

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

Оліх Світлана

У сучасному світі молодь дуже потребує вміння самоконтролю та ефективного управління своїми станами, що є основою для формування впевненості у власних силах, що допомагає вирішувати складні завдання та реалізовувати розумовий потенціал. Ознаками труднощів у процесі здобуття знань є розгубленість перед викликами, невпевненість у своїх талантах, втрата інтересу до навчання та інтелектуальна пасивність. У зв'язку з цим виникає потреба у розвитку внутрішніх ресурсів особистості, які дозволяють трансформувати переживання у дієву енергію для досягнення високих результатів та сприяють усвідомленню молодими людьми свого права на інтелектуальний успіх [1–4].

Мета – дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту на розвиток навчальної самоефективності та академічної успішності осіб юнацького віку.

Філософ Ален де Боттон, автор «Школи життя», пояснював, що *емоційний інтелект* – це властивість, яка допомагає нам із терпінням, розумінням та уявою ефективно долати численні виклики у взаємодії із собою та оточенням. Він визначає, як ми відгукуємося на власні емоції та емоції інших, а також як переживаємо життєві успіхи та невдачі. Де Боттон вказував, що у соціальному житті емоційний інтелект проявляється в уважності до почуттів інших та здатності усвідомити їхні переживання. Щодо саморозуміння, автор пояснював, що емоційний інтелект полягає в усвідомленні та адекватному задоволенні власних емоційних потреб. Емоційний інтелект розвивається в дитинстві завдяки батькам або іншим близьким людям, які реагують на наші потреби з чуйністю, любов'ю та турботою, гарантуючи як фізичну, так і емоційну безпеку. [4]

Вітчизняна дослідниця О. Власова пов'язує здатність керувати емоціями зі ступенем розвитку емоційного інтелекту. М. Грінців розглядає емоції як важливі

чинники внутрішньої саморегуляції різних видів і форм цілеспрямованої діяльності людини. Обговорюючи управління емоціями, М. Півень акцентує увагу на необхідності контролю не стільки миттєвих, короткочасних неприємних переживань, скільки тих емоцій, які сприяють збільшенню психологічної ентропії. [3, с. 179].

Було проведено багато досліджень, які аналізували зв'язок між емоційним інтелектом та самоефективністю людини з різних точок зору. Результати цих досліджень показують, що люди з високим емоційним інтелектом краще контролюють свої емоції та розуміють емоційний стан інших. Отже, високий емоційний інтелект позитивно впливає на самоефективність. Крім того, підвищення самоефективності покращує самооцінку, оскільки людина відчуває задоволення від своїх досягнень. [1, с. 8]

Наукова робота, виконана І. Лембрик, І. Рачкевич та Т. Шатинською, була зосереджена на вивченні зв'язку між емоційним інтелектом і навчальними досягненнями у вищих медичних навчальних закладах. Під час опитування було виявлено, що гендер суттєво впливає на рівень емоційного інтелекту, причому цей вплив є більш помітним у жінок. Крім того, підтверджено пряму залежність між рівнем знань учасників дослідження та їхнім емоційним інтелектом. [2, с. 44-51]

У дослідженні взяли участь 60 учнів Вищого професійного училища №11 м. Вінниці (15-18 років). Для досягнення мети були використані наступні методики: «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В.В. Зарицької; «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема; «Опитувальник регуляції емоцій (ERQ), Дж. Гросса»; «Шкала самооцінки Розенберга». Емпіричне дослідження показало, що за методикою «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту», емоційний інтелект на високому рівні виявлено у 80% респондентів, середній у 20% ,низький не виявлено. Це свідчить про здатність юнаків розпізнавати, розуміти власні емоційні стани та емоції інших. За методикою «Шкала загальної самоефективності» було встановлено, що високий рівень у 48,3% респондентів, середній у 28,4%, низький у 23,3%. Це свідчить про те, що юнаки

вмотивовані та здатні до успішного подолання життєвих і професійних викликів. За методикою «Опитувальник регуляції емоцій (ERQ)», було встановлено за шкалою «Когнітивна переоцінка» високий рівень у 41,67% респондентів, середній у 50%, низький у 8,33%. Це свідчить про здатність респондентів свідомо переосмислювати стресові ситуації. За шкалою «Придушення емоцій» високий рівень виявлено у 28,3%, середній у 61,7%, низький у 10%. Це свідчить про схильність юнаків до помірному стримуванню зовнішніх проявів своїх почуттів. За методикою «Шкала самооцінки Розенберга» було встановлено, що високий рівень самооцінки виявлено у 5% респондентів, середній у 65%, низький у 30%. Це свідчить про стійкість та реалістичне сприйняття юнаками своїх можливостей.

Кореляційний аналіз не підтвердив наявності значущих зв'язків між емоційним інтелектом, самоефективністю, та самооцінкою. Емоційний інтелект - самоефективність ($r=0,104$, $p\leq 0,05$) - розуміння емоцій не підсилює віру в себе; емоційний інтелект – когнітивна переоцінка ($r=-0,213$, $p\leq 0,05$); емоційний інтелект – придушення емоцій ($r=0,116$, $p\leq 0,05$); емоційний інтелект – самооцінка ($r=-0,133$, $p\leq 0,05$) - емоційна обізнаність не підсилює оцінку себе.

Отже, емоційно-особистісна сфера юнаків формується як результат автономного співіснування особистісних чинників і віри в себе. Провідним чинником виступає емоційний інтелект, який не підсилює самооцінку чи самоефективність, проте визначає характер приховування почуттів, рівень переосмислення стресових ситуацій та автономної активності учнів.

Список використаних джерел

1. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. №2 С. 5-10.
2. Лембрик І., Рачкевич І., Шатинська Т. Емоційний інтелект та академічна успішність у вищому медичному закладі: чинники розвитку та взаємовплив. *Медична освіта*, №1. Івано-Франківськ, 2026 . С. 44–51.
3. Шульга Г. Б., Сосновський Б. М., Шуй Н. В. Психологічні особливості емоційної регуляції в осіб юнацького віку. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія, випуск 60. 2019, с. 179.
4. Що таке емоційний інтелект та як його розвинути? Fizis. URL: <https://fizis.net/karjera-i-usvidomlenist/shcho-take-emotsiinyi-intelekt-ta-iak-ioho-rozvynuty/> (дата звернення: 19.05.2026).