й для благополуччя тих, хто нас оточує. Підвищений рівень емоційного інтелекту сприяє встановленню емоційних зв'язків з іншими людьми, сприяє ефективній комунікації та розвиває як самосвідомість, так і соціальну кмітливість. Те, як ми керуємо своїми реакціями, як внутрішніми, так і зовнішніми, суттєво впливає на середовище, в якому ми перебуваємо, чи то у сімейному контексті, чи то у професійній сфері. Життя в нашому динамічному світі передбачає постійну взаємодію з різними людьми та навігацію в умовах неминучих змін і непередбачуваних викликів.

Емоційний інтелект, таким чином, стає стрижнем, що визначає, як ми орієнтуємося в складнощах, які представляє для кожного з нас життя. Більше того, він відіграє ключову роль як наріжний камінь співчуття, дозволяючи тонко розуміти глибинні мотиви власних та чужих дій. По суті, розвиток і застосування емоційного інтелекту стають незамінними інструментами не лише для особистісного зростання, але й для сприяння гармонійним стосункам і позитивного внеску в ширшу соціальну структуру.

Емоційний інтелект, таким чином, є ключовим елементом у побудові та збереженні міцніших соціальних стосунків, досягненні успіху в академічному та професійному житті, а також у досягненні кар'єрних та особистих цілей. Крім того, розвиток цієї сторони своєї особистості може допомогти людині налагодити зв'язок зі своїми власними почуттями, діяти відповідно до своїх намірів і приймати обґрунтовані рішення.

Цей багатогранний елемент людської психіки став основою безлічі досліджень та напрацювань як у психологічній науці так у і багатьох інших сферах наукової діяльності: соціології, медицини, нейробиології, педагогіки, менеджменту, філософії, економіки, культурології, політики, права тощо. Дослідження емоційного інтелекту взяли на себе такі визначні вчені як П. Саловей, Дж. Майер, Д. Гоулман, Р. Бар-Он, Р. Стернберг, К. Гольдштейн, Д. Б. Ельконін, С. Вольф, Е. Аронсон, Д. Карузо, Е. Ферхнем, Г. Гарднер. Розвиток поняття самореалізації великою мірою належить дослідженням представників гуманістичної психології, серед яких А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл.

Мета дослідження: теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту у контексті саморозвитку студентської молоді.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект студентської молоді.

Предмет дослідження: особливості впливу емоційного інтелекту на самореалізацію студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу про формування та розвиток емоційного інтелекту.
2. Розкрити основні поняття «емоційний інтелект» і «самореалізація» та їх особливості у студентської молоді.
3. Проаналізувати вплив емоційного інтелекту на різні сфери життєдіяльності особистості.

4. Емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на самореалізацію студентської молоді.
5. Розробити практичні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту особистості.

Методи дослідження: Задля досягнення поставлених завдань було використано комплекс загальнонаукових та психодіагностичних методів дослідження. Був проведений глибокий аналіз наукової літератури на тему дослідження, обробка та синтез необхідної інформації; емпіричне дослідження проведене за допомогою тесту емоційного інтелекту (Н. Холл) та тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості». Для кількісної та якісної інтерпретації результатів дослідження було використано методи математичної статистики, а саме коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Практичне значення одержаних результатів полягає в аналізі та систематизації основної наукової інформації з обраної теми з метою розширення та поглиблення сучасних досліджень щодо емоційного інтелекту та саморозвитку особистості у період студентства. Також, ці результати дозволяють досліджувати зв'язок між важливими аспектами психічної та соціальної активності індивіда.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Розвиток концепції емоційного інтелекту та його місце у психології

Поняття «емоційний інтелект», що було створене зовсім недавно, у багатьох спочатку викликало нерозуміння, через, на перший погляд, поєднання протилежних за змістом утворень «інтелект» та «емоції». Тим не менше, підґрунтя інноваційного дослідження Пітера Саловея та Джона Майєра, що побачило світу у 90-х роках минулого століття, бере свої витoki задовго до цього.

Інтелект, як концепція, сягає корінням ще у античну історію. Французький філософ Декарт, на основі напрацювань Аристотеля, об'єднував під поняттям «інтелект» здатність розрізняти брехню від істини. Концепція емоційного інтелекту стала результатом психологічних досліджень у області когнітивних та афективних психічних процесів, їх особливостей, сутності їх взаємозв'язку [1, с. 255]. Зацікавлення наукової спільноти саме цією складовою людської особистості можна прослідкувати до початку ХХ століття. Тоді більше уваги приділялось соціальним проявам інтелекту людини.

Важливі кроки у цьому напрямку зробив Едвард Торндайк. У 20-х роках ХХ століття він розширив попередні уявлення про інтелект, виділивши три його види: механічний, абстрактний та соціальний. Саме соціальним інтелектом Торндайк вважав ті складові особистості, як ми зараз визначаємо як емоційний інтелект. У 1930-х роках він дав визначення поняттю «соціальний інтелект», позначивши ним здатність індивіда до міжособової соціальної взаємодії, уміння ефективно розуміти власні та чужі почуття, мотиви, внутрішні стани, поведінку [27, с. 968]. Перший тест, що вимірював би соціальний інтелект, був створений у 1928 році під назвою «Тест соціального інтелекту Джорджа Вашингтона» [1, с. 256].

Десять років потому американський психолог Девід Векслер розвивав свою концепцію некогнітивного інтелекту. У своїх дослідженнях він наголошував на вирішальності у життєвих досягненнях особистості ролі тієї частини інтелекту, яка охоплює вміння аналізувати та орієнтуватись у соціумі, ефективно взаємодіяти з іншими людьми [16, с. 190]. Уже тоді вчені могли помітити взаємозв'язок між життєвим успіхом людини, її самореалізацією та навичками емоційного інтелекту.

У 1937 році Гордон Олпорт, який заклав основи системного підходу до вивчення особистості, виділив та дослідив вісім якостей особистості, які, на його думку, мають ключове значення для взаєморозуміння між людьми: досвід, інтелект, соціальний інтелект, відстороненість, схожість, естетичні нахили, складність та глибоке саморозуміння. Учений описав соціальний інтелект як унікальну здатність вірно оцінювати людей, передбачати їхню поведінку і забезпечувати належне адаптування в міжособистісних взаємодіях. Він характеризує соціальний інтелект як особливий дар, необхідний для тонкої рівноваги в поведінці, яка гарантує рівноправність у взаємодіях з іншими людьми.

Заслуга Г. Олпорта в розвитку проблеми емоційного інтелекту полягає в тому, що він був першим дослідником, який звернув увагу на міжособистісну динаміку індивідів, а визначені ним особистісні якості відображають взаємодію специфічних соціальних здібностей, спрямованих на посилення взаєморозуміння у відносинах [1, с. 257].

Ганс Айзенк, досліджуючи складну природу людського інтелекту, виділив три ключових його компоненти – біологічний, психометричний та соціальний. Він припускав, що соціальний інтелект виникає під впливом розвитку загального інтелекту людини за допомогою соціалізації та зовнішніх соціокультурних факторів. Серед них культура, освіта, виховання. Тобто, Айзенк зосередив свої дослідження соціального інтелекту на контексті впливу на нього зовнішніх чинників [1, с. 258].

