

УДК 159.9:378

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-13>

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ОСВІТНІ ПРАКТИКИ

Панасенко Елліна Анатоліївна,

доктор педагогічних наук, професор,

завідувач кафедри практичної психології

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0000-0002-6787-0129

Репринець Іван Олександрович,

здобувач третього, освітньо-наукового, рівня вищої освіти

спеціальності 053 «Психологія»

кафедри загальної та диференційної психології

Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0009-0003-4873-8127

У статті проаналізовано вплив емоційного інтелекту на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Розглянуто сучасні підходи до концептуалізації емоційного інтелекту як інтегративної здатності особистості, яка поєднує емоційні та когнітивні процеси. Автори представили аналіз наукових досліджень, що підкреслюють важливість емоційної регуляції, емпатії і стресостійкості для досягнення навчальних результатів.

У статті емоційний інтелект потрактовано як інтегративну здатність особистості, що поєднує емоційні й когнітивні процеси для ефективної соціальної взаємодії та адаптації до життєвих викликів. У структурі емоційного інтелекту визначено п'ять основних компонентів: емоційна обізнаність, регуляція емоцій, емпатія, адаптивність, внутрішня мотивація.

У дослідженні взяли участь 120 студентів факультету професійно-педагогічної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». На першому етапі здійснено аналіз академічної успішності студентів, яка класифікувалася на три рівні: «відмінно», «добре» та «задовільно». На другому етапі автори використали адаптований опитувальник емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i), що оцінював п'ять компонентів: міжособистісні навички, стресостійкість, адаптивність, загальний настрій та внутрішню мотивацію.

Результати показали, що студенти з високими показниками емоційного інтелекту демонструють вищий рівень академічної успішності. Виявлено, що міжособистісні навички та здатність до емоційної регуляції сприяють створенню сприятливого соціального середовища, підвищенню мотивації і продуктивності в навчанні. Водночас студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше стикаються зі стресом, емоційним вигоранням та зниженням мотивації.

Дослідження підкреслило необхідність інтеграції освітніх та психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як важливого ресурсу для підвищення академічної успішності та емоційного благополуччя студентів. Автори дійшли висновку, що розвиток емоційного інтелекту сприяє ефективній адаптації, стресостійкості та соціальній взаємодії в навчальному середовищі.

Ключові слова: емоційний інтелект, академічна успішність, емоційна регуляція, міжособистісні навички, стресостійкість, адаптивність, емпатія, мотивація, психологічне благополуччя, соціальна взаємодія.

Panasenko Ellina, Reprynets Ivan. The influence of emotional intelligence on the academic success of higher education students: psychological factors and educational practices

The article analyzes the influence of emotional intelligence on the academic success of higher education students. Modern approaches to the conceptualization of emotional intelligence are examined, defining it as an integrative ability that combines emotional and cognitive processes. The authors present an analysis of scientific studies emphasizing the importance of emotional regulation, empathy, and stress resilience for achieving academic success.

In the article, emotional intelligence is interpreted as a capacity that integrates emotional and cognitive processes to promote effective social interaction and adaptation to life challenges. The structure of emotional intelligence includes five key components: emotional awareness, emotion regulation, empathy, adaptability, and intrinsic motivation.

The study involved 120 students from the Faculty of Vocational and Pedagogical Education at Donbas State Pedagogical University. The first stage involved an analysis of the students' academic success, classified into three levels: "excellent", "good", and "satisfactory". In the second stage, the authors used an adapted Bar-On Emotional Intelligence Questionnaire (EQ-i) to assess five components: interpersonal skills, stress resilience, adaptability, general mood, and intrinsic motivation.

The results showed that students with higher emotional intelligence scores demonstrated better academic performance. It was found that interpersonal skills and the ability to regulate emotions contribute to creating a supportive social environment, improving motivation and productivity in learning. Meanwhile, students with lower emotional intelligence levels were more likely to experience stress, emotional burnout, and decreased motivation.

The study highlights the necessity of integrating educational and psychological programs aimed at developing emotional intelligence as a crucial resource for enhancing academic success and emotional well-being. The authors conclude that the development of emotional intelligence supports effective adaptation, stress resilience, and improved social interactions within the educational environment.

