

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА САМООЦІНКУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Гончарук Тетяна

Сучасне юнацтво переживає суттєві зміни в об'єктивній реальності, що супроводжується загостренням успішності формування особистості та стійкості образу «Я». Сукупність уявлень про себе, душевна рівновага, схильність до аналізу своїх почуттів, вчинків та дій, розпізнавання та розуміння емоцій інших людей, а також встановлювання та підтримування конструктивних стосунків призводять до адекватної усвідомленої самооцінки. Ці процеси суттєво впливають на молодь, що є результатом системи відносин зі світом, з іншими людьми, з самим собою й це впливає на систему свідомих і виборчих зв'язків, які відображають задоволення особистістю осмисленістю в життєвих цілях, здатності брати відповідальність за життя.

Метою публікації є обґрунтування теоретичного аналізу впливу емоційного інтелекту на самооцінку в осіб юнацького віку.

Особи юнацького віку мають значний потенціал для розвитку емоційного інтелекту, що залежить від самосприйняття, ставлення до світу та усвідомлення власного місця в ньому. Формування позитивної життєвої позиції сприяє внутрішній рівновазі, самоповазі та впевненості. Оскільки емоції проявляються через тілесні реакції, когнітивні процеси, вербальну й невербальну комунікацію, розвиток емоційного інтелекту доцільно поєднувати з роботою над тілесно-руховою сферою. Вищий рівень розумового розвитку допомагає юнакам краще усвідомлювати причини емоційних реакцій і ефективніше ними керувати [3, с.4-5].

Питання впливу емоційного інтелекту на самооцінку в осіб юнацького віку є об'єктом активного вивчення як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зарубіжні дослідники, зокрема С.Хейлс, К.Роджерс, І Беа, Д.Кепбелл, С. Хартер та інші, фокусуються на вивченні зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та самооцінки, усвідомлення власної ідентичності та формування самооцінки на різних рівнях, самореалізація та позитивна самооцінка, особистісні цілі та екстремальні ситуації.

Українські науковці також роблять вагомий внесок у дослідженні цієї теми: Ю. Козерук та Я. Євсейчик аналізують типи самооцінки; О. Лящ вивчає феномен особливостей емоційного інтелекту на особистісні властивості юнаків; Н. Коврига вивчає рівневий підхід до емоційного інтелекту; І. Чухрій досліджує вплив емоційних переживань на особистість юнацького віку й т.д.

Юнацький вік є важливим етапом становлення особистості, який супроводжується значними фізіологічними, емоційними, соціальними змінами. Цей період ставить перед молодого людину численні виклики та водночас нові можливості для розвитку. Відбувається формування взаємин із оточуючими, закладання основ для майбутньої професійної діяльності, а також активні пошуки власного місця у світі. Самооцінка, як невід'ємна складова самосвідомості, набуває особливого значення, адже вона впливає на рівень впевненості в собі, здатність до адаптації, емоційну стабільність і здатність до саморегуляції [1, с.3].

Емоційний інтелект складається з чотирьох ключових компонентів: самосвідомості, самоконтролю, соціальної свідомості та управління відносинами. Самосвідомість стосується вмінням керувати емоційними реакціями відповідно до вимог конкретної ситуації. Самоконтроль передбачає вміння керувати емоційними реакціями відповідно до вимог конкретної ситуації. Соціальна свідомість спрямована на розуміння емоцій та мотивів інших людей. Управління відносинами включає застосування емоційної інформації для створення та підтримки ефективної взаємодії з іншими. Теоретичне обґрунтування зв'язку між емоційним інтелектом та самооцінкою обумовлене на розумінні ролі емоцій як важливого регулятора поведінки та сприйняття себе.

Емоційні реакції на власні дії та досягнення відіграють ключову роль у формуванні уявлення про себе та свої можливості. Уміння правильно розуміти емоційні сигнали допомагає точніше усвідомлювати свої сильні сторони й аспекти, що потребують розвитку. Розвинений емоційний інтелект сприяє становленню

стабільної й об'єктивної самооцінки. У свою чергу, адекватна самооцінка створює сприятливі умови для розвитку емоційних компетенцій [4, с.27].