Вирішальна роль у формуванні наукового уявлення про емоційний інтелект належить Говарду Гарднеру. У 1975 році він поставив під сумнів поширене уявлення про вродженість та незмінність інтелекту людини, представивши світу свою книгу «The Shattered Mind», у якій описав концепцію множинного інтелекту [16, с. 190]. Гарднер, тим не менше, визнавав генетичну складову інтелекту, сприймаючи її як потенціал для розвитку під впливом соціокультурних факторів, середовища, унікального досвіду та освіти.

Гарднер, у своїх дослідженнях, розвивав думку про те, що життєвий успіх людини визначається не одним лише узагальненим інтелектом, а сімома окремими типами інтелектів: просторовим, тілесно-кінестетичним, музичним, лінгвістичним, логіко-математичним, внутрішньоособистісним, а також міжособистісним. Пізніше він розвинув цю теорію, додавши до неї натуралістичний та екзистенційний інтелект.

З точки зору дослідження емоційного інтелекту, важливими є міжособистісний та внутрішньоособистісний тип інтелекту. Адже до першого вчений відніс розуміння емоцій інших людей, а до другого – власних емоцій. Міжособистісний інтелект передбачає успішну взаємодію з людьми, сприйняття та розуміння їх емоційного стану, настрою. Цей тип інтелекту включає в себе здатність до емпатії, толерантності та комунікабельності. Внутрішньоособистісний інтелект позначає саморозуміння, саморегуляцію, емоційне усвідомлення, виступаючи як самоспрямована властивість для формування точної моделі власної ідентичності та використання її для ефективною життєдіяльності. Цей тип інтелекту вмщає у собі здатність до саморефлексії, самоконтролю, самооцінки, самосвідомості. Довгий час саме теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера найкраще описувала концепцію емоційного інтелекту [1, с. 260-261].

Лише у 1985 році вперше був використаний термін «емоційний інтелект» у докторській дисертації Уейна Пейна «A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating of ear, painanddesire» [16, с. 190].

1990 рік став знаковим у дослідженнях емоційного інтелекту. Натхненні теорією множинного інтелекту Говарда Гарднера, американські дослідники професор Пітер Саловей з Єльського університету та професор Джон Майєр з Університету Нью-Гемпшира, сформулювали фундаментальну теоретичну концепцію емоційного інтелекту. Їх новаторська стаття, опублікована у журналі «Imagination, Cognition, and Personality», описувала емоційний інтелект як «... здатність аналізувати свої емоції з метою покращення процесу мислення» [1, с. 262]. Емоційний інтелект у трактуванні Саловея та Майєра охоплює точне сприйняття, оцінку та генерування емоцій у спосіб, сприятливий для когнітивних функцій. Дослідники підкреслили важливість розуміння та ідентифікації емоцій, а також рефлексивного спрямування емоцій для сприяння як емоційному, так і інтелектуальному зростанню.

У результаті свого дослідження Саловей, Майєр та Карузоу 1997 році представили чотирикомпонентну модель емоційних та інтелектуальних здібностей. Модель будується на чотирьох гілках емоційної сфери людини, що необхідні для ефективного емоційного життя:

1. **Сприйняття емоцій.** Цей компонент часто вважають найбільш фундаментальним, таким що включає у себе здатність ідентифікувати емоції. Розвиток цього вміння відбувається від базових завдань на розпізнавання власних емоційних станів до складніших завдань на розрізнення щирості та нещирості у проявах емоцій. Людина володіє цим компонентом емоційного інтелекту коли може розуміти контекст та культуру емоції, сприймати емоції людей через вербальні, мімічні, поведінкові прояви, ідентифікувати емоції у фізичних станах, почуттях та думках.
2. **Сприяння мисленню за допомогою емоцій.** Цей компонент передбачає свідому інтеграцію емоцій для покращення когнітивних процесів, зокрема вирішення проблем. Людина, яка володіє такою навичкою, буде обирати з якою проблемою чи завданням мати справу виходячи із своїх актуальних емоційних потреб та можливостей. Зміни настрою можуть

бути використані для того, щоб бачити проблему із іншого ракурсу, та розширити шляхи сприйняття існуючої ситуації. Людина може свідомо викликати у собі емоції задля кращого емоційного контакту з іншими чи щоб краще зрозуміти або співпереживати людині.

3. Розуміння емоцій. Цей компонент також включає у себе емоційне оцінювання та емоційне прогнозування. Всебічне розуміння емоцій передбачає наявність різних навичок, серед яких розпізнавання та розуміння культурних відмінностей оцінки емоцій, що може поширюватись також на здатності передбачати та прогнозувати, як людина може почуватись у майбутньому. Ця здатність має назву афективне прогнозування. Крім того, дуже важливим є розуміння переходів між емоціями, наприклад, перехід від гніву до задоволення. Ще одним ключовим аспектом є розрізнення між настроями, які є тривалими емоційними станами і негайними специфічними емоційними реакціями.
4. Управління емоціями. Ця секція базується на здатності керувати власними та чужими емоціями. Це передбачає регулювання своїх емоцій за потреби, використання емоцій для досягнення потрібного результату, аналіз емоційної інформації та визначення її доцільності, дозволяти собі відчувати корисні емоції та блокувати шкідливі. Ефективне управління емоціями має вирішальне значення для особистого благополуччя та успішності у соціальній взаємодії [28, с. 297].

Розвиток навичок у кожній із вищенаведених компонентів відбувається від найпростіших до складніших. Ця модель визнає тісний взаємозв'язок у природі емоційного інтелекту. Наприклад, здатність сприймати емоції необхідна для розуміння емоцій, а вже розуміння ключове в управлінні емоціями. З часу, коли дана модель побачила світ, дослідники Майєр, Саловей та Карузо постійно працювали над доповненнями на основі сучасніших досліджень та відкриттів, щоб найбільш точно надавати відображення емоційного інтелекту та його складових [28, с. 293].

Справжню популярність концепції емоційного інтелекту принесла робота Деніела Гоулмана «Емоційний інтелект: Чому він може бути важливіший ніж IQ», яку світ побачив у 1995 році [16, с. 191].

1.2. Соціально-психологічний аспект емоційного інтелекту

Перспективи застосування наших знань про емоційний інтелект важко переоцінити. На диво, найбільше інтересу у розвитку цієї теми спостерігається у напрямку психології управління та лідерства, не зважаючи на те, що найбільш релевантною сферою для досліджень емоційного інтелекту здається клінічна галузь. За незначними винятками, дослідження емоційного інтелекту у різних галузях, і освітній і професійній, зосереджені саме на рисах цього явища. Освітня сфера, до прикладу, досягнула конкретних результатів у дослідженнях взаємозв'язку емоційного інтелекту та академічної успішності і поведінки дитини у школі. Зокрема Генрі Рейфф у своєму дослідженні 2001 року виявив, що студенти коледжів, які мають розлади навчання, демонструють нижчі рівні емоційного інтелекту, у порівнянні із нормотиповими однолітками [28]. Інше дослідження показало, що серед вибірки учнів із низьким IQ ті, у кого спостерігаються вищі показники емоційного інтелекту, значно краще адаптуються до навчального процесу та академічно успішніші порівнюючи із рештою вибірки із низьким рівнем емоційного інтелекту [26, с. 576-577].

