

Османова А.М.

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО ПІДХОДУ

У статті розглядаються ключові аспекти розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю в контексті інклюзивного підходу. Акцентується увага на необхідності забезпечення рівних можливостей для всіх учасників освітнього процесу, враховуючи не лише фізичні, а й психологічні аспекти адаптації студентів з інвалідністю.

Визначається роль емоційного інтелекту як чинника, що сприяє підвищенню самооцінки, покращенню міжособистісних взаємодій та соціалізації. Наголошується на значущості стресостійкості для подолання труднощів, пов'язаних з навчанням, соціальною взаємодією та фізичними обмеженнями. Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню самооцінки, покращенню міжособистісних взаємодій, а також полегшує соціалізацію студентів з інвалідністю в колективі. Крім того, емоційний інтелект є важливим інструментом для регулювання стресових ситуацій, з якими стикаються студенти в умовах навчального процесу.

Стресостійкість також є критичним аспектом, що визначає здатність студентів з інвалідністю справлятися зі стресами, пов'язаними з навчанням, соціалізацією, а також фізичними обмеженнями. Підвищення стресостійкості допомагає студентам краще адаптуватися до труднощів, зберігаючи мотивацію та психологічне благополуччя.

Окреслено можливі стратегії розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, зокрема тренінгові програми, психологічну підтримку та індивідуальні консультації. Зазначається необхідність інтеграції цих аспектів у систему інклюзивної освіти для створення сприятливого середовища, що сприятиме успішному навчанням, адаптації та соціалізації студентів з інвалідністю у навчальному процесі.

Таким чином, стаття підкреслює важливість психологічної підтримки для студентів з інвалідністю та роль емоційного інтелекту і стресостійкості в їхньому успішному навчанні, адаптації та соціалізації в умовах інклюзивної освіти, що сприятиме їх повноцінному включенню в освітній процес та суспільне життя.

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, студенти з інвалідністю, інклюзивний підхід, психологічна підтримка, адаптація в навчанні, соціалізація, розвиток емоційного інтелекту, психологічне благополуччя.

Постановка проблеми. Інклюзивний підхід орієнтований на забезпечення рівного доступу до навчання для всіх студентів, незалежно від їхніх фізичних, психічних чи соціальних особливостей. Водночас студенти з інвалідністю зазнають додаткових труднощів, зумовлених не лише фізичними бар'єрами, а й психологічними чинниками, що впливають на процес їхньої адаптації, рівень навчальної мотивації та ефективність міжособистісної взаємодії.

Однією з ключових проблем є недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту в окремих студентів з інвалідністю, що може ускладнювати регуляцію емоційних станів, формування конструктивних соціальних зв'язків із викладачами та одногрупниками, а також негативно впливати на здатність ухвалювати рішення та вирішувати

конфліктні ситуації. Дефіцит навичок емоційної регуляції може спричинити підвищену тривожність, соціальну ізоляцію та зниження рівня академічної успішності.

Ще одним значущим аспектом є низький рівень стресостійкості серед студентів з інвалідністю, що обумовлено підвищеним рівнем стресових навантажень, пов'язаних із навчальним процесом, соціальною нерівністю та можливими упередженнями. Надмірна чутливість до негативних емоційних чинників може призводити до емоційного виснаження, втрати навчальної мотивації та навіть відмови від здобуття освіти.

Попри наявність у закладах вищої освіти окремих елементів психологічної підтримки, системні механізми розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю залишаються

недостатньо розвиненими. Це зумовлює необхідність упровадження комплексного інклюзивного підходу, що поєднує ефективні психологічні та педагогічні стратегії, спрямовані на розвиток зазначених компетентностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю в умовах інклюзивної освіти активно досліджується у науковій спільноті. За останні десятиліття значно зросла увага до впливу емоційного інтелекту на академічні досягнення, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя студентів з інвалідністю. Зокрема, наукові дослідження свідчать про те, що формування емоційної компетентності сприяє підвищенню самооцінки, зниженню рівня стресу та покращенню міжособистісних взаємин.

У дослідженнях міжнародних науковців, зокрема Гоулмана Д. та Саловей П., Майєра Дж., емоційний інтелект розглядається як здатність усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це особливо важливо в інклюзивному освітньому середовищі, де взаємодія між студентами з різними можливостями потребує високого рівня емпатії, адаптивності та комунікативних навичок.