Соціальне оточення має значний вплив у формуванні рівня та типу самооцінки в юнацькому віці. Це відбувається через критерії стратифікації, які взаємопов'язані й створюють у юнаків систему оцінок та цінностей, впливають на рівень домагань, моделі поведінки та способи комунікації. Під впливом цих факторів особи юнацького віку починають оцінювати себе, формуючи особисту самооцінку. В юності певний рівень самооцінки стає основою для поведінкової моделі, яка визначатиме в майбутньому якість їхнього життя. При цьому поведінка юнаків слугує відображенням їхнього рівня самооцінки [5, с.188].

Рівень самосвідомості в особистості характеризується тими якостями, через які людина ідентифікує себе та формує ставлення до власної особистості. Чим більше якостей особа здатна усвідомити й ототожнити з власним «Я», а також чим складнішою є структура цих якостей, тим вищий її рівень самосвідомості. У випадку низької диференційованості якостей, їх недостатня розмежованість сприяє формуванню спотвореного або занадто упередженого «Я образу». Це, можливо, здатне спричинити дестабілізацію та викривлення образу під впливом зовнішніх факторів. У такій ситуації людині складно дистанціюватися від оцінок інших, а також звільнитися від їхнього впливу на своє самоусвідомлення. Як наслідок, самооцінка перестає бути надійним орієнтиром, котрий допомагає аналізувати свій досвід і коригувати поведінкові моделі.

Важливим аспектом у процесі формування ідентичності є ціннісні орієнтації, які є ключовими структурними елементами особистості, що відображають її смислово спрямованість. Ціннісні орієнтації є стійкими компонентами моральної свідомості та світоглядних уявлень, акцентуючи основоположні засади індивідуальної моральності та срільні культурно історичні принципи. Процес становлення ідентичності пов'язано із формуванням

усвідомлення власної самоцінності та компетентності [6; с.155-160].

Одним із актуальних завдань сучасної психологічної науки є вивчення феномена довіри, особливо довіри до себе, що є важливим елементом внутрішнього світу особистості. У юнацькому віці формування впевненості у собі та побудова на її основі довірливих стосунків з оточенням, а також розвиток соціальних установок мають велике значення в юнацькому віці. У зв'язку з цим особливого значення дослідження психологічних чинників, які впливають на становлення довіри до себе, до інших людей, до світу в цьому віковому періоді [2; с.17].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз засвідчує, що емоційний інтелект має значний вплив на самооцінку. Самоусвідомлення емоційних реакцій створює основу для оцінювання себе та власних можливостей. Аналіз свідчить, що формування адекватного «образу Я» тісно пов'язане з розвитком емоційного інтелекту: здатність розуміти власні емоції та керувати ними й це безпосередньо впливає на стабільність самосприйняття. Водночас інтеграція ціннісних орієнтацій, розвиток довіри до себе, до світу та до інших людей та здатність протистояти зовнішньому тиску дозволяють особам юнацького віку закласти фундамент для майбутніх успіхів у професійній та особистісній сферах.

Список використаних джерел

1. Банах Н. А. Взаємозв'язок копінг-стратегій із самооцінкою в осіб юнацького віку. Львів. 2024. С.3 URL: <https://ena.lpnu.ua/items/0291aa0f-a3d0-4d80-a37e-9541b2ffcd63>
2. Кузьмич О.П. Психологічні чинники розвитку довіри до себе в юнацькому віці. Запоріжжя. 2024. С.17 URL: <https://lnk.ua/SZnXggV4S>
3. Ляц О.П. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку. *Психологічні науки*. 2019. С.4-5 URL: <https://lnk.ua/qdWbhIUvk>
4. Пищенко К.Д. Роль емоційного інтелекту у формуванні рівня самооцінки у молоді. Миколаїв. 2025 С.27 URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4140>
5. Погорілий С.О. Особливості самооцінки юнацького віку. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). С.188 URL: <https://lnk.ua/qr/DU4QA0ggJ>
6. Щербан Т.Д., Ковач О.В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2016. С. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/2839>