Що стосується застосування знань про емоційний інтелект у контексті професійної діяльності, то цей напрям набув великої популярності за останні десятиліття. Дослідження підтверджують позитивний взаємозв'язок емоційного інтелекту працівників із їх продуктивністю та задоволенням від роботи. Працівники з високими показниками емоційного інтелекту частіше демонструють емпатію, самосвідомість, більш розвинуті навички міжособистісного спілкування та кращі здібності до командної роботи, у позиції лідера так само як і підлеглого. Високий емоційний інтелект пов'язаний із ефективною комунікацією, критичним мисленням та навичками вирішення

конфліктних ситуацій. Працівники із розвиненим емоційним інтелектом простіше долають стрес, легше піддаються адаптації та краще справляються із динамічними робочими середовищами, аніж ті із працівників, що мають низькі рівні емоційного інтелекту. Усі ці здібності необхідні для оптимізації робочого середовища та досягнення цілей команди [14, с. 266-267].

Оскільки значну частину життя люди зазвичай проводять на роботі, важливо, щоб ця робота не мала негативного ефекту на їх психологічний стан. Емоційний інтелект позитивно корелюється із задоволенням роботою, що є важливим фактором психічного та фізичного здоров'я людини.

Тема емоційного інтелекту у корпоративному середовищі отримує все більше уваги, тому все частіше можна почути про інтеграцію тренінгів з емоційного інтелекту у робочі процеси великих організацій. Для багатьох із них, розвиток емоційного інтелекту співробітників стає стратегічним пріоритетом, задля підвищення продуктивності, командної роботи та стабільності у колективі.

Важливим елементом соціального буття людини є почуття приналежності до чогось – до групи людей, до важливої справи тощо. Як зазначено в теорії потреби в приналежності Баумейстера та Лірі, людям притаманне прагнення до встановлення стабільних і позитивних міжособистісних стосунків. Була встановлена позитивна кореляція між почуттям приналежності та рівнем задоволеності життям та благополуччям людини. Відсутність стійких соціальних зв'язків, соціальна ізоляція пов'язані із завищеною тривожністю, депресією, соціальною тривожністю, самотністю [25]. Студентський вік є періодом великих змін у житті людини, які можуть супроводжуватись і такими негативними наслідками, тому емоційний інтелект студента – досить актуальна тема психологічних досліджень.

Фундаментальною навичкою для адекватного міжособистісного спілкування є емпатія, що базується на самосвідомості. Саме брак емпатії є основним каталізатором проблем міжособистісного характеру. Дослідження, проведене Центром креативного лідерства, визначило дефіцит емоційної

компетентності як основну причину розладів комунікації, підкресливши критичну потребу у навичці розуміти різні точки зору. Емпатія, по своїй суті, передбачає уміння сприймати ситуації з погляду свого співрозмовника, вона переходить межі простого когнітивного розуміння та перевершує порівняння із власним досвідом [29, с. 455].

Ефективна комунікація часто характеризується безперешкодним перебігом, що є відображенням ясності та організованості розуму, який стоїть за нею. Такий розум, природно, має тенденцію орієнтуватися в конфліктах або вміло їх вирішувати, що підкреслює невід'ємну роль управління конфліктами у сприянні ефективній комунікації. Здатність вправно вирішувати конфлікти є ознакою емоційного інтелекту, що підкреслює складний взаємозв'язок між емоційним інтелектом та ефективною комунікацією [29, с. 457].

Цей взаємозв'язок між емоційним інтелектом та ефективною комунікацією нагадує системний підхід, який використовується при доведенні математичних теорем. Подібно до того, як кожен крок у математичному доведенні ґрунтується на попередніх, було продемонстровано, що існує пряма пропорційність між емоційним інтелектом та ефективною комунікацією. Іншими словами, зі зростанням емоційного інтелекту зростає майстерність у спілкуванні, і навпаки. Ця кореляція підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту як засобу покращення навичок міжособистісної комунікації та вміння тонко і дипломатично орієнтуватися у складних соціальних взаємодіях. Ця навичка є надзвичайно важливою для адекватного функціонування студентської молоді у такий напружений для неї період життя, який неминуче супроводжується постійними змінами у соціальному колі людини.

Якщо ж говорити про соціально-психологічні передумови утворення емоційного інтелекту, то варто зазначити такі із них як:

- а) рівень раціональності;
- б) рівень самосвідомості;
- в) зовнішній локус контролю;

- г) стосунки у батьківській родині;
- г) рівень добробуту сім'ї;
- д) освіченість батьків;
- е) гендерні особливості виховання [5, с. 19].

Раціональність як характеристика особистості необхідна у становленні емоційного інтелекту, адже включає в себе здатність до контролю та розуміння власних емоцій та станів, а також адекватної реакції на них. Раціональне ставлення до себе та усього навколо допомагає уникнути емоційного перенасичення та знизити інтенсивність небажаних емоцій, як злість чи заздрість, роздратування. Раціоналізація життєвих подій допомагає бачити їх більш об'єктивно [5, с. 20].

Розвиток самосвідомості є важливим елементом емоційного інтелекту, оскільки передбачає сприйняття та розуміння своїх емоцій. Механізми саморегуляції, управління емоціями у тому числі, формуються у ранньому дитинстві і залежні від рівня самосвідомості індивіда. Здоровий рівень самосвідомості сприяє емоційній стабільності. Така людина, розуміючи свої емоційні стани, може заздалегідь передбачати та потенційно уникати негативні для себе ситуації, і швидше відновлювати емоційне самопочуття у випадку неминучого стресу, що є важливим для збереження психічного здоров'я [5, с. 21].

Локус контролю – це термін, що позначає уявлення особистості про контроль над її життям зовнішніх чинників або ж власних дій та вмінь. Те, який людина має локус контролю, може мати значний відбиток на її емоційному інтелекті, адже впливає на те, як люди сприймають та реагують на події свого життя. Особистості із внутрішнім локусом контролю беруть відповідальність як за перемоги так і за невдачі на себе. Такій людині властива прискіпливість до себе та інших, більша вимогливість, у той же час вона менш схильна до емпатії, прощення та толерантності. Люди із зовнішнім локусом контролю більш здатні проявляти емпатію, фаталізм, смирення. Зовнішній локус контролю може бути

одним із чинників вищого емоційного інтелекту, адже такі люди краще розпізнають свої емоції та володіють ними [5, с. 21].

Стосунки у сім'ї, в якій зростає людина, мають важливі наслідки для становлення її емоційного інтелекту. У теплій, люблячій та емоційно доступній сім'ї, де вільно демонструється любов та турбота, діти мають можливість бачити весь спектр емоцій у безпечному середовищі, вміють адекватно реагувати та сприймати емоції. Діти таких сімей будуть мати кращі комунікативні навички, високу самооцінку, емпатію та альтруїзм, так само як і кращі академічні результати та рівень самосвідомості, менше проявів агресії.

Емоційно сприятливе середовище, у якому знаходить людина, сприяє психологічному благополуччю та гармонійному психосоціальному розвитку особистості. У зворотному ж випадку, діти, що не отримують необхідного емоційного спілкування у сім'ї можуть бути агресивнішими, вразливішими, недовірливими, мати недостатньо високу самооцінку. Тому, для адекватного рівня емоційного інтелекту, необхідно, щоб діти росли у турботі, любові, емпатії та підтримці, тоді вони зможуть легше інтегруватись у суспільство та досягнути вершин свого потенціалу [5, с. 20].