Key words: *emotional intelligence, academic success, emotional regulation, interpersonal skills, stress resilience, adaptability, empathy, motivation, psychological well-being, social interaction.*

Вступ

У сучасних умовах навчання дедалі більше уваги приділяється емоційним та психологічним чинникам, які впливають на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Одним із ключових факторів є емоційний інтелект, який визначає здатність студентів розпізнавати, розуміти й управляти власними емоціями та емоціями інших. Емоційний інтелект сприяє розвитку саморегуляції, що дає змогу ефективно долати стресові ситуації під час навчання, зокрема під час складання іспитів та виконання складних завдань.

Високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на мотивацію до навчання й здатність ставити та досягати цілей. Студенти з розвиненими емоційними навичками краще адаптуються до змін у навчальному середовищі та успішніше взаємодіють із викладачами й одногрупниками. І навпаки, низький рівень емоційного інтелекту може призводити до емоційного вигорання, зниження мотивації та конфліктів у навчальному колективі.

В умовах зростання навчального навантаження та частих стресових ситуацій, здатність до емоційної регуляції стає необхідною для підтримки високої продуктивності студентів. Крім того, емоційний інтелект сприяє розвитку соціальних навичок, як-от емпатія та ефективна комунікація, що є важливими для роботи в команді.

Е. Носенко та А. Четверик-Бурчак визначають емоційний інтелект як інтегративну здатність особистості, що забезпечує ефективну взаємодію між когнітивними та емоційними процесами. Він дає змогу людині усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та впливати на емоції інших. Дослідники підкреслюють, що емоційний інтелект є важливим чинником адаптації до стресових і соціально значущих ситуацій. У структурі емоційного інтелекту вчені виокремлюють декілька ключових компонентів: емоційну обізнаність, емоційну регуляцію, емпатію та соціальні навички. Емоційна обізнаність передбачає здатність розпізнавати власні емоції та розуміти їх вплив на поведінку. Регуляція емоцій містить механізми управління емоційними станами для досягнення психологічної рівноваги. Емпатія як складник емоційного інтелекту дає змогу глибше розуміти емоції інших людей та будувати ефективні стосунки [7; 8].

Н. Кулик та Л. Гільова аналізують сучасні західні підходи до дослідження емоційного інтелекту. Авторки підкреслюють, що емоційний інтелект розглядається як важливий фактор, що впливає на особистісний розвиток, професійну успішність та якість соціальних взаємодій. Дослідники на Заході вивчають його в контексті різних сфер життя, зокрема освіти, роботи та міжособистісного спілкування. Вони звертають увагу на те, що концепція емоційного інтелекту була значно розширена за останні десятиліття завдяки роботам таких учених,

як Д. Гоулман, Д. Майер та П. Саловей. Сучасні дослідження демонструють, що емоційний інтелект має прямий вплив на здатність людини до стресостійкості та адаптації в динамічних умовах [4].

О. Савченко підкреслює, що емоційний інтелект є ключовим фактором успішної соціальної взаємодії, особливо в контексті емпатії. Учена зазначає, що емпатія, як складник емоційного інтелекту, дає змогу людині глибше розуміти емоції інших, а також адекватно реагувати на їхні потреби. Це сприяє створенню підтримувальної атмосфери в міжособистісних стосунках та зниженню рівня конфліктів. О. Савченко вказує, що здатність до емпатії розвивається через активне слухання та співчуття, які є важливими компонентами емоційної компетентності. Емпатійний дискурс передбачає не лише розуміння емоцій іншої людини, а й можливість конструктивно впливати на її емоційний стан. Це особливо важливо в умовах стресових та кризових ситуацій, коли емоційна підтримка може мати вирішальне значення [9].

