УДК 378.011.3-052:[005.336.2:159.942.5]

https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-5(45)-1885-1898

Багрій Вікторія Вадимівна старший викладач кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ м. Львів, тел.: (097) 65-38-156, https://orcid.org/0000-0001-5650-8418

Захарчук Марія-Евеліна Володимирівна здобувач вищої освіти спеціальності 053 Психологія Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки, Львівський державний університет внутрішніх справ м. Львів, тел.: (096) 03-05-069

ЕМОЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОГО СТУДЕНТА

Анотація. Запорукою емоційної компетентності особистості є повноцінний і постійний розвиток емоційної сфери. Це сукупність навичок, знань і вмінь, які дають змогу адекватно функціонувати в соціумі на підставі аналізу зовнішніх даних. Вона має важливе значення для успіху особистості в усіх сферах життя, розширює досвід людини та зменшує складність аналізу емоційно складних обставин. Емоційна компетентність поєднує в собі емоційні, інтелектуальні та регуляторні аспекти психіки як невід'ємної складової людини як соціальної істоти, що відображає емоційну зрілість особистості.

Важливо підкреслити, що одними із складових емоційного інтелекту є емоційна компетентість та емпатія. Саме вони впливають на спроможність особистості побудувати здорову взаємодію з іншими, аналізувати емоційний стан та керувати ним, також вміння надати підтримку в тій чи іншій ситуації.

Варто підкреслити, що емоційна компетентність є однією зі складових емоційного інтелекту. Розуміння того, як емоції відображають міжособистісну взаємодію, та регуляція емоцій за допомогою інтелектуального синтезу й аналізу є ознаками емоційного інтелекту. Основна увага статті зосереджена на питанні емоційної компетентності, а саме в структурі особистості сучасного студента. Прослідковано взаємозв'язок емпатії, емоційної компетентності та емоційного інтелекту. Також було здійснено дослідження загальних емпатійних здібностей у трьох вікових групах, за результатами якого було встановлено загальний рівень емоційної компетентності студентів. Слід зазначити, що було використано теоретичний метод, основна мета якого полягала в аналізі науково-методичної літератури з метою вивчення явища емоційної компетентності у структурі особистості сучасного студента. Окрім цього було відслідковано загальну тенденцію розвитку емоційної компетентності як динамічної характеристики особистості.

У статті висвітлено питання важливості розвитку емоційного інтелекту для студентів певних спеціальностей, також розглянуто тему впливу соціально-психологічних тренінгів, пихологічних семінарів та психотерапії на розвиток емоційної компетентності.

Ключові слова: емоційна компетентність, емоційний інтелект, емпатія, студенти, структура особистості, соціальна взаємодія, спеціалізація, навчання.

Bahriy Viktoriya Vadymivna Senior Lecturer, Department of Practical Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (097) 65-38-156, https://orcid.org/0000-0001-5650-8418

Zakharchuk Maria-Evelina Volodymyrivna Higher Education Candidate, Specialty 053 Psychology, Educational and Scientific Institute of Management, Psychology and Security, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, tel.: (096) 03-05-069

EMOTIONAL COMPETENCE IN THE STRUCTURE OF THE MODERN STUDENT'S PERSONALITY

Abstract. The key to a person's emotional competence is the full and continuous development of the emotional sphere. It is a set of skills, knowledge and abilities that allow an individual to function adequately in society based on the analysis of external data. It is essential for a person's success in all spheres of life, broadens a person's experience and reduces the complexity of analyzing emotionally difficult circumstances. Emotional competence combines the emotional, intellectual and regulatory aspects of the psyche as an integral part of a person as a social being, reflecting the emotional maturity of the individual.

It is important to emphasize that emotional competence and empathy are among the components of emotional intelligence. They affect a person's ability to build healthy interactions with others, analyze and manage emotional states, and provide support in a given situation.