Результати дослідження Ніколаса Харрода та Скота Шира у 2005 році доказали існування кореляції доходу сім'ї та рівня освіти батьків до формування емоційного інтелекту дитини. Хоч ці коефіцієнти відносно невеликі, позитивна тенденція, тим не менш, спостерігається. Це можна пояснити кількома факторами: часто батьки з вищою освітою володіють кращими навичками комунікації, критичного мислення та вирішення проблем. Такі люди зазвичай більш стресостійкі та вміють давати раду своїм емоціям. Вищий дохід родини може забезпечувати більший доступ до ресурсів та можливостей, які допоможуть дитині розвиватись у різних напрямках, зокрема і емоційному. Відсутність фінансових проблем дає батькам можливість зосередитись на дитині та приділяти їй достатньо часу, створюючи позитивне середовище для розвитку. Тим не менше, це лише один із факторів, які варто

враховувати, але які не є основними у розвитку емоційного інтелекту [18, с. 509].

Гендер дитини досі відіграє велику роль у підході до виховання. На емоційний інтелект можуть особливо впливати соціальні стереотипи та норми. Дослідження доказують різницю у сприйнятті та вираженні емоцій у чоловіків та жінок, що бере коріння із виховання. Дівчат та хлопців зазвичай виховують спираючись на статево-рольові стереотипи – хлопчики, частіше ніж дівчатка, закріплюють стійкі традиційні стереотипи, що впливає на здатність ефективно виражати та сприймати емоції та почуття [5, с. 20-21].

1.3. Поняття самореалізації особистості

Питання самореалізації особистості неминуче пронизує усі науки про людину протягом усієї історії цивілізації. Ідея самореалізації від давніх часів знаходить відображення у різних культурах та філософіях. Від східних філософів до Аристотеля та Платона і аж до часів науки психології, проблема самореалізації особистості існує і досі.

Суспільство складається із індивідів, але будують його особистості. Самореалізація особистості – це чинник, що позначає гармонію індивідуального та соціального у людині. Попри сучасні виклики та безмежні можливості, концепція самореалізації особистості є такою, що не втрачає свою актуальність.

Концепція самореалізації особистості є наріжним каменем гуманістичної психології Абрахама Маслоу, який поставив її на вершину своєї знаменитої пірамід потреб.

Самореалізація, як описав Абрахам Маслоу у своїй фундаментальній праці, відноситься до вершини людської мотивації та задоволення. Маслоу припустив, що після того, як люди задовольняють свої основні фізіологічні потреби, потреби в безпеці та соціальні потреби, вони природно тяжіють до

самоактуалізації - прагнення повністю реалізувати свій потенціал і стати найкращою версією себе [20, с. 1338].

Маслоу звів самоактуалізацію до прагнення особистісного зростання та самореалізації, коли люди займаються діяльністю, яка відповідає їхнім природженим талантам, інтересам та цінностям. Він підкреслював, що самоактуалізація - це не просто досягнення зовнішнього успіху чи відповідність суспільним очікуванням, а радше автентичність та внутрішнє задоволення собою та своєю діяльністю [20, с. 1339].

За Маслоу, людьми, що шукають самореалізації, рухає вроджене прагнення до повного вираження своїх унікальних талантів і здібностей. Вони глибоко занурені в діяльність, яка приносить їм радість і відчуття мети, приналежності, чи то створення мистецтва, музики, вирішення інтелектуальних завдань або досягнення успіху в будь-якій обраній сфері. Для такої людини самореалізація - це безперервний шлях особистого розвитку та самопізнання.

Хоча концепція самоактуалізації Маслоу надихнула багато досліджень і дискусій, її практичне застосування виявилось непростим. Вчені намагалися визначити самореалізацію по-різному: від глибокого почуття відданості справі до подолання інтелектуальних обмежень і досягнення визнання у своїх починаннях. Крім того, тривають дебати про зв'язок між самоактуалізацією та іншими психологічними конструктами, такими як самооцінка та інтеграція особистості [20, с. 1338].

Карл Роджерс, наприклад, характеризує самоактуалізацію через кілька визначальних рис: здатність вільно реагувати на життєві обставини, готовність до нового досвіду, пильна увага до власних інстинктів, відчуття інтелектуальної свободи та схильність до творчості. Так само Гордон Олпорт підкреслює ключову роль самореалізації у цілісному розвитку особистості та підтримці психологічного благополуччя.

У сучасному науковому дискурсі самореалізація розглядається як багатогранне прагнення, що охоплює бажання максимізувати свої вроджені

здібності та повністю реалізувати свій потенціал. Крім того, вона передбачає глибинний пошук мети і сенсу життя, пошук особистої місії, яка відповідає найглибшим цінностям і прагненням людини. Крім того, самореалізація розглядається як безперервний процес самоаналізу та самоприйняття, в якому людина приходиться до розуміння та прийняття своєї унікальної природи та ідентичності [3, с. 21].

Розуміння уявлень про самореалізацію може дати цінну інформацію про людську мотивацію та досягнення психологічного благополуччя. Це ставить питання про те, чи є прагнення до реалізації себе окремим від базових біологічних і соціальних потреб, чи воно взаємопов'язане з ними таким чином, що сприяє загальному здоров'ю і процвітанню [20, с. 1338].

Для кращого розуміння концепції самореалізації, варто усвідомлювати унікальність цього явища для кожної окремої особистості. Теорія життєвого шляху припускає, що індивідуальні відмінності в реалізації власного потенціалу можуть бути зумовлені тими викликами та можливостями, що відповідають різним життєвим етапам, які проживає людина в конкретний момент. У процесі розвитку, пріоритети змінюються, відображаючи успадковані схильності, наявні ресурси та інші фундаментальні мотиви. Деякі із них, до прикладу, прагнення соціального статусу та пошук партнерів, часто мають більшу значимість для людини підліткового та юнацького віку, у порівнянні із старшими людьми.

Стать також відіграє інтегральну роль у формуванні унікального життєвого досвіду. Наприклад, досі, не рідко, соціальні очікування спонукають чоловіків надавати пріоритетності кар'єрі та статусу, у той час як для жінок очікується розвиток у напрямку будівництва сім'ї та материнства. Ці фактори можуть надавати особистій мотивації до самореалізації різних варіацій [20, с. 1339-1340].

Висновки до розділу 1

Концепція емоційного інтелекту порівняно нова, хоча побудована на століттях наукових досліджень та теорій. Різні вчені протягом історії докладались у розвиток цієї сфери психологічного вчення. Зараз емоційний інтелект визначається як здатність людини до розуміння, управління та вираження власних емоцій та почуттів, а також сприйняття та взаємодія із емоціями інших людей.

Найбільш важливими для дослідження емоційного інтелекту стали ранні теорії соціального інтелекту, зокрема роботи Торндайка та Олпорта. Вони підкреслювали важливість розуміння та взаємодії з іншими людьми у суспільстві. Дослідження вказують на великий вплив соціалізації, культури та виховання на розвиток емоційного інтелекту особистості.

Дослідження Пітера Саловея та Джона Майєра виявилися кроком вперед у розумінні емоційного інтелекту. Вони вперше сформулювали концепцію саме емоційного інтелекту, розглядаючи його як набір навичок сприйняття, розуміння, використання та управління емоціями. Створена ними модель емоційного інтелекту підкреслює важливість розуміння та управління власними емоціями для соціальної та інтелектуальної ефективності.

Книга Д. Гоулмана, опублікована 1995 року, значно допомогла у популяризації теми емоційного інтелекту, та привернула багато уваги як у науковому товаристві, так і у громадськості. Знання про емоційний інтелект важливе не лише для особистісного розвитку, а й для успішної професійної діяльності. Використання цих знань може поліпшити продуктивність, сприяти задоволенню від роботи та покращити командну роботу.