І. Мещан досліджує механізми розвитку емоційного інтелекту соціальних працівників в умовах війни на прикладі Київської області. Авторка зазначає, що соціальні працівники часто стикаються зі складними та стресовими ситуаціями, які вимагають від них високого рівня емоційної стійкості й здатності до саморегуляції. У таких умовах емоційний інтелект стає важливим ресурсом для підтримки психоемоційного стану та ефективного виконання професійних обов'язків. У статті також наголошується на важливості соціальної підтримки як чинника, що сприяє розвитку емоційного інтелекту. Колективна взаємодія, обмін досвідом і психологічна підтримка допомагають працівникам знижувати рівень емоційного вигорання та стресу. Авторка зазначає, що у період війни особливо важливими є тренінги з управління стресом та техніки емоційного самоконтролю [6].

М. Августюк наголошує на важливості впровадження методичних підходів для розвитку емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Авторка зазначає, що освітній процес має враховувати емоційний аспект навчання, оскільки здатність до управління емоціями впливає на навчальну успішність та соціальну адаптацію студентів. Основні методичні рекомендації містять проведення спеціальних тренінгів, інтерактивних занять і застосування практик само-рефлексії. М. Августюк підкреслює важливість розвитку навичок емпатії та емоційної регуляції для ефективної взаємодії студентів у колективі. Вона пропонує використовувати вправи на усвідомлення та контроль емоцій, що сприяють підвищенню психоемоційної стійкості та стресостійкості. Завдяки впровадженню таких методів студенти краще адаптуються до навчального середовища та знижують ризик емоційного вигорання [1].

Н. Гончаренко акцентує увагу на інтерактивному навчанні як засобі формування емоційного інтелекту старшокласників. Авторка зазначає, що інтерактивні методи, як-от дискусії, рольові ігри та проєктна діяльність, сприяють розвитку соціальних навичок і підвищують здатність учнів до емпатії. Н. Гончаренко підкреслює, що під час таких занять учні навчаються розпізнавати та регулювати свої емоції, а також враховувати емоційний стан інших учасників взаємодії [2].

Так, обидві роботи наголошують на важливості інтеграції психологічних методик у навчання для підвищення рівня емоційного інтелекту та розвитку емоційної компетентності здобувачів освіти.

Н. Меленчук розглядає емоційний інтелект як важливий ресурс, що впливає на схильність особистості до авантюрної поведінки. Авторка зазначає, що авантюризм може проявлятися в здатності людини ризикувати, ухвалювати нестандартні рішення та діяти в непередбачуваних обставинах. У цьому контексті емоційний інтелект відіграє ключову роль, оскільки дає змогу контролювати емоції, зберігати самовладання й ухвалювати обґрунтовані рішення навіть у критичних ситуаціях. Дослідниця підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту сприяє формуванню стратегій ефективного ризику, де емоції слугують не перешкодою, а ресурсом для адаптивної поведінки. Так, авторка робить висновок, що емоційний інтелект є важливим

ресурсом для успішної авантюрної поведінки, який допомагає ефективно управляти емоціями, ухвалювати рішення та адаптуватися до динамічного середовища [5].

В. Зарицька досліджує саморегуляцію емоцій як важливий компонент структури емоційного інтелекту. Авторка зазначає, що саморегуляція містить здатність людини контролювати свої емоційні реакції, адаптуючи їх до умов конкретної ситуації. Цей процес сприяє досягненню емоційної рівноваги, зниженню імпульсивності та підвищенню ефективності поведінки. В. Зарицька підкреслює, що саморегуляція забезпечує здатність особистості ухвалювати зважені рішення, навіть коли вона перебуває в стресовому стані. Люди, які володіють цією навичкою, здатні краще впоратися з емоційним тиском, швидше відновлюватися після невдач та підтримувати позитивний психологічний стан. Саморефлексія та усвідомленість є ключовими механізмами, що сприяють розвитку саморегуляції емоцій. Отже, саморегуляція емоцій у структурі емоційного інтелекту забезпечує особистості здатність підтримувати психоемоційну стабільність, знижувати стрес й ефективно взаємодіяти в соціальних контекстах [3].

Так, аналіз показує, що розвиток емоційного інтелекту є актуальною темою як у наукових дослідженнях, так і в освітніх практиках, з метою підвищення життєвої компетентності та емоційного благополуччя особистості.