Дослідження Скрипник Т., Аль-Хамісі Д., Мартинчук О. та Бірюкової К. розглядають можливості технології «Класний менеджмент» у розвитку емоційного інтелекту, зокрема, учнів інклюзивних класів. Автори підкреслюють, що впровадження цієї методики сприяє створенню ефективного освітнього середовища, у якому здобувачі можуть розвивати навички емоційного самоконтролю, взаєморозуміння та адаптації до соціальних ситуацій [9, с. 61–74].

Останні наукові дослідження наголошують на важливості інтеграції спеціальних освітніх програм і тренінгів, спрямованих на формування емоційної компетентності та підвищення стресостійкості студентів з інвалідністю. Так, у роботі Ковальчук О. П. розглядається ефективність соціально-емоційного навчання, яке сприяє розвитку навичок саморегуляції емоцій та зниженню рівня стресу в умовах інклюзивного освітнього середовища [4, с. 67–75].

Крім того, дослідження Купреєвої О. І. акцентує увагу на тому, що студенти з інвалідністю стикаються з підвищеним рівнем стресу, зумовленим не лише навчальними навантаженнями, а й соціальними та психологічними бар'єрами. Авторка доводить, що впровадження програм емоційної регуляції та тренінгів, спрямованих на розвиток

стресостійкості, позитивно впливає на психологічне благополуччя таких студентів, підвищує їхню впевненість у власних силах і полегшує інтеграцію в освітнє середовище [6, с. 36–43].

У дослідженні Овчаренко О.Ю. розглядаються психологічні особливості стресостійкості студентів з інвалідністю. Авторка зазначає, що ключовими чинниками формування стресостійкості є психологічна підтримка, розвинені навички саморегуляції та здатність ефективно справлятися з викликами навчального процесу [8, с. 10–17].

У статті Гамбарової Е., Заблоцької С. зазначається, що емоційний інтелект є ключовим ресурсом у процесі подолання наслідків стресу та забезпечення психологічної стабільності. Студенти, які мають розвинені навички емоційної саморегуляції, демонструють більшу витривалість перед викликами, що виникають в умовах невизначеності [3, с. 29]. Дослідження підтверджує, що в умовах воєнного стану рівень емоційного інтелекту значно впливає на резиліентність особистості. Зокрема, високий ЕІ сприяє швидшій адаптації до кризових умов, дозволяє більш усвідомлено контролювати емоції та підтримувати психологічне благополуччя. Це є особливо важливим для студентів з інвалідністю, які часто стикаються з додатковими бар'єрами в освітньому середовищі.

Отже, аналіз сучасних наукових публікацій свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості є одним із ключових завдань інклюзивного підходу.

Постановка завдання. Отже, метою статті є обґрунтування інклюзивного підходу до розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю, а також визначення ефективних психологічних та педагогічних стратегій, що сприяють їхній адаптації в освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентів з інвалідністю в умовах інклюзивного освітнього середовища є одним із пріоритетних напрямів сучасних психологічних і педагогічних досліджень. Ці аспекти набувають особливої значущості, оскільки студенти з інвалідністю часто стикаються не лише з академічними труднощами, а й з соціальними та психологічними бар'єрами, що можуть ускладнювати їхню адаптацію до навчального процесу.

Зокрема, емоційний інтелект відіграє важливу роль у подоланні цих перешкод, адже він дозволяє студентам розпізнавати і керувати власними емо-

ціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Це є особливо важливим для студентів з інвалідністю, які можуть відчувати більшу емоційну напругу через соціальні бар'єри та стигматизацію. Водночас, розвиток стресостійкості, яка включає в себе здатність до адаптації в стресових ситуаціях та збереження психологічного благополуччя, є критично важливим для успішної інтеграції цих студентів у навчальне середовище. Врахування цих аспектів сприяє не лише зниженню рівня емоційного дискомфорту, а й покращенню академічних досягнень, розвитку соціальних навичок та здатності до самореалізації студентів з інвалідністю в умовах інклюзивного навчання.

Завдяки розвитку емоційного інтелекту студенти з інвалідністю мають змогу краще адаптуватися до вимог навчального процесу, покращити свою комунікацію з однолітками та викладачами, а також знижувати ризик соціальної ізоляції. Інтеграція цих навичок у навчальний процес сприяє формуванню впевненості у власних силах, полегшує адаптацію до навчального середовища та покращує академічні досягнення. Тому розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості є важливими компонентами інклюзивної освіти, що забезпечує успішну соціально-емоційну адаптацію студентів з інвалідністю.