Дослідження показують, що емоційний інтелект становить важливий фактор успішності у навчанні. Студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше досягають академічних успіхів. Емоційний інтелект має прямий вплив на якість міжособистісних відносин і комунікації. Високий рівень емоційного

інтелекту допомагає людині легше розуміти інших, вирішувати конфлікти та встановлювати позитивні стосунки.

Концепція самореалізації є важливим елементом культур та філософій різних епох, що є свідченням про її сталу актуальність. Ця концепція зосереджується на гармонії між індивідом та суспільством, впливаючи на розвиток особистості та відображаючись у соціальних взаємозв'язках.

Уявлення про самореалізацію було розроблено Абрахамом Маслоу, який описав її як стрімке прагнення до повного розвитку та вираження унікальних здібностей та талантів. Ця концепція включає гнучкість у реагуванні на життєві ситуації, прагнення до нового досвіду, увагу до власних інстинктів та схильність до творчості.

Застосування концепції самореалізації на практиці не завжди є простим завданням. Вчені і психологи досліджують різні підходи та тлумачення цього поняття, спрямовані на розуміння його впливу на психічне благополуччя та мотивацію.

Незважаючи на складнощі, концепція самореалізації залишається ключовим елементом для розуміння людської мотивації та розвитку, підкреслюючи важливість розвитку особистості в контексті соціального оточення та внутрішнього потенціалу кожного індивіда.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Методи та засоби наукового пізнання емоційного інтелекту та самореалізації

Емоційний інтелект, як і будь-яка інша форма інтелекту, найкраще проявляється у сценаріях реального життя. Тим не менше, дослідження методом спостереження не завжди має сенс та доцільність. Тому, існують принаймні три загальноприйнятих шляхи дослідження емоційного інтелекту: самозвіти, звіти інших людей та тестування здібностей.

Метод самозвіту полягає у аналізі та оцінці людиною характеристик власного емоційного інтелекту, часто у формі тестування чи анкетування. Такий метод, попри очевидне дослідження тієї риси, характеристики тощо, на яку він спрямований, дозволяє також оцінити уявлення людини про себе, самооцінку, здатність до самоспостереження [30, с. 1-4].

Звітування інших людей є методом протилежним самозвіту, адже ставить завдання перед сторонньою людиною оцінити емоційний інтелект досліджуваного. Цей метод дозволяє отримати цінну інформацію про людину, яку вона сама про себе може не помічати та не знати. Це, зрештою, не надто надійний метод, принаймні тому, що людина, яка оцінює, має сама мати досить високий рівень емоційного інтелекту, до того ж ніхто не може повністю усунути ефект упередженості [30, с. 1-4].

Найнадійнішим методом із трьох наведених, можна вважати тестування здібностей. Існує поширена думка про те, що все пов'язане із емоціями та почуттями є нелогічним та не має наукового підґрунтя, але це не правда. Емоційний інтелект – це, зрештою, також сукупність певних навичок, які можна піддати дослідженню [30, с. 1-4].

По-справжньому якісний тест на емоційний інтелект вимірює різні ключові ознаки, які підкреслюють здатність учасників тесту розпізнавати, співпереживати та використовувати емоції. Звісно, такі методики є не такими доступними чи простими як тести, що опираються на самозвіт. Вони вимагають набагато більше ресурсів та навичок для отримання адекватних результатів.

На основі численних досліджень існує два основні фактори, варті врахування при вимірюванні емоційного інтелекту. Перший полягає у тому, що досліджуючи емоційний інтелект як когнітивну здатність, не завжди доцільно використовувати шкали самозвітів. Натомість, існують більш об'єктивні шкали такі як STEU (Ситуаційний тест на емоційне розуміння) чи STEM (Ситуаційний тест на управління емоціями), що побудовані як шкали здібностей, та дають кращі результати у порівнянні із дослідженнями суб'єктивного уявлення індивіда про свої здібності. Другий фактор, який варто брати до уваги при дослідженнях, полягає у тому, щоб порівнюючи показники емоційного інтелекту із особистісними рисами, важливо враховувати як конкретні, специфічні риси особистості, так і загальні характеристики. Ця проблема походить із хибного присвоєння деяких рис людини її характеру чи темпераменту, коли вони є насправді проявами емоційного інтелекту [22, с. 17].

Дослідження самореалізації – дуже не простий процес. Цей елемент особистості не піддається стандартним спостереженням чи експерименту для отримання об'єктивних та цілісних висновків. Суб'єктивність самореалізації кожної людини вказує на те, що найбільш змістовні результати можна отримати через тести, анкети та опитувальники, які, зазвичай, спрямовані на оцінку різних характеристик, які вважаються притаманними самореалізованій особистості [19, с. 55].

2.2. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та самореалізації студентської молоді

Незважаючи на значущість обох понять – емоційного інтелекту та самореалізації, дослідження їх взаємозв'язку на даний момент ще не достатньо повні та об'єктивні. Цей недолік можна пов'язати із важкістю концептуалізації та вимірювання кожного із цих елементів особистості, а також досить розмитими межами їх теоретичного обґрунтування. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та самореалізації може дати глибше розуміння механізмів, що лежать у основах розвитку особистості та психологічного здоров'я. Ця тематика є ключовою у контексті студентської молоді, адже саме ця вікова група піддається великому тиску, як зовнішньому так і внутрішньому, коли йдеться про успіх та досягнення. Багато студентів відчувають стрес, тривожність, невпевненість у собі та своїх діях, часто вони шкодують про вибір професії чи не можуть успішно адаптуватись у новий колектив. Це у свою чергу матиме очевидний негативний вплив на почуття самореалізації.

Багато із проблем, які є актуальними для студентської молоді, можуть бути принаймні частково вирішені більш розвиненим емоційним інтелектом. Адже людина із високим емоційним інтелектом краще сприймає та регулює власні емоції, ефективніше взаємодіє у соціумі та має краще розуміння своїх психічних потреб.

Крім того, емоційний інтелект має суттєвий вплив на мотивацію людини. Студент з високим емоційним інтелектом може ставити перед собою значущі цілі, долати труднощі та відновлюватися після невдач. Розвивати мислення, спрямоване на зростання і сприяти позитивному підходу до навчання.

До того ж, дослідження вказують на сприятливий зв'язок між емоційним інтелектом та академічною успішністю. Студенти, наділені вищим емоційним інтелектом, краще концентруються, ефективніше організують свій час і застосовують продуктивні методи навчання, що, відповідно, покращує їхню академічну успішність.

З метою дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та самореалізації студентської молоді було відібрано тридцятьосіб у вікових межах від 19 до 23 років, серед яких студенти різних спеціальностей: Психологія, Соціальна робота, Медицина та Комп'ютерні науки. Проведення даного дослідження передбачало досягнення таких завдань:

1. Проаналізувати психодіагностичний інструментарій та підібрати найбільш доцільні методики.
2. Здійснити підбір та формування вибірки, ознайомити учасників із їх роллю та правилами проведення емпіричного дослідження.
3. Провести діагностику рівня емоційного інтелекту та рівня самореалізації учасників дослідження.
4. Здійснити інтерпретацію та аналіз результатів дослідження.

Для досягнення першого завдання було опрацьовано значну сукупність психодіагностичних методик з метою підбору найоптимальніших для розкриття тих сторін особистості учасників, які є необхідними для дослідження та досягнення конструктивних результатів.

Основні вимоги, які були поставлені, для досягнення об'єктивних результатів – це доступність інструкцій, не надто великий об'єм та вузька спрямованість. Оскільки вибірка складається із студентів різних спеціальностей, частина з яких не має досвіду участі у психологічному дослідженні, інструкції повинні бути зрозумілими та простими.