Так, вплив емоційного інтелекту на академічну успішність є актуальною проблемою, яка потребує подальшого вивчення та впровадження психологічних і педагогічних практик у сферу освіти. Це дасть змогу підвищити якість освітнього процесу, сприяти формуванню психологічно стійких та соціально адаптованих особистостей. Так, розвиток емоційного інтелекту має стати пріоритетним завданням як для студентів, так і для освітніх закладів.

Емоційний інтелект – це здатність особистості усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями, а також ефективно сприймати й реагувати на емоції інших людей. Він допомагає підтримувати психоемоційну рівновагу в різних життєвих ситуаціях, особливо під час стресу чи конфліктів. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще контролюють свої реакції, уникають імпульсивних вчинків й ухвалюють більш обґрунтовані рішення. Ця здатність сприяє встановленню міцних міжособистісних стосунків, оскільки передбачає наявність емпатії – здатності розуміти емоційний стан іншої людини. Емоційний інтелект також впливає на комунікативні навички, допомагаючи ефективніше будувати діалог і вирішувати конфлікти. Окрім цього, він сприяє підвищенню мотивації досягати цілей, оскільки дає змогу зосереджуватися на довгострокових завданнях і долати труднощі.

Розвиток емоційного інтелекту покращує здатність до саморефлексії, даючи змогу людині краще розуміти власні сильні та слабкі сторони. Він є ключовим фактором у процесі адаптації до змін, що важливо як у навчальному, так і в професійному середовищі. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють більшу стресостійкість та вміння управляти своїм емоційним станом у складних ситуаціях. Емоційний інтелект відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я, знижуючи ризик емоційного вигорання та тривалих стресів. Він також впливає на якість ухвалення рішень, оскільки дає змогу враховувати як раціональні, так й емоційні аспекти ситуації. Завдяки цій здатності людина може ефективніше працювати в команді та підтримувати позитивне середовище.

У структурі емоційного інтелекту варто виокремити п'ять основних компонентів:

1. Міжособистісні навички передбачають здатність до ефективного спілкування, емпатії та налагодження взаємин. Цей компонент сприяє створенню підтримувального соціального середовища, що позитивно впливає на академічні досягнення.

2. Стресостійкість дає змогу контролювати емоції під тиском, знижувати негативний вплив стресу на поведінку та навчальну діяльність. Студенти з розвинутою стресостійкістю демонструють вищу концентрацію та продуктивність під час виконання складних завдань.

3. Адаптивність визначає здатність швидко пристосовуватися до змін, вирішувати проблеми та ухвалювати рішення. Вона допомагає студентам ефективно реагувати на нові вимоги навчального процесу.

4. Загальний настрій характеризує позитивне або негативне ставлення до навчання й життя загалом. Оптимістичний настрій підтримує мотивацію до навчання та знижує ризик емоційного вигорання.

5. Внутрішня мотивація відображає здатність ставити цілі та досягати їх. Вона підтримує прагнення до самореалізації та постійного розвитку, що позитивно впливає на якість навчання.

Так, емоційний інтелект є необхідним складником для успішного соціального функціонування, професійного розвитку та емоційного благополуччя особистості.

Матеріали та методи

На першому етапі нашого дослідження проведено аналіз академічної успішності здобувачів факультету професійно-педагогічної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». У дослідженні взяли участь 120 студентів віком від 17 до 21 року. Метою цього етапу було визначення загального рівня навчальних досягнень здобувачів освіти для подальшого аналізу впливу психологічних факторів на успішність.

На другому етапі дослідження ми використали опитувальник емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i), спрямований на оцінку п'яти ключових компонентів емоційного інтелекту: міжособистісних навичок, стресостійкості, адаптивності, загального настрою та внутрішньої мотивації. Він містить серію тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою самооцінки (наприклад, від «цілком не погоджуюсь» до «цілком погоджуюсь»).

Міжособистісні навички оцінюють здатність до ефективного спілкування та налагодження стосунків. Стресостійкість визначає, як людина справляється з емоційним напруженням у складних ситуаціях. Адаптивність відображає здатність пристосовуватися до змін і вирішувати проблеми. Загальний настрій характеризує загальне позитивне або негативне ставлення до життя та навчання. Внутрішня мотивація оцінює здатність ставити цілі та досягати їх.