Інклюзивний підхід в освіті передбачає створення умов для рівного доступу до навчання для всіх студентів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості є важливими компонентами цього підходу, оскільки вони забезпечують студентам з інвалідністю необхідні ресурси для адаптації та успішного навчання. У статті «Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів» Т. Циганчук досліджує роль емоцій та емоційного інтелекту в формуванні стресостійкості особистості. Авторка аналізує поняття стресостійкості та самоконтролю, наводить складові емоційного інтелекту та описує його значення в діяльності практичного психолога. У дослідженні розглядається зв'язок між структурними компонентами емоційного інтелекту та видами самоконтролю, а також порівнюється рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів залежно від курсу навчання. Аналізується взаємозв'язок між міжособистісними та внутрішньоособистісними компонентами емоційного інтелекту та вираженістю самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці [10, с. 200–204].

У сучасних наукових дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних, все більше уваги при-

діляється вивченню емоційного інтелекту, його впливу на особистість та взаємозв'язку з іншими психологічними явищами. Численні публікації містять результати досліджень щодо особливостей розвитку цієї якості серед різних категорій населення, її значення для адаптації, комунікації та самореалізації особистості. Зокрема, за даними Колісник Л.О., високий рівень емоційного інтелекту сприяє гармонійному поєднанню раціонального та емоційного компонентів свідомості, дозволяє особистості краще усвідомлювати власні потреби, мотиви поведінки, досягати внутрішньої рівноваги та відповідально ставитися до власного життя, коригуючи особисті стратегії розвитку [5, с. 278–295].

Концептуалізація емоційного інтелекту, а також його складові сьогодні представлені в рамках різних теоретичних моделей, розроблених як західними, так і вітчизняними вченими. Однією з перших та найбільш відомих моделей є теорія емоційного інтелекту, запропонована Дж. Мейєром, П. Селовеєм та Д. Карузо, а також Д. Гоулманом, який значно популяризував цей термін у своїх роботах. Зокрема, Д. Гоулман описує емоційний інтелект як здатність людини розпізнавати власні емоції, керувати ними, розуміти емоції інших та ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, що, на його думку, безпосередньо впливає на успіхи в особистісному та професійному житті [10]. Також важливою є модель Р. Бар-Она, яка визначає емоційний інтелект як набір навичок, що включають емоційну свідомість, здатність до емоційної саморегуляції, а також соціальні та міжособистісні навички [12].

Зазначені моделі стали основою для подальших досліджень у різних країнах, зокрема в Україні. Вітчизняні вчені також займаються вивченням цього феномену, зокрема, намагаються адаптувати західні теорії до особливостей національного контексту, що веде до різних трактувань терміну «емоційний інтелект».

Одним із підходів до вивчення цього феномену є теорія емоційної розумності, розроблена Е. Л. Носенко, яка розглядає емоційний інтелект як складний інтегративний конструкт, що включає здатність до розпізнавання, усвідомлення, регуляції емоцій, а також використання емоцій для розв'язання проблем та ефективної соціальної взаємодії [7].

Водночас О. І. Власова у своїх працях акцентує увагу на структурних компонентах емоційного інтелекту, зокрема, понятті «емоційного самоусвідомлення». Вона наголошує, що розвиток емо-

ційної саморефлексії є ключовим для формування здатності до саморегуляції та успішної адаптації особистості в соціумі [1].

Хоча термінологія в багатьох випадках є спільною, українські дослідники звертають особливу увагу на практичні аспекти розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі. Зокрема, це стосується його впливу на соціальну адаптацію та психологічне благополуччя студентів, у тому числі студентів з інвалідністю. Важливу роль у розвитку цих навичок відіграє самоменеджмент, що підтверджується дослідженнями Юринця З. В., який у підручнику «Самоменеджмент» розглядає механізми управління емоціями як один із ключових факторів ефективної [11].

Емоційний інтелект – це комплексна здатність особистості, яка включає вміння усвідомлювати, розпізнавати, аналізувати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Він відіграє фундаментальну роль у формуванні гармонійних міжособистісних відносин, розвитку впевненості у власних силах і зниженні рівня емоційного напруження. Для студентів, особливо тих, хто має інвалідність, високий рівень емоційного інтелекту є критично важливим, оскільки допомагає їм легше адаптуватися до умов навчального процесу, справлятися зі стресовими ситуаціями, долати бар'єри, пов'язані з фізичними або соціальними обмеженнями, і повноцінно інтегруватися в студентське середовище. Розвинені навички емоційної саморегуляції дозволяють таким студентам краще контролювати свої реакції на труднощі, знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем і будувати продуктивну комунікацію з викладачами, однолітками та адміністрацією навчального закладу. Таким чином, формування емоційного інтелекту є одним із ключових завдань сучасної інклюзивної освіти, спрямованим на створення комфортного та підтримувального навчального середовища.