Також, зважаючи на те, що методика буде не одна, потрібно зважати на кількість запитань та час, який необхідний для комфортного проходження тесту, адже надто довге безперервне тестування може вплинути на чесність та об'єктивність відповідей учасника, в першу чергу через втому.

У підсумку, було обрано такі методики: тест емоційного інтелекту (Н. Холл) та тест «Визначення рівня самоактуалізації особистості», оскільки ці методики відповідають критеріям, які були зазначені вище та дозволяють дослідити саме ті складові особистості людини, які є необхідними.

Тест емоційного інтелекту, створений Ніколасом Холлом, дозволяє дізнатись показники як загального рівня емоційного інтелекту досліджуваного, так і окремих його компонентів: емпатія, розпізнавання емоцій та управління ними, самомотивація та емоційна обізнаність. Опитувальник складається із тридцяти тверджень, на які людина має відповісти рівнем своєї згоди, від -3 (повністю не згоден) до 3 (повністю згоден) балів [8, с. 100-101].

Методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» полягає у тому, що досліджуваний обирає із двох тверджень те, яке найбільше збігається із його уявленнями, думками та переконаннями. Запитань у цій методиці є сто, і вони дозволяють визначити не лише інтегрований рівень самоактуалізації особистості, але й такі окремі її складові як: цінності, потреба у пізнанні, креативність, орієнтація у часі, спонтанність, автономність, гнучкість у спілкуванні, автосимпатія, погляди на природу людини, саморозуміння, контактність [10, с. 42-56].

Вибірка складається із тридцяти студентів, що навчаються у різних вищих навчальних закладах, а також на різних спеціальностях. Їх було відібрано з метою досягнення ширшого уявлення про емоційний інтелект та самореалізацію студентства, яке було б дещо обмежене у випадку тестування якоїсь окремої спеціальності.

Задля дотримання конфіденційності та анонімності, так само як і комфорту та безпеки учасників, дослідження було проведено онлайн. Кожен учасник отримав доступні інструкції щодо проходження тестування разом із бланками дослідження та був повідомлений про свою роль у дослідженні. Загальний час проходження усіх тестів не перевищує 20-30 хвилин, проте учасникам було повідомлено про важливість невеликої перерви між кожним тестом, для збереження достовірності результатів.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження та система рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту

Результати тестування емоційного інтелекту методикою Н. Холла показали, що переважна більшість досліджуваних має низький рівень емоційного інтелекту, зокрема близько у третини усієї вибірки цей рівень дуже низький. Із тридцяти студентів, що пройшли тестування – дуже низький рівень емоційного інтелекту у десяти осіб (33%), у дванадцяти – низький рівень (40%), і лише у восьми людей – середній (27%). Жоден із респондентів не досяг достатньої кількості балів для високого результату. Результати тестування зображені на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Результати тесту емоційного інтелекту Н. Холла

Дуже низький емоційний інтелект може мати значні наслідки у особистому та професійному житті людини. У першу чергу, це не рідко приводить до відсутності стабільних, позитивних та змістовних міжособистісних стосунків. Люди, що мають погано розвинений емоційний інтелект можуть стикатись із труднощами у розумінні та управлінні власними

емоціями, а також із розпізнаванням та ефективним реагуванням на емоції інших людей. Як наслідок, такій людині може бути непросто будувати і підтримувати позитивні стосунки як на особистому, так і на професійному рівні.

Крім того, людина із дуже низьким емоційним інтелектом може зіткнутись із проблемами чіткості вираження власних думок, емпатії чи конструктивним вирішенням конфліктів, результатом чого будуть непорозуміння і напруженість в соціальному житті, що особливо негативно для підлітків та молоді.

Крім того, низький емоційний інтелект може бути фактором, що сприятиме підвищенню рівня стресу і тривожності особистості, що і так досить актуальна проблема більшості молодих людей, і студентів особливо.

Низький емоційний інтелект може проявлятися у нездатності справлятися зі стресовими ситуаціями, регулювати свої емоції та відновлюватися після невдач, що підвищує вразливість людини до психічних розладів, тривоги та депресії. Це також впливає на процеси прийняття рішень, оскільки люди з дуже низьким емоційним інтелектом схильні приймати імпульсивні або ірраціональні рішення, керуючись виключно своїми реакціями, а не враховуючи логічні або практичні фактори.

Спираючись на те, що більша частина вибірки складається із студентів спеціальностей, що безпосередньо пов'язані із взаємодією з людьми, емоційний інтелект – одна із ключових сфер, у яких їм варто розвиватись.

Дослідження рівня самореалізації особистості показало досить значне коливання результатів, де найнижчий – 33%, а найвищий – 71%. Середнє значення результатів цього тесту приблизне 53% самореалізації, що є не високим результатом. Майже половина усієї вибірки, тобто чотирнадцять осіб, отримали результат, що є нижчим за середній показник. Результати тестування зображені на рисунку 2.2.

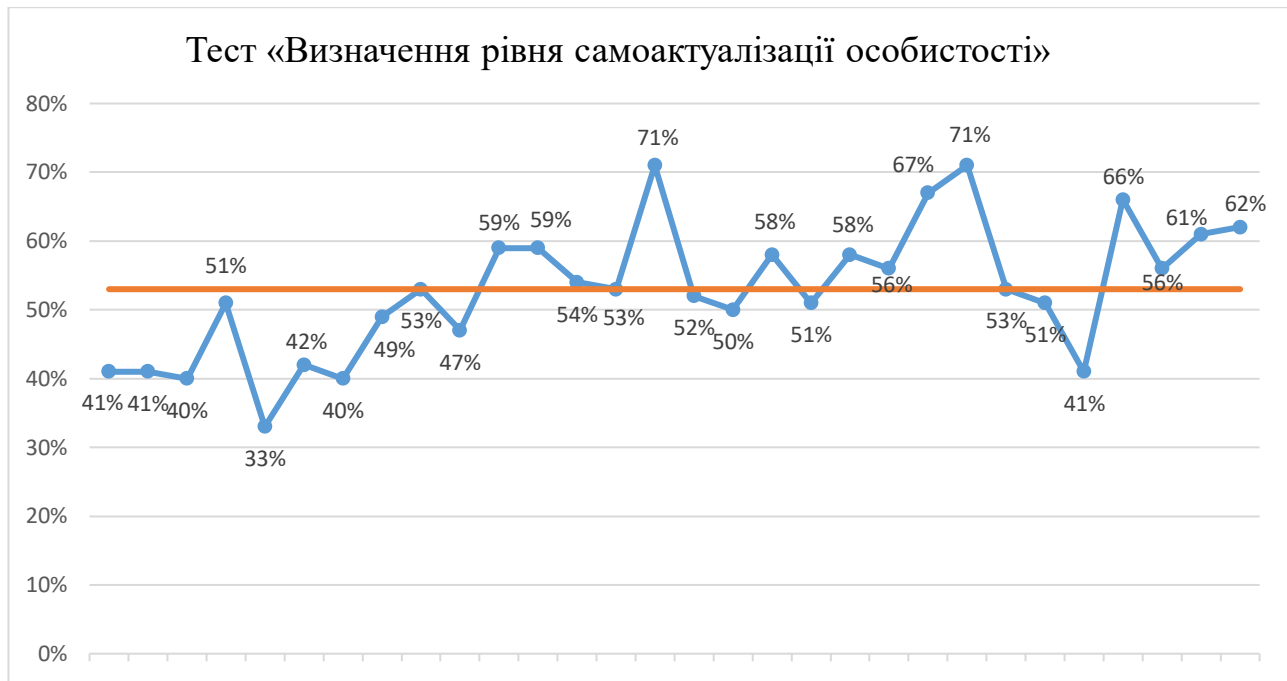


Рис. 2.2. Результати тесту «Визначення рівня самоактуалізації особистості»

Для того щоб дізнатись про наявність взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та самореалізації студентської молоді, використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Обрахування підтвердило, що коефіцієнт є достовірним ($t > t_{5\%}$). Коефіцієнт Спірмена, отриманий у результаті, дорівнює $r = 0,6$, що доводить наявність прямого статистично значущого зв'язку між показниками.