Для реалізації цього інструменту ми розробили спеціальну Google-форму, яка дала змогу зручно та швидко зібрати дані. Опитувальник оцінював п'ять основних компонентів емоційного інтелекту: міжособистісні навички, стресостійкість, адаптивність, загальний настрій та внутрішню мотивацію. У дослідженні взяли участь ті ж 120 студентів факультету професійно-педагогічної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» віком від 17 до 21 року. Використання Google-форми забезпечило простоту доступу для всіх учасників, а також автоматизацію збору та первинної обробки результатів, що значно полегшило подальший аналіз отриманих даних.

Результати

Результати першого етапу дослідження показали, що студенти за рівнем академічної успішності розподілилися на три групи. Перша група охоплює 30% здобувачів (36 осіб), які демонструють високі навчальні досягнення, що відповідає оцінкам «відмінно». Ці студенти проявляють активність, дисциплінованість та цілеспрямованість, що дає їм змогу досягати стабільно високих результатів як у теоретичних, так і в практичних завданнях. Вони успішно виконують як індивідуальні, так і командні проєкти, швидко адаптуються до навчальних викликів та вимог.

Друга група, до якої увійшли 55% студентів (66 осіб), має середній рівень успішності з оцінками «добре». Ці здобувачі демонструють стабільні результати, проте іноді стикаються з труднощами, які можуть впливати на якість підготовки до іспитів або виконання завдань. До таких труднощів належать не завжди ефективна організація часу та недостатня мотивація до навчання. Незважаючи на це студенти цієї групи мають потенціал до покращення своїх результатів за умови кращого управління власним навчальним процесом.

Третя група охоплює 15% здобувачів (18 осіб), які мають низький рівень успішності з оцінками «задовільно». Основними проблемами цієї групи є слабка мотивація до навчання, невміння ефективно організовувати час та труднощі в зосередженні на навчальних завданнях. Ці студенти часто стикаються зі стресом й емоційним вигоранням, що негативно впливає на їхні навчальні досягнення та загальний стан. Проведений аналіз дав змогу виявити основні тенденції в навчальних досягненнях студентів.

Другим етапом нашого дослідження стало вивчення рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за допомогою адаптованого опитувальника емоційного інтелекту Бар-Она (EQ-i).

Результати дослідження показали, що кожен компонент емоційного інтелекту впливає на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Перший компонент – міжособистісні навички – визначає здатність до ефективного спілкування, установлення взаємин та емпатії. 30% студентів (36 осіб) мали високий рівень цього компонента, що допомагало їм легко контактувати з однокласниками та викладачами, а також вирішувати конфлікти конструктивно. Ці студенти переважно мали оцінки «відмінно». 55% студентів (66 осіб) продемонстрували середній рівень міжособистісних навичок: вони загалом могли ефективно взаємодіяти, хоча в стресових ситуаціях іноді стикалися з труднощами. Їхня успішність зазвичай оцінювалася як «добре». Натомість 15% студентів (18 осіб) мали низький рівень цих навичок, що ускладнювало їхню участь у навчальному процесі та знижувало результати до рівня «задовільно».

Стресостійкість як компонент емоційного інтелекту відображає здатність контролювати емоції та знижувати вплив стресу на поведінку. 28% студентів (34 особи) мали високий рівень стресостійкості, що допомагало їм залишатися зібраними навіть у складних ситуаціях та досягати високих результатів у навчанні. 56% студентів (67 осіб) мали середній рівень стресостійкості: вони могли справлятися зі стресом, але іноді відчували емоційне напруження, яке знижувало їхню продуктивність. Ці студенти зазвичай отримували оцінки «добре». Водночас 16% студентів (19 осіб) показали низький рівень стресостійкості, що призводило до емоційного виснаження та зниження результатів до рівня «задовільно».

Компонент адаптивності оцінює здатність людини пристосовуватися до змін та вирішувати проблеми. 31% студентів (37 осіб) мали високий рівень адаптивності, що сприяло швидкому реагуванню на нові виклики та високим академічним досягненням. 55% студентів (66 осіб) продемонстрували середній рівень адаптивності: вони здатні пристосовуватися до змін, хоча іноді потребують додаткового часу для цього. Їхня успішність переважно оцінювалася як «добре». 14% студентів (17 осіб) мали низький рівень адаптивності, що ускладнювало їхнє навчання та знижувало результати до оцінок «задовільно».

