

ПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДНИКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ В ЗВО

Сагайдак Вікторія

Здатність усвідомлювати та контролювати емоції є ключем до побудови міцних і позитивних стосунків для студентів, що значно полегшує їхню соціальну інтеграцію. В сучасному швидкозмінному світі, де студенти постійно стикаються з новими викликами та змінами в навчанні й особистому житті, розвинений емоційний інтелект стає цінним інструментом, що допомагає ефективно долати невизначеність та приймати обдумані рішення у складних обставинах. В освітньому закладі емоційний інтелект (Д. Гоулман, С. Дерев'янка, О. Ічанська М., А. Закревська) проявляється як уміння налагоджувати ефективну взаємодію з людьми, усвідомлюючи власні емоції та розуміючи почуття інших у навчальному процесі. Ця важлива складова сприяє створенню позитивного клімату для студентів і викладачів, підтримує їхній прогрес у навчанні та особистісному зростанні, а також полегшує адаптацію до освітніх вимог і завдань [1–4].

Метою дослідження є визначення основних складових емоційного інтелекту особистості в ЗВО.

Емоційний інтелект в навчальному контексті – ключ до налагодження позитивної комунікації, запобігання конфліктам, стимулювання навчальної активності та розвитку здорових міжособистісних зв'язків. Емоційний інтелект в освітньому середовищі зумовлений розвитком [1, 3, 4]:

- 1) *самоусвідомлення* щодо розуміння власних емоцій та їхнього впливу, що допомагає контролювати настрій та поведінку в навчанні та спілкуванні;
- 2) *емоційної саморегуляції* – вмінням керувати емоціями, що допомагає зберігати спокій та ефективність у стресових навчальних ситуаціях;
- 3) *внутрішньої мотивації* в прагненні до навчальних цілей, що є ключем до успіху;

4) *емпатії* як здатності відчувати та розуміти емоційний стан інших, що є основою довіри в освітньому процесі, яка зумовлена інтересом, співпереживанням, емоційним досвідом, готовністю відгукуватися, вмінням створювати довіру та уявляти себе на місці іншого;

5) *соціальної взаємодії*, яка важлива для успішного навчання та гармонії. Вона включає ефективне спілкування, роботу в команді, розв'язання конфліктів, лідерство та активне слухання. Студенти прагнуть не лише знань, а й добрих стосунків, їхня поведінка формується соціальними нормами закладу.

Результати *MSCEIT* студентів психологів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Загальна кількість учасників становила 90 осіб віком від 20 до 22 років. *MSCEIT* – це стандартизований тест, розроблений Дж. Майєром, П. Саловеєм і Д. Карузо на основі здатнісної моделі емоційного інтелекту. *MSCEIT* модель емоційного інтелекту включає чотири ключові гілки, що відображають етапи роботи з емоціями (рис. 1).

Таблиця 1

Рівень ЕІ	N=90	μ, %	Характеристика емоційної поведінки
Високий	20	0,22	Добре розвинене розпізнавання, розуміння і регуляція емоцій; здатність використовувати емоції у вирішенні завдань; висока соціальна адаптивність, схильність до конструктивної самопрезентації.
Середній	55	0,61	Задовільний рівень емоційної компетентності, здатність до емпатії й базового емоційного самоконтролю; варіативність у стилях самопрезентації залежно від ситуації.
Низький	15	0,17	Труднощі з розпізнаванням та керуванням емоціями; емоційна нестабільність.

Студенти з високим емоційним інтелектом демонстрували стійке вміння

керувати своїми емоціями, добре розуміли емоції інших та використовували цю інформацію для вирішення навчальних і соціальних завдань. Їхня самопрезентація була впевненою, відкритою до критики, демонструвала їхню компетентність та позитивний образ. Респонденти із *середнім рівнем емоційного інтелекту* показували помірну здатність розуміти та регулювати емоції. Загалом їхній емоційний інтелект функціонував нормально, але в складних або стресових ситуаціях їм могло бути важче адаптувати свою поведінку. Їхня самопрезентація залежала від ситуації та могла варіюватися від конструктивної до захисної. Особи з *низьким емоційним інтелектом* мали труднощі з обробкою емоційних сигналів, що робило їхню поведінку в спілкуванні менш гнучкою. Їхня самопрезентація часто супроводжувалася невпевненістю, униканням або захисною реакцією, що могло негативно впливати на ефективність їхньої соціальної взаємодії.

Таким чином, рівень емоційного інтелекту визначає здатність студента успішно спілкуватися, адаптуватися до соціального середовища та ефективно представляти себе перед іншими. Для тих, хто має нижчий рівень емоційного інтелекту, варто розвивати навички емоційної компетентності, що сприятиме покращенню їхньої соціальної взаємодії та професійної реалізації.

Список використаних джерел

- Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Vivat, 2021. 512 с.
2. Дерев'янка С.П. Характеристики емпатії студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки». 2015. Вип. 126. С. 70–74.
3. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 9 (2). С. 272–276
4. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України*. Серія: Педагогічні та психологічні науки. Хмельницький, 2013. № 4(69). С. 341–350