Такі результати варто сприймати через призму суспільних факторів, з якими стикаються студенти зараз. Студентський вік може бути складним періодом для багатьох. Окрім досягнення академічних вимог, багатьом студентам доводиться долати стреси, пов'язані з розлукою з рідною сім'єю та становленням власної ідентичності. Інші можуть мати численні робочі та сімейні обов'язки на додачу до навчання. Це вік переходу від підліткового періоду до дорослого життя, що тягне за собою велику кількість унікальних викликів. Як наслідок, у багатьох студентів можуть виникати проблеми з психічним здоров'ям або погіршуватися вже існуючі симптоми.

Окрім того, війна, у якій знаходиться наша країна, безумовно несе негативні наслідки для психічного здоров'я усіх, а тим більше уже вразливих груп населення. Регулярний стрес, тою чи іншою мірою, присутній зараз у житті кожного, а деякі із подій, які сучасному українцю доводиться пережити, матимуть перманентні наслідки для психічного здоров'я [11, с. 281]. Тому навички емоційної регуляції та стресостійкості неможливо переоцінити.

До того ж, не варто забувати, що сучасні студенти відносяться до покоління, що формувалось під час пандемії Covid-19, яка принесла з собою таке явище як локдаун. Обмежені можливості соціалізації та ізоляція для багатьох людей зупинили процеси пов'язані як із розвитком емоційного інтелекту так і з самореалізацією, а для деякого можливо спричинили регресію.

Отже, сучасна студентська молодь, зокрема і учасники цього дослідження, послідовно пережила значну кількість дуже серйозних негативних чинників для свого ментального здоров'я, які певним чином могли вплинути на результати даного дослідження.

Тим не менше, варто зазначити, що емоційний інтелект та самореалізація – не є статичними показниками. Емоційний інтелект – це та частина особистості, яку можна розвивати, і яка буде пасивно видозмінюватись сама протягом життя та отримання людиною будь-якого життєвого досвіду. Досягнення самореалізації – це те, до чого люди йдуть протягом усього життя, тому не дивно, що у студентської молоді ці показники ще не є надто високими.

Важливим кроком у розвитку емоційного інтелекту є поширення знань про нього. Розуміння емоційного інтелекту особистістю може сприяти усвідомленню власної поведінки та емоційних реакцій, а отже і кращій їх регуляції. Тому розвиток навичок емоційного інтелекту може початись із самостійного вивчення основних положень, або ж розповсюдження такої інформації більш масово, наприклад, у межах університету, у формі лекцій чи тренінгів для студентів.

Разом із отриманням теоретичних знань варто регулярно закріплювати їх практично. А отже, помічати будь-які свої емоції та аналізувати їх причини та

вплив на себе. Навчитись ефективних механізмів регуляції власних емоцій, та користуватись ними за потреби. Розвивати вміння адекватно висловлювати свої почуття та ділитись ними із іншими людьми.

Важливим елементом у розвитку навичок емоційного інтелекту є самоусвідомленість. Одним із методів розвитку самоусвідомленості є практика медитації. Вона дозволяє зосередитися на поточному моменті, відчувати свої емоції, думки та тіло. Іншими словами, це свідоме спостереження за власним внутрішнім станом.

Висновки до розділу 2

Таким чином, для дослідження емоційного інтелекту найбільш поширеними є три типи методів: самозвіт, звітування інших людей та тестування здібностей. Перший метод дозволяє оцінити емоційний інтелект через самоаналіз власних характеристик особистістю. Звітування інших людей передбачає оцінку емоційного інтелекту досліджуваного сторонньою людиною. А останній тип методів вимірює конкретні навички пов'язані із явищем, яке досліджується, а отже може вважатись найбільш надійним методом.

Дослідження самореалізації особистості супроводжується унікальними викликами, великою мірою через суб'єктивність цього показника. А отже найбільш доцільними методами у такому випадку будуть тести, анкети та опитувальними, спрямовані на оцінку тих характеристик, які притаманні самореалізованій особистості.

Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та самореалізації є досить актуальним у контексті студентської молоді. Для даного дослідження було відібрано 30 студентів різних спеціальностей, які пройшли тестування методикою дослідження емоційного інтелекту Н. Холла та тестом «Визначення рівня самоактуалізації особистості».

Результати дослідження показали домінантність низького рівня емоційного інтелекту. Менше третини досліджуваних отримали показники середнього рівня, та жоден не досягнув високого рівня емоційного інтелекту.

Низький емоційний інтелект може мати негативний вплив на якість міжособистісних стосунків, спричиняти труднощі в розумінні та управлінні власними емоціями, а також ускладнювати взаємодію з емоціями інших людей. Це може призвести до напруженості та невдач у соціальному житті.

Результати дослідження методикою визначення рівня самореалізації показало значне коливання показників, із середнім значенням у 53%. Майже половина учасників дослідження отримало результати нижчі за середнє значення.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена було встановлено наявність прямого статистично значущого зв'язку між емоційним інтелектом та самореалізацією серед студентів.

Отримані результати можна пояснити багатьма факторами, які присутні у житті сучасних студентів, та які можуть мати вплив на формування різних компонентів їх психічного здоров'я. Зокрема це відокремлення від родини, формування власної ідентичності та нагромадження академічних, робочих і сімейних обов'язків. Варто враховувати, що сучасна студентська молодь пережила значну кількість психологічно важких ситуацій, таких як війна та пандемія COVID-19, які характерні обмеженням соціальних контактів та ізоляцією.

Незважаючи на існуючі труднощі, важливо підкреслити, що показники емоційного інтелекту та самореалізації піддаються покращенню. Їх можна активно розвивати, як теоретичними, так і практичними шляхами, зокрема через самоусвідомленість, медитацію та розвиток окремих навичок емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

Розвиток сучасної психології доводить, що наші емоції і почуття грають важливу роль у нашому житті. Останнім часом особливо актуальною стала концепція емоційного інтелекту. Ця концепція, яка виникла порівняно нещодавно, базується на великому обсязі досліджень і теорій, зроблених протягом багатьох десятиліть. Сучасні наукові праці виявили великий вплив емоційного інтелекту на нашу поведінку, взаємодію з іншими людьми та загальний успіх у житті.

Початкові теорії емоційного інтелекту підкреслювали важливість взаємодії з соціумом, а згодом розвиток емоційного інтелекту став більш спрямованим на самосвідомість та розуміння власних емоцій. Роботи вчених, таких як Саловей та Майер, зробили значний внесок у розуміння цієї сфери. Вони вперше сформулювали концепцію саме емоційного інтелекту та надали йому конкретні визначення, що стало кроком вперед у вивченні цієї сфери психіки особистості.