It is worth emphasizing that emotional competence is one of the components of emotional intelligence. Understanding how emotions reflect interpersonal interaction and regulating emotions through intellectual synthesis and analysis are signs of emotional intelligence. The article focuses on the issue of emotional competence, namely in the structure of the personality of a modern student. The relationship between empathy, emotional competence and emotional intelligence is traced. A study of general empathic abilities in three age groups was also conducted, which revealed the overall level of students' emotional competence. It should be noted that the theoretical method was used, the main purpose of which was to analyze the scientific and methodological literature in order to study the

phenomenon of emotional competence in the personality structure of a modern student. In addition, the general tendency of emotional competence development as a dynamic characteristic of personality was tracked.

The article highlights the importance of developing emotional intelligence for students of certain specialties, and also discusses the impact of socio-psychological trainings, psychological seminars, and psychotherapy on the development of emotional competence.

Keywords: emotional competence, emotional intelligence, empathy, students, personality structure, social interaction, specialization, learning.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення вимагають усвідомлення власних почуттів та здатності точно ідентифікувати та інтерпретувати почуття інших людей. У власному житті або на роботі, ця навичка є ключовим аспектом міжособистісної комунікації. Особистість, яка активно розвиває здатність розпізнавати, аналізувати і використовувати власні емоції для успішної взаємодії з навколишнім оточенням, вважається емоційно компетентною.

Емпатія, яка допомагає зрозуміти, які почуття переживає інша людина, допомагає увійти в її становище, є одним з важливих аспектів. Ця властивість стає видимою як для об'єкта, так і для суб'єкта емпатії через сукупність соціально-психологічних навичок особистості. Здатність ідентифікувати емоційні стани іншої людини, занурюватися в її думки, почуття та поведінку, вміння співпереживати емоціям іншої людини, а також можливість знаходити підхід до людини з метою підтримки та розуміння – це є основними прикладами проявів емпатії. Стресостійкість, розсудливість та зваженість в прийнятті рішень необхідні для досягнення успішних міжособистісних стосунків у співіснуванні в суспільстві. Здоровий рівень емпатії сприяє доброзичливості, гармонійним міжособистісним зв'язкам та ефективній комунікації. Слід наголосити на тому, що емпатія та емоційна компетентість є важливими складовими емоційного інтелекту, які забезпечують людині ефективну взаємодію у суспільстві. Особливо актуальним є питання розвитку емоційної компетентності в умовах навчання. У динамічному та складному соціальному середовищі, в якому живуть сучасні студенти, необхідний високий ступінь адаптації, стресостійкості та емоційного самоконтролю.

Важливо зазначити, що однією з ключових цілей освіти та психологічної підготовки є допомога студентам у розвитку емоційної компетентності в структурі їхньої особистості. Саме цей навик є важливим для майбутньої професійної діяльності студентів, а також для їхнього особистісного зростання та соціальної адаптації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дж. Майєр і П. Соловей ввели термін «емоційний інтелект» у науковий обіг. Однак широке визнання в англомовній літературі він отримав завдяки працям Д. Гоулмана. Розвиток цієї ідеї був мотивований двома факторами: реалізацією інтелектуальних процесів

за допомогою емоцій та багатогранністю поняття «інтелект». Ідентифікація, управління та осмислення власних емоцій та емоцій інших особистостей, а також самомотивація є складовими «емоційного інтелекту», на думку П. Селовея [1]. Варто зазначити, що розуміння та усвідомлення суб'єктом емоцій є ключовими аспектами емоційного інтелекту. Саме він сприяє прийняттю рішень, які ґрунтуються на розумінні та відображенні емоцій, які є унікальною оцінкою ситуацій, що мають особисту значущість. З метою закрити потреби і досягти цілей, емоційний інтелект генерує творчі методи діяльності. Взаємозв'язок між внутрішнім світом людини, її поведінкою та взаємодією із зовнішнім світом значною мірою визначається її емоційним інтелектом.