Інклюзивний підхід до освіти передбачає реалізацію стратегій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентів з інвалідністю. Для досягнення цієї мети ефективними пропонуються наступні методи:

Інтерактивні тренінги та групові вправи є важливими інструментами для розвитку навичок саморегуляції. Групова взаємодія сприяє не лише емоційній саморегуляції, а й розвитку соціальних навичок, необхідних для успішної інтеграції в академічне середовище. Спільна робота в групах допомагає студентам адаптувати свої емоції та поведінку відповідно до різ-

них соціальних ситуацій, що є критичним для їхньої соціалізації.

Емоційна рефлексія є ключовим інструментом розвитку емоційного інтелекту. Регулярна практика рефлексії дозволяє студентам усвідомлювати власні емоційні стани та контролювати їх у стресових ситуаціях. Через рефлексію студенти навчаються розпізнавати тригери емоцій і регулювати свою поведінку, що сприяє зниженню рівня стресу та підтриманню емоційної рівноваги.

Практичні тренінги та групова взаємодія дають можливість студентам спільно вирішувати проблеми та долати емоційні труднощі. Це допомагає їм краще розуміти себе, ефективно керувати емоціями та розвивати впевненість у власних силах. Дослідження Гоулмана підтверджують, що участь у групових вправах сприяє розвитку емоційної компетентності [2], включаючи емпатію та ефективне спілкування, що є важливими для соціалізації студентів з інвалідністю.

Адаптивні навчальні програми є ще одним важливим елементом підтримки академічного та соціального розвитку студентів з інвалідністю. Такі програми допомагають подолати стресові ситуації, знижують емоційне навантаження та створюють комфортне середовище для навчання. Вони враховують індивідуальні особливості студентів та адаптують методи навчання відповідно до їхніх потреб, що сприяє ефективній інтеграції в освітній процес.

Адаптовані методики також сприяють розвитку саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Це допомагає студентам з інвалідністю краще адаптуватися до колективу та взаємодіяти з однолітками, що є важливим для їхньої соціалізації. Дослідження підтверджують, що застосування адаптивних освітніх програм знижує рівень стресу, підвищує самовпевненість та сприяє академічним успіхам студентів.

Таким чином, впровадження стратегій розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості сприяє формуванню більш інклюзивного освітнього середовища, що підтримує адаптацію та успішну інтеграцію студентів з інвалідністю в академічний простір.

Висновки. Згідно з теоретичним аналізом проведеного дослідження, можна стверджувати про важливість розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості серед студентів з інвалідністю в контексті інклюзивного підходу. Це є важливим кроком до забезпечення рівних можливостей для всіх студентів, включаючи осіб з інвалідністю. Однак для забезпечення успішної адаптації та інтегра-

ції студентів з інвалідністю в освітнє середовище необхідно враховувати психологічні чинники, зокрема рівень розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості, оскільки вони суттєво впливають на здатність студентів справлятися з труднощами навчального процесу та соціальної інтеграції.

Розвиток емоційного інтелекту є важливим елементом для студентів з інвалідністю, оскільки допомагає їм краще регулювати емоції, знижувати рівень стресу та впоратися з академічними та соціальними труднощами. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню міжособистісних взаємодій, що є важливим аспектом для адаптації до навчального процесу та гармонійного розвитку особистості.

Стресостійкість також є важливою якістю, яка допомагає студентам з інвалідністю ефективно справлятися з підвищеними стресовими навантаженнями. Відсутність стресостійкості може призвести до емоційного виснаження, зниження мотивації та соціальної ізоляції. Тому розвиток стресостійкості має бути частиною освітніх програм, спрямованих на підтримку таких студентів.

Інклюзивний підхід в освіті має на меті створення умов, що сприяють рівному доступу до знань та можливостей для всіх студентів. Для

цього важливо розробляти адаптовані методи навчання, що враховують індивідуальні особливості студентів з інвалідністю та надають їм необхідні психологічні та педагогічні підтримки.

Програми психологічної підтримки та тренінги з розвитку емоційного інтелекту і стресостійкості є ефективними інструментами для підвищення психологічного благополуччя студентів з інвалідністю, покращення їхньої самооцінки та академічних результатів. Вони мають стати невід'ємною частиною інклюзивних освітніх стратегій.

Необхідність подальших досліджень у напрямку розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості в умовах інклюзивної освіти підкреслює важливість комплексного підходу до психологічної підтримки студентів з інвалідністю. Це дозволить створити більш сприятливе навчальне середовище, яке відповідатиме потребам і вимогам всіх студентів, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей.

Таким чином, ефективне впровадження інклюзивних стратегій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю, є важливим кроком до забезпечення їхньої повної інтеграції в освітнє середовище та створення рівних можливостей для успішного навчання та самореалізації.

Список літератури:

1. Власова О. І. Емоційний інтелект у структурі особистості : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2010. 208 с.
2. Гоулман Д. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини; пер. з англ. Я. Лебеденка. Харків, 2020. 400 с.
3. Гамбарова Е., Заболоцька С. Вплив рівня емоційного інтелекту на резиліентність особистості в умовах воєнного стану. Проблеми гуманітарних наук. Психологія / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Роман Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2022. Вип. 50. С. 24.
4. Ковальчук О. П. Соціально-емоційне навчання в інклюзивному середовищі: ефективність та перспективи. *Психологія і педагогіка*. 2021. № 3. С. 67–75.
5. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієврі. Вип. 26. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. С. 278–295.
6. Купреєва О. Психологічні фактори життєстійкості студентів з інвалідністю. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. № 1(11). С. 36–43. 2020.
7. Носенко Е. Л. Психологія емоційного інтелекту : монографія. Київ: Видавничий центр КНЛУ, 2003. 284 с.
8. Овчаренко О. Ю. Психологічні особливості дослідження стресостійкості студентів з інвалідністю. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (6), 10–17. 2023.
9. Скрипник Т., Аль-Хамісі, Д., Мартинчук, О., Бірюкова К. Розвиток емоційного інтелекту учнів інклюзивних класів: ресурси технології «класний менеджмент». *Освітологія*, (9), 61–74. 2020.
10. Циганчук Т.В. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості студентів. *Науковий вісник мну імені В. О. Сухомлинського. психологічні науки*. 2017. № 2. С. 200–204.
11. Юринець З. В. Самоменеджмент : підручник. Львів : СПОЛОМ, 2015. 360 с.
12. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory Handbook of emotional intelligence. San Francisco: JosseyBass, 2000. P. 363–388.

13. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
14. Salovey P., Mayer J. Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. 1990. Vol. 9, №. 3. P. 185–211.

Osmanova A.M. DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS RESILIENCE IN STUDENTS WITH DISABILITIES WITHIN THE FRAMEWORK OF AN INCLUSIVE APPROACH

The article examines the key aspects of developing emotional intelligence and stress resilience in students with disabilities within the framework of an inclusive approach. Emphasis is placed on the need to ensure equal opportunities for all participants in the educational process, taking into account not only the physical but also the psychological aspects of adaptation for students with disabilities.

The role of emotional intelligence is defined as a factor that contributes to increased self-esteem, improved interpersonal interactions, and socialization. The importance of stress resilience in overcoming challenges related to learning, social interaction, and physical limitations is also emphasized. Developing emotional intelligence enhances self-esteem, facilitates interpersonal communication, and eases the social integration of students with disabilities into the collective environment. Moreover, emotional intelligence serves as a crucial tool for managing stressful situations encountered by students in the educational process.

Stress resilience is another critical aspect that determines the ability of students with disabilities to cope with academic stress, socialization difficulties, and physical constraints. Strengthening stress resilience helps students adapt more effectively to challenges while maintaining motivation and psychological well-being.

The article outlines possible strategies for developing emotional intelligence and stress resilience, including training programs, psychological support, and individual consultations. It highlights the necessity of integrating these aspects into the inclusive education system to create a supportive environment that fosters successful learning, adaptation, and socialization of students with disabilities in the educational process.

Thus, the article underscores the importance of psychological support for students with disabilities and the role of emotional intelligence and stress resilience in their academic success, adaptation, and socialization within inclusive education. This, in turn, will contribute to their full inclusion in the educational process and social life.

Key words: *emotional intelligence, stress resilience, students with disabilities, inclusive education, psychological support, adaptation in learning, socialization, emotional intelligence development, psychological well-being.*