Подальший крок у розвитку концепції зробила книга Д. Гоулмана, яка привернула значну увагу до емоційного інтелекту як в науковому світі, так і серед громадськості. Він показав, що розуміння та управління власними емоціями може покращити якість нашого життя та допомогти в професійному розвитку.

Концепція самореалізації є ключовим елементом культур та філософій різних епох. Вона ставить акцент на гармонію між індивідом та навколишнім світом, що відображається у соціальних відносинах та розвитку особистості.

Ця концепція, представлена Абрахамом Маслоу, визначається як стрімке прагнення до повного вираження власного потенціалу. Хоча концепція самореалізації активно обговорюється в сучасному науковому дискурсі, її практичне застосування залишається складним. Глибоке розуміння

самореалізації особистості може вказувати на ключові аспекти людської мотивації та психологічного благополуччя, відкриваючи можливість для розвитку та пошуку сенсу життя.

Самореалізація особистості є процесом, що визначається не лише досягненням особистого потенціалу, а й глибоким розумінням себе та свого місця у світі. Вона сприяє внутрішньому розвитку та самопізнанню, відкриваючи нові можливості для особистісного зростання та задоволення потреб. Такий процес не лише сприяє психологічному благополуччю, але і впливає на загальний розвиток суспільства, збагачуючи його різноманітністю та творчістю індивідів.

Інструментарій для досліджень емоційного інтелекту та самореалізації особистості є достатньо широким, але вони так чи інакше супроводжуються унікальними викликами.

Дослідження емоційного інтелекту як чинника самореалізації у контексті студентської молоді є надзвичайно актуальним. Для проведення цього дослідження було обрано тридцять студентів різних спеціальностей, які пройшли тестування емоційного інтелекту за допомогою методики Н. Холла та самореалізації - тестом «Визначення рівня самоактуалізації особистості».

Отримані результати демонструють переважання низьких рівнів у обох показниках – як емоційного інтелекту так і самореалізації. Жоден із учасників дослідження не отримав високих результатів, що свідчить про необхідність у більш поглиблених дослідженнях елементів психічного здоров'я студентської молоді.

Такі результати можуть бути наслідками різноманітних факторів, що присутні в житті сучасних студентів і можуть впливати на формування різних аспектів їх психічного здоров'я. Серед таких факторів: відокремлення від родини, процес формування власної ідентичності, а також накопичення академічних, робочих і сімейних обов'язків. Важливо враховувати, що сучасна студентська молодь стикається з рядом соціально-політичних викликів, що можуть мати негативний вплив на психічне здоров'я. Наприклад війна в

Україні та пандемія COVID-19, які мають непередбачуваний вплив на психіку кожного.

Результати дослідження підкреслюють необхідність розвитку емоційного інтелекту у сучасній молоді. Цей процес може відбуватись у формі просвітницької діяльності на відповідні теми, або ж у напрямку практичної роботи над розвитком необхідних навичок та вмінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басюк Н. Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2022. Т. 110, № 3. С. 253–266.
2. Глинська Х. М. Емоційний інтелект як ключовий аспект успішної навчальної діяльності. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації* : матеріали II Міжнар. науково-практ. конф., м. Тернопіль, 3–4 листоп. 2023 р. Тернопіль, 2023. С. 374–376.
3. Гомонюк В. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija.* : materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieku – 2013». Przemisl, 2013. С. 21–26.
4. Гоулман Д., МакКі Е., Бояціс Р. Емоційний інтелект лідера. Наш Формат, 2019. 288 с.
5. Зарицька В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія*. 2021. № 2. С. 19–22.
6. Карпенко І. Емоційний інтелект як ресурс самореалізації студентської молоді. *Psychology And Psychiatry*. 2022. С. 166–168.
7. Козицька І. В. Психологічні особливості самореалізації студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Т. 2. С. 27–31.
8. Козляковський П. Психодіагностика окремих властивостей і станів особистості. *Загальна психологія* : навч. посіб. Миколаїв, 2004. С. 101–104.
9. Корнієнко І., Александрович М., Барчі Б. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції особистості. *Psychology Travelogs*. 2023. № 3. С. 146–153.
10. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Визначення рівня самоактуалізації особистості. *Основи психології та педагогіки психологія*. Вінниця, 2010. С. 42–56.

11. Ракітянська Л. М. Емоційний інтелект як показник конкурентноздатності майбутнього фахівця. Актуальні питання застосування на практиці досягнень сучасної педагогіки і психології : зб. тез Міжнар. науково-практ. конф., м. Харків, 10–11 трав. 2019 р. Харків, 2019. С. 81–83.
12. Рибак Т. М., Кравчук А. В. Вплив війни на психічне здоров'я студентів та формування у них стресостійкості. *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти* : матеріали ІХ Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Біла Церква, 14 груд. 2023 р. Біла Церква, 2023. С. 280–284.
13. Шпак М. М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors* : collective monograph. 2021. P. 342–359.
14. Al-Fawaer M., Alkhatib A. The Effect of Emotional Intelligence of Operational Team Leaders on the Performance of Team Members. *Research in World Economy*. 2020. Vol. 11, no. 5. P. 266–278.
15. Cavas B., Cavas P. Multiple Intelligences Theory - Howard Gardner. *Science Education in Theory and Practice*. 2020. P. 405–418.
16. Dhani P., Sharma T. Emotional intelligence; history, models and measures. *International Journal of Science Technology and Management*. 2016. Vol. 5, no. 7. P. 189–201.
17. Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review / L. M. Bru-Luna et al. *Healthcare*. 2021. Vol. 9, no. 12. P. 1–36.
18. Harrod N., Scheer S. An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*. 2005. Vol. 40, no. 159. P. 503–512.
19. Kaufman S. Self-actualizing people in the 21st century: integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2023. Vol. 63, no. 1. P. 51–83.
20. Krems J., Kenrick D., Neel R. Individual perceptions of self-actualization: what

- functional motives are linked to fulfilling one's full potential?. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. Vol. 43, no. 9. P. 1337–1352.
21. MacCann C., Jiang Y., Brown L. Emotional Intelligence Predicts Academic Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 146, no. 2. P. 1–98.
 22. MacCann C. New Approaches to Measuring Emotional Intelligence: Exploring Methodological Issues with Two New Assessment Tools. 2006. 289 p.
 23. Mansoor M., Perwez S. K. Emotional intelligence: an empirical study among post-graduate students. *International Journal of Management*. 2020. Vol. 11, no. 9. P. 227–237.
 24. Mylashenko K., Lavrinenko V. The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Medical Psychology*. 2019. Vol. 11. P. 59–66.
 25. Peisch V., Seehuus M., Moeller R. Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Psychology for Clinical Settings*. 2020. Vol. 11.
 26. Petrides K., Furnham A., Frederickson N. Emotional intelligence. *The Psychologist*. 2004. Vol. 17, no. 10. P. 574–577.
 27. Punia N., Dutta J., Sharma Y. Emotional Intelligence: A Theoretical framework. *International Journal of Scientific & Engineering Research*. 2015. Vol. 6, no. 5. P. 967–1006.
 28. Salovey P., Caruso D. R., Mayer J. D. The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8, no. 4. P. 290–300.
 29. Sinha S., Sinha D. Emotional intelligence and effective communication. *Management communication: Trends & strategies*. 2007. Vol. 1, no. 1. P. 450–460.
 30. The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners / P. O'Connor et al. *Frontiers in Psychology*. 2019. No. 10.