Л. Ракітянська зазначає, що емоційний інтелект досліджується вченими в наступних контекстах: самомотивація та саморегуляція; емпатія; позитивне ставлення до інших людей та здатність до спілкування і взаємодії з ними; лідерські якості; здатність розпізнавати та контролювати власні емоції та спрямовувати їх на досягнення певної мети; провідна детермінана життєвого та професійного успіху [2]. «Здатність ефективно спілкуватися з іншими ‒одна з головних мотивацій для людей працювати над розвитком емоційної компетентності.»,‒ зазначав М. Рейнольдс, один з тих, хто вперше запропонував ідею емоційного інтелекту [3]. На думку М. Рейнольдса, емоційна компетентність досягається тоді, коли людина усвідомлює всі варіанти, оскільки термін «компетентність» походить від кореня, що означає «здійснювати вибір між певними можливостями». Коли людина володіє цими знаннями, вона здатна приймати власні рішення і може обрати, як найкраще реагувати на власні та сторонні емоційні прояви.

Відповідно до слів В. Борисенко, словосполучення «структура емоційної компетентності» часто вживається як синонім поняття «структура емоційного інтелекту». Незважаючи на те, що феномен «емоційної компетентності» частково ґрунтується на розвитку емоційного інтелекту, більш ретельний його розгляд дозволяє зробити висновок, що він має унікальні риси та структуру [4]. Здатність успішно адаптуватися та долати труднощі у своєму безпосередньому соціальному контексті − це те, що відрізняє емоційний інтелект від емоційної компетентності, на думку М. Баклі та К. Саарні. Як зазначає С. Забаровська, адаптивне функціонування має пріоритет над когнітивними здібностями. Емоційна компетентність розвивається під впливом соціокультурного середовища, якщо ступінь емоційного інтелекту диктується генетичними змінними. Іншими словами, навички емоційного інтелекту формуються під впливом соціалізації та соціального середовища [5].

Мета статті ‒теоретико-практичний розгляд питання емоційної компетентності у структурі особистості сучасного студента.

Виклад осовного матеріалу. Міжособистісні стосунки проявляються через взаємодію. Однак їхній розвиток здебільшого залежить від нашого сприйняття, розуміння та пояснення поведінки іншої людини, окрім безпосе-

редньої взаємодії [6]. «Емоційна компетентність» розглядається як системна риса особистості, що охоплює здібності до саморегуляції, рефлексії, оптимальної емпатії та експресивності; це готовність і здатність людини адаптивно керувати власними емоційними реакціями, а також емоційними реакціями інших людей у відповідь на постійно мінливі обставини.

Емоційна компетентість є складовою емоційного інтелекту, а не тим самим поняттям. Поряд з широким спектром компетенцій, які можуть бути не просто пов'язані з емоційною сферою, він має свої структурні компоненти, які вказують на його суть. Розуміння того, як емоції відображають міжособистісну взаємодію, та управління емоційною сферою за допомогою інтелектуального синтезу та аналізу є ознаками емоційного інтелекту. Варто зауважити, що емоційний інтелект та емоційну компетентність об'єднують такі характеристики: спосіб контролю та усвідомлення особистих емоцій і почуттів, а також управління емоційним станом інших людей.

Складовою емоційної компетентності є емпатія − соціально-психологічний феномен, сукупність соціально-психологічних здібностей, які розкривають цю властивість як об'єкту, так і суб'єкту емпатії. Саме даний феномен є характеристикою здатності людини до співпереживання і лежить в основі спілкування. Серед кількох понять, які визначають способи та ефективність ідентифікації та розпізнавання партнерів у прояві емоцій, емоційних станів і почуттів у міжособистісному спілкуванні, виділяють емоційну компетентність. Риси особистості, які покращують це сприйняття і впливають на ефективність міжособистісної взаємодії та подальшої комунікації, називають емоційною компетентністю.