Наступним компонентом є загальний настрій, який відображає позитивне або негативне ставлення до життя та навчання. 29% студентів (35 осіб) мали високий рівень цього компонента, демонструючи оптимізм та високу мотивацію, що сприяло їхнім високим академічним результатам. 54% студентів (65 осіб) мали середній рівень настрою: вони залишалися мотивованими, але іноді стикалися з емоційним спадом, що впливало на успішність на рівні «добре». 17% студентів (20 осіб) мали низький рівень загального настрою, що супроводжувалося апатією та зниженою мотивацією, що призводило до результатів на рівні «задовільно».

Останній компонент – внутрішня мотивація – характеризує здатність ставити цілі та досягати їх. 30% студентів (36 осіб) мали високий рівень мотивації, що забезпечувало стабільно високі результати в навчанні. 55% студентів (66 осіб) продемонстрували середній рівень мотивації: вони могли досягати успіхів, але іноді потребували додаткового стимулу. 15% студентів (18 осіб) мали низький рівень мотивації, що негативно впливало на їхні навчальні досягнення, залишаючи їх на рівні «задовільно».

Для більшої наочності отримані результати представимо на Рис. 1, де продемонструємо розподіл рівнів емоційного інтелекту за його основними компонентами та академічну успішність здобувачів вищої освіти. Діаграма ліворуч відображає частку студентів із високим, середнім і

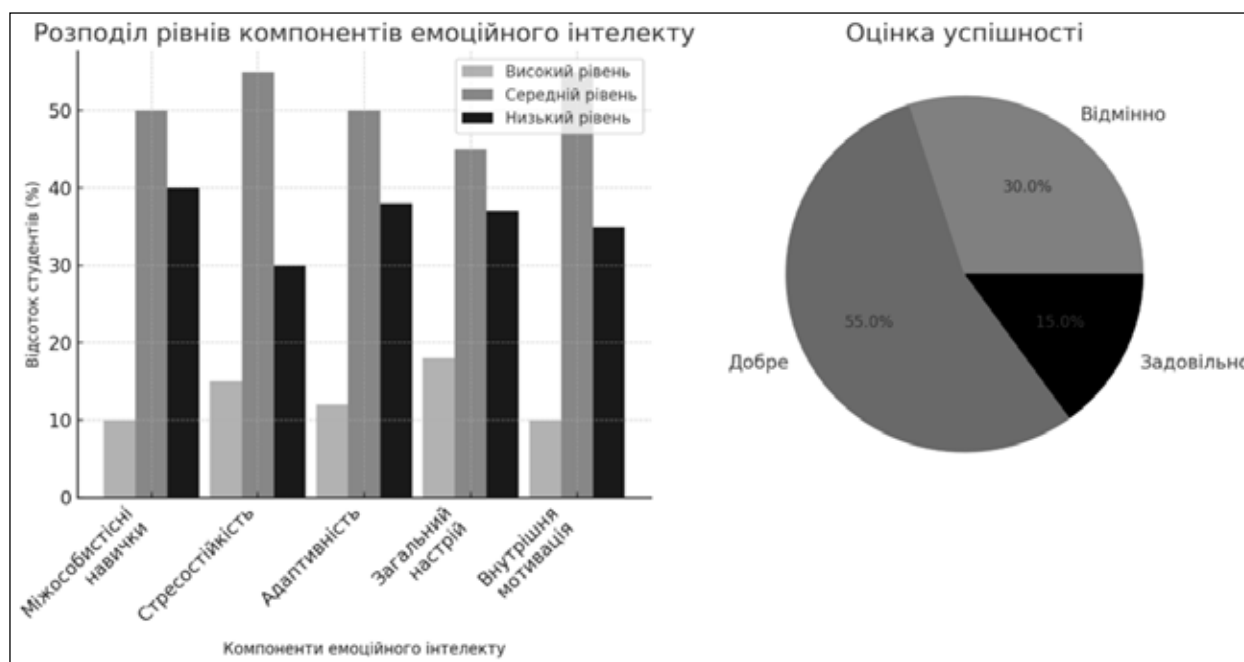


Рис. 1. Розподіл результатів за компонентами емоційного інтелекту та академічною успішністю здобувачів вищої освіти

низьким рівнем міжособистісних навичок, стресостійкості, адаптивності, загального настрою та внутрішньої мотивації. Аналіз показує, що більшість студентів мають середній рівень за всіма компонентами. На круговій діаграмі праворуч ілюструється академічна успішність студентів.

Так, усі компоненти емоційного інтелекту тісно пов'язані з академічною успішністю студентів. Розвиток цих навичок може суттєво підвищити як навчальні результати, так і загальне емоційне благополуччя здобувачів освіти.

Висновки

Результати дослідження свідчать про те, що рівень емоційного інтелекту є важливим психологічним фактором, який впливає на академічну успішність здобувачів вищої освіти. Здобувачі з високим рівнем міжособистісних навичок мають кращу здатність до спілкування, налагодження стосунків та вирішення конфліктів. Це допомагає їм створювати сприятливе соціальне середовище, яке підвищує мотивацію та ефективність навчання. Студенти з низькими комунікативними навичками, навпаки, можуть відчувати ізолюваність, що знижує рівень їхньої академічної активності.

Стресостійкість виявилася ще одним важливим компонентом, що визначає здатність контролювати емоційні реакції в стресових ситуаціях. Студенти з високою стресостійкістю зберігають концентрацію та продуктивність навіть за умов значного навчального навантаження, тоді як ті, хто не володіє цією навичкою, легко піддаються емоційному вигоранню. Це негативно впливає на їхню здатність досягати навчальних цілей.

Адаптивність дає змогу студентам ефективно пристосовуватися до змін і нових вимог навчального процесу. Високий рівень адаптивності забезпечує швидке реагування на виклики, що сприяє стабільним успіхам у навчанні. Натомість студенти з низькою адаптивністю стикаються з труднощами при зміні умов, що знижує їх ефективність і мотивацію до навчання.

Загальний настрій також суттєво впливає на результати. Оптимізм та позитивне ставлення до навчання мотивують студентів долати труднощі й досягати високих результатів. В іншому разі знижений настрій і апатія зумовлюють втрату інтересу до навчального процесу та зменшення продуктивності.

Внутрішня мотивація, як частина емоційного інтелекту, відіграє важливу роль у досягненні цілей. Студенти з високою мотивацією здатні витримувати труднощі та залишатися націленими на результат, що позитивно позначається на їхній успішності. Водночас нестача внутрішнього стимулу до навчання часто супроводжується недостатньою зосередженістю і низькою академічною активністю.

Так, результати дослідження демонструють, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту більш стійкі до стресу, мають ефективніші соціальні взаємодії та вищу навчальну мотивацію, що забезпечує їм успіх у навчанні. Це свідчить про необхідність розвитку емоційного інтелекту як важливого ресурсу для підвищення академічної успішності та психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти. Упровадження освітніх та психологічних практик, орієнтованих на формування цих навичок, може сприяти створенню більш сприятливого середовища для самореалізації та професійного розвитку студентів.

Література:

1. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острого : Національний університет «Острозька академія», 2020. 91 с.
2. Гончаренко Н. П. Інтерактивне навчання як засіб формування емоційного інтелекту старшокласників. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2021. Вип. 2. С. 45–50.
3. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. 2010. № 6. С. 33–37.
4. Кулик Н. А., Гільова Л. Л. Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 79–90.
5. Меленчук Н. І. Емоційний інтелект як ресурс авантюристів. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 43–49.
6. Мещан І. В. Механізми розвитку емоційного інтелекту соціальних працівників в умовах війни: регіональний аспект (соціологічне дослідження на прикладі Київської області). *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 21–27.
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2015. 200 с.
8. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак, А. Г. Теорія емоційного інтелекту: курс лекцій із завданнями для самоконтролю. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2016. 113 с.
9. Савченко О. В. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 1. С. 22–28.