

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В РОЗВИТКУ НАВЧАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА АКАДЕМІЧНОЇ УСПІШНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Оліх Світлана

В наш час для молодих людей критично важливо усвідомлювати власні емоції та розпізнавати стан інших. Здатність ідентифікувати емоції та своєчасно контролювати власні реакції допомагає більш впевнено комунікувати з людьми. Значну роль для успіху студента має його самосприйняття та рівень усвідомлення власної значущості. Впевненість у власних здібностях, наполегливість у подоланні перешкод та прагнення до позитивних досягнень мотивують до отримання вищих академічних показників. На відміну від тих, хто постійно сумнівається в собі, впевнені студенти краще використовують свій розум і силу волі для того, щоб стати успішними в майбутньому.

Метою тези є обґрунтування ролі емоційного інтелекту в розвитку навчальної самоефективності та академічної успішності осіб юнацького віку.

Вперше теоретична концепція емоційного інтелекту була запропонована американськими науковцями П. Селовеєм та Дж. Майєром. У спільній науковій статті, опублікованій у 1990 році, вони вперше ввели термін «емоційний інтелект» та надали йому визначення. Автори описали це поняття як здатність аналізувати власні почуття таким чином, щоб покращувати мислення; розпізнавати, інтерпретувати емоції, а також свідомо керувати ними для підтримки емоційного та розумового розвитку людини. На їхнє переконання, *емоційний інтелект* – це вміння інтегрувати та узгоджувати емоції з розумовими процесами, усвідомлювати причини виникнення почуттів, а також контролювати як власні емоції, так і емоції оточуючих [1, с. 262].

Р. Бар-Он запропонував ширший погляд на емоційний інтелект, акцентуючи увагу на концепції «емоційного та соціального інтелекту». Він визначав його як здатність всебічно розуміти та ефективно керувати як власними, так і чужими емоціями для успішнішої соціальної взаємодії. Його підхід включає кілька основних компонентів, зокрема внутрішньоособистісні аспекти (ідентифікація емоцій,

самоповага, самореалізація), міжособистісні (емпатія, ефективні стосунки) та адаптаційні елементи (приспособність, вирішення проблем). Ця модель вважається однією з найбільш розвинених з точки зору вимірювання, оскільки Бар-Он розробив спеціальні методики оцінювання, що використовуються для діагностики [6, с. 13]. Емоційний інтелект (EQ) - це складова соціального інтелекту, яка охоплює здатність помічати, усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції й почуття, а також емоційні стани інших людей. Емоційний інтелект є ключовим фактором у досягненні успішної самореалізації та, як наслідок, відчуття щастя. EQ допомагає знайти рівновагу між раціональним та емоційним аспектами [7, с. 337-338].

Американський психолог А. Бандура створив теорію самоефективності, запропонувавши модель, що ґрунтується на чотирьох ключових елементах: досвіді, отриманому через спостереження за іншими; власних успіхах у діяльності; словесному переконанні та фізіологічному стані людини. Згідно із соціальною когнітивною теорією, людина здатна не лише мислити та діяти, а й самостійно керувати своєю поведінкою. [3, с. 93].

Самоефективність – це \ вміння особистості самостійно визначати найбільш відповідні для себе завдання та успішно їх виконувати, реалізуючи заплановані цілі. Як розумовий конструкт, самоефективність об'єднує сукупність важливих особистісних якостей, процесів та аспектів діяльності. [2, с 7].

За твердженням С. Бабатіної та інших вчених, саме в юнацькому віці стає надзвичайно важливим усвідомлення свого місця в житті та вибудовування власної лінії розвитку. Водночас, у непростих сучасних умовах студенти нерідко відчують невпевненість у своєму майбутньому та часто переживають негативні емоції. Джерелом цих станів є специфічні труднощі «дорослішання» та опанування професією, що обумовлені саме студентським періодом життя молодих людей [5, с.55].

Академічна успішність – це складне психологічне явище, яке відображає рівень засвоєння знань, розвиток навичок та особистісне зростання у процесі навчання. Вона

виходить за межі звичайних оцінок чи офіційних результатів, охоплюючи мотиваційні, пізнавальні та емоційно-вольові аспекти, що визначають ефективність навчальної діяльності. Академічна успішність є індикатором не лише освітніх результатів, а й загального розвитку особистості студента, його підготовленості до майбутньої професійної діяльності та інтеграції у суспільство. [4, с.16-17].

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що емоційний інтелект напряму впливає на рівень самоефективності людини та її успіхи у навчанні. Здатність розуміти та контролювати власні почуття є основою для формування віри у власні сили. Водночас, висока самоефективність підсилює мотивацію та самооцінку, створюючи позитивне коло розвитку. Поєднання емоційного досвіду з вольовими якостями дозволяє молодим людям не тільки досягати гарних академічних результатів, але й повноцінно реалізовувати свій потенціал.

Список використаних джерел

1. Басюк Н.А. Емоційний інтелект: Становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2022. Вип. 3. С. 262.
2. Біляк С., Вавринів О., Яремко Р. Особливості розвитку самоефективності майбутніх поліцейських. Львів, 2024. С 7.
3. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. Житомир, 2024, С. 93.
4. Кагарлицький І. Т., Каряка І. В. Самооцінка як фактор академічної успішності студентської молоді. Київ, 2025. С.16-17.
5. Коломієць І.Л., Шульга Г. Б. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів. *The scientific heritage*, №32., 2019. С.55
6. Стойко О., Сургунд Н. Формування емоційного інтелекту у дітей старшого дошкільного віку. Хмельницький, 2025. С 13.
7. Шиделко А. В. Сутнісні характеристики, поняття й структура емоційного інтелекту як психологічного феномену. *Modern science: innovations and prospects*. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden: SSPG Publish, 2021. С. 337-338.