Усвідомлення власних емоцій і почуттів, контроль над ними та загалом емоційна обізнаність − це ті характеристики, які є спільними для емоційного інтелекту та емоційної компетентності. Роботи Мейєра та Саловей дають більш ґрунтовне пояснення елементів емоційного інтелекту, що можна вважати розширенням ідеї Гарднера про емоційний інтелект. Слід підкреслити, що складовими емоційного інтелекту є:

1. Розуміння особистості власних емоцій. Тому що здатність контролювати власні емоції та регулювати їх вираження починається в ту хвилину, коли людина усвідомлює тип, інтенсивність і причини своїх переживань, ця риса вважається найважливішою в емоційному інтелекті. Людина може ефективніше справлятися зі своїми емоціями, якщо вона може ідентифікувати свої справжні почуття і розуміти, звідки вони походять.

2. Управління емоціями, яке базується на самосвідомості, є другим аспектом емоційного інтелекту. Спроби заспокоїти себе, позбутися тривоги, смутку чи роздратування є проявами регуляції емоцій. Ті, кому бракує цієї риси, постійно перебувають у стані дистресу і роблять марні спроби подолати свої негативні емоції, тоді як ті, хто володіє нею, набагато ефективніше і швидше позбуваються небажаних емоційних станів.

3. Здатність надихати себе на дії була визначена як третій елемент емоційного інтелекту. Вона проявляється у прагненні людини спрямувати свої почуття на досягнення мети діяльності, надихати себе на досягнення нового та займатися творчістю. Самоконтроль є складовою здатності мотивувати себе на досягнення мети діяльності. Він проявляється як здатність відкладати короткострокове задоволення на користь більш важливої довгострокової мети. Варто підкреслити, що однією з найважливіших вимог до людини для успішної діяльності в майбутньому є здатність відкладати задоволення теперішніх спонукань.

4. Четвертий компонент емоційного інтелекту визначається як здатність ідентифікувати та розуміти емоції, які відчувають інші; ця здатність особливо проявляється в емпатії, яка робить людей більш сприйнятливими до тонких соціальних сигналів, що вказують на те, що інші люди навколо них відчувають труднощі або пережили досвід, який слід враховувати у спілкуванні.

5. П'ятим аспектом є здатність підтримувати теплі стосунків з іншими людьми, передбачає приємне ставлення до інших, і є надзвичайно корисною соціальною навичкою, що проявляється у здатності людини керувати емоціями, які виникають під час соціальної взаємодії [7].

Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту вирізняються стабільністю, доброзичливістю та переважно хорошим настроєм, і менш схильні до тривожних думок. Вони часто проявляють ініціативу, дотримуються моральних норм і беруть на себе відповідальність за свої вчинки та міжособистісну взаємодію. Спілкуються з людьми в доброзичливій і уважній манері. Їхнє емоційне життя наповнене подіями, але вони залишаються в межах соціально прийнятних стандартів. Ці люди гармонійні з іншими, з собою і з громадою, в якій вони живуть.

Особливу увагу при вивченні проблеми емоційної компетентності в структурі особистості сучасного студента слід звернути на обрану студентом спеціалізацію. Як зазначає Ірина Матійків, розвиток емоційно-інтелектуальної особистості, здатної ефективно адаптуватися до швидких змін у суспільстві, досконало виконувати професійні завдання та уникати «професійного вигорання», має вирішальне значення в сучасному соціокультурному середовищі. Оскільки вони потребують багато спілкування, професії «людина-людина» вважаються особливо вимогливими, емоційно напруженими та психологічно виснажливими. Окрім ґрунтовного розуміння галузі, в якій вони працюють, фахівці в цій сфері повинні бути навчені ефективним технікам спілкування та емоційно грамотній поведінці. У ході здійснення своїх професійних обов'язків вони повинні, зрештою, вміти встановлювати і підтримувати стосунки, активно співпрацювати, досягати взаєморозуміння, оцінювати поведінку людей, розуміти їхні емоційні потреби та стани, пропонувати емоційну підтримку, застосовувати індивідуальні стратегії, адекватно реагувати на

критику, гнів та інші негативні емоції, зберігати спокій у конфліктних ситуаціях. Тому емоційна компетентність − наріжний камінь ефективного професійного зростання та предмет виховання особистості − потребує особливої уваги у процесі підготовки фахівців, які працюють у сфері міжособистісної взаємодії в сучасному світі [8].

Емпатія, яка визначає здатність людини до співпереживання і має важливе значення для спілкування, є одним з елементів емоційної компетентності. Е. Тітченер був першим, який застосував термін «емпатія». Вищезгадана здатність −основа комунікації, психологічна риса особистості, яка визначає вміння людини до співчуття та розуміння. Міжособистісні взаємодії є збалансованими, а поведінка людини соціально обумовленою через комунікативну діяльність. Розвинена емпатія є одним із ключових елементів успіху в галузях, пов'язаних з комунікацією. Вивчаючи цей феномен, вчені виявили емоційну, когнітивну та прогностичну емпатію. Основними елементами емпатії виступають чутливість до відторгнення, схильність до участі та співпереживання. Успіх людини як в особистій, так і в професійній сферах залежить від розвитку всіх вищезгаданих понять. Емоційно розумні та емпатійні люди є чудовими вчителями, психологами, керівниками. Точне усвідомлення своїх і чужих емоцій допомагає налагоджувати взаємини, підтримувати та надавати потрібні слова у важливі моменти.

Слід зазначити, що М. Хоффман досліджував питання емпатії, він підкреслив, що вже на перших етапах розвитку у дитини присутні прояви цієї здатності, наприклад, плач у відповідь на гучний плач іншої дитини, що лежить поруч, демонструє один з перших типів емпатійного реагування − недиференційований, коли дитина ще не здатна відокремити свій емоційний стан від емоційного стану іншого. Зі збільшенням життєвого досвіду зростає і здатність до емпатії. До кінця дитинства діти досягають вершини емпатії: вони розуміють, що стан певних людей або їхній спосіб життя може бути причиною постійного страждання, і повністю усвідомлюють, що страждання відбувається за певним, реальним сценарієм. У цьому віці вони можуть співчувати широкому колу людей.

Здатність розпізнавати різні форми розуміння в іншій людині є важливим аспектом процесу емпатії. Ідентифікація, прийняття ролі, децентрація, рефлексія є одними з тих, що вже добре відомі. Визначення основних компонентів емпатії є не менш важливим і включає в себе:

- усвідомлення найпотаємніших почуттів, думок і станів іншої людини;
- проживання почуттів іншої людини;
- діяльність, яка включає використання уяви для відтворення емоцій іншої людини, наприклад, рольове припущення, як би ви діяли на місці іншої людини;
- емоційна реакція, яка зосереджена на іншій людині і узгоджується зі сприйняттям суб'єктом благополуччя іншої людини, − це смуток у відповідь на страждання цієї людини [9].

Варто наголосити, що емпатія − це частина професійної складової особистості, яка дозволяє людині соціально взаємодіяти, розвивати ті моральні якості і вносити позитивний внесок у професійну діяльність. Це цілісна система міжособистісної взаємодії та саморозвитку особистості студента, що переплітається з низкою психологічних особливостей, які відображаються на ступені її інтегральної структури. Ціннісні орієнтації є життєво важливими не тільки в професійному, але й в особистому житті, що тісно пов'язано з емпатією. Залежно від професійного спрямування студента, емпатія відіграє різну функцію. Для гуманітарних дисциплін (психологія, педагогіка, соціальна робота) вона є важливим компонентом професійної майстерності. Емпатія є ключовим компонентом прийняття етичних рішень та успішної взаємодії з пацієнтами в медичній галузі. Хоча емпатія не є вирішальною професійною здатністю для студентів технічних спеціальностей, вона дає можливість будувати здорові стосунки із оточенням.

Слід зазначити, що для того, щоб здійснити теоретико-практичний розгляд питання емоційної компетентності у структурі особистості сучасного студента, було здійснено дослідження, спрямоване на діагностику рівня емпатійних здібностей. Кількість досліджуваних становила 40 осіб, серед них були учні, студенти, працівники у сфері «людина-людина». У дослідженні брали участь представники жіночої і чоловічої статі. Досліджувані були трьох вікових груп: 15-30; 31-45; 46-60 років. Оскільки емоційна компетентність є динамічною характеристикою особистості, важливо досліджувати її не тільки стосовно студентів у вузькому сенсі, а й у більш широкому розумінні. По-перше, це дає можливість встановити загальні тенденції розвитку емоційної компетентності та порівняти їх з віковою групою саме студентів. По-друге, це дозволяє простежити динаміку розвитку емоційної компетентності у різні вікові періоди. Дане дослідження було проведено за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Меграбян, Н. Епштейн). Варто підкреслити, що цей опитувальник дозволяє оцінити загальні емпатійні здібності, які, відповідно, демонструють загальний рівень емоційної компетентності у різних вікових групах.

Результати методики «Шкала емоційного відгуку» наступні:

Таблиця 1

Оцінка рівня емоційного відгуку в досліджуваній групі осіб віком 15-30 років

Рівень емоційного відгуку	Кількість осіб	Відсоток до загальної кількості, %
Дуже низький рівень	0	0%
Низький рівень	0	0%
Нормальний рівень	6	21%
Високий рівень	20	69%
Дуже високий рівень	2	17,5%

У віковій групі 15-30 років лише двоє респондентів (жінки) мають дуже високий рівень емоційного відгуку що становить 17,5% від загальної кількості респондентів у цій віковій групі. Найбільша кількість досліджуваних − 20 (8 чоловіків і 5 жінок), 69% з яких мають високий рівень емоційного відуку. З іншого боку, лише 6 респондентів (21%), 5 чоловіків і 1 жінка, мають нормальний рівень емоційного відуку. Важливо зазначити, що не виявлено низьких і дуже низьких балів.

Таблиця 2

Оцінка рівня емоційного відгуку в досліджуваній групі осіб віком 31-45 років

Рівень емоційного відгуку	Кількість осіб	Відсоток до загальної кількості, %
Дуже низький рівень	0	0%
Низький рівень	0	0%
Нормальний рівень	1	17%
Високий рівень	4	66%
Дуже високий рівень	1	17%

У цій досліджуваній групі були виявлені наступні показники: лише один досліджуваний, жінка, мала дуже високий рівень емоційного відгуку (17%); четверо досліджуваних, серед яких один чоловік і три жінки (66%), мали високий рівень; і одна досліджувана, жінка, яка становила 17% від загальної кількості учасників дослідження, мала нормальний рівень. У даній групі не встановлено низьких і дуже низьких балів.

Таблиця 3

Оцінка рівня емоційного відгуку в досліджуваній групі осіб віком 46-60 років

Рівень емоційного відгуку	Кількість осіб	Відсоток до загальної кількості, %
Дуже низький рівень	0	0%
Низький рівень	1	20%
Нормальний рівень	0	0%
Високий рівень	4	80%
Дуже високий рівень	0	0%

Опираючись на результати дослідження в третій групі, слід зауважити, що 80% респондентів (двоє чоловіків і дві жінки) показали високий рівень емоційної реакції, тоді як лише один чоловік показав низький рівень. Не було відслідковано нормального, дуже низького та дуже високого рівня емоційного відгуку.

У підсумку слід звернути увагу на те, що у жодній з трьох вікових груп не було досліджуваного, який мав дуже низький рівень емоційного відгуку. На вікову групу 46-60 років припадає найбільша частка респондентів з високим рівнем емоційного відгуку, а на вікову групу 31-45 років за цим показником припадає найменший відсоток (66%). У віковій групі 15-30 років найбільший відсоток досліджуваних з нормальним рівнем емоційного відгуку (21%), тоді як у віковій групі 46-60 років з таким рівнем респондентів немає.

Загальною тенденцією для трьох вікових груп є високий рівень емоційного відгуку, варто підкреслити, що зі збільшенням віку зростає його частка. Низький рівень прослідковувався лише у групі 46-60 років, тоді як у віковій групі 15-30 років переважав високий рівень емоційного відгуку, а це, відповідно, дає можливість стверджувати, що студенти, які відносяться до вікової групи 15-30 років, мають високий рівень емоційного відгуку. Оскільки емпатійні здібності, відображають загальний рівень емоційної компетентності, то опираючись на вищезазначену інформацію, можна стверджувати, що студенти мають високий рівень емоційної компетентності.

В. Федорчук акцентує на тому, що такі емоційні явища як емпатія та емоційна компетентність можна розвивати, реформувати та вдосконалювати. За допомогою спеціальних вправ, психологічних семінарів та соціально-психологічних тренінгів, таких як комунікативна компетентність, сенситивність та особистісне зростання. Автор підкреслює на важливості розвитку вище зазначених явищ для студентів-психологів. Психологам-початківцям рекомендується займатися психотерапією, щоб покращити своє самосприйняття. Щоб психолог міг запропонувати правильну допомогу людям, які її потребують, він повинен бути відкритим, простим і досвідченим у подоланні власних труднощів. Для того, щоб розвинути більш цілісну Я-концепцію психологів, метою індивідуальної та групової психотерапії, а також соціально-психологічних тренінгів є підвищення самосвідомості, інтроспекції, емпатії та емоційної компетентності. Більшість науковців розуміють її як більш-менш стійку, усвідомлену систему уявлень людини про себе, що поєднує поведінкові, соціальні, когнітивні, емоційні та фізичні риси [7].

Автори М. Кузнєцов та Н. Діомідова описали вимоги до студентів в контексті навчально-пізнавальної діяльності, серед них опинились: наявність професійних можливостей, розвиток критичного мислення, навичок самоорганізації та самостійності, самоаналізу та рефлексії, саморегуляції та оцінювання власної навчально-пізнавальної діяльності. Очевидно, що студент не спроможний задовольнити ці потреби за відсутності цілеспрямованої емоційно-вольової сфери [10]. Студент буде мати труднощі із закриттям вищезазначених потреб, якщо у нього недостатньо буде розвинена емоційно-вольова сфера, яка включає здатність контролювати поведінку, долати перешкоди та керувати емоціями. Наприклад, студент, якому бракує емоційної стабільності та самоконтролю, може уникати складних завдань, легко втрачати мотивацію або бути нездатним визнавати власні помилки.

Варто звернути увагу на те, що студент, який може успішно долати труднощі під час виконання академічних завдань, самомотивуватися до навчання, підтримувати емоційну рівновагу та адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей, вважається емоційно компетентним. Здатність розпізнавати власні емоції, оцінювати, як вони впливають на навчання, і робити вибір у складних обставинах − найважливіші складові емоційної компетентності, що сприяє соціальній адаптації, академічній успішності та особистісному зростанню. Життя сучасного студента сповнене різноманітних емоційних перешкод, пов'язаних з навчальним навантаженням та взаємодією з іншими. Розвиток емоційної компетентності сприяє саморегуляції, успішній адаптації до змін та ефективному управлінню стресом. Студент з високим рівнем емоційного інтелекту є більш стійким до академічних труднощів, краще контролює свою мотивацію і здатен формувати здорові стосунки з викладачами та одногрупниками. Саме систематичне навчання, соціально-психологічні тренінги позитивно впливають на розвиток емоційної компетентності, як стверджував В. Федорчук [7].

З огляду на це, надання студентам знань, необхідних для розпізнавання, ідентифікації та вираження різноманітних емоцій, є важливою передумовою для розвитку емоційної компетентності. Розуміння того, як емоції впливають на когнітивні функції, як вони впливають на навчання та професійний розвиток, а також як контролювати свої емоції для збереження високого рівня особистої ефективності − все це має бути частиною освітнього процесу. Незалежно від майбутньої професії, студентам варто вміти розпізнавати, правильно інтерпретувати та взаємодіяти з емоціями інших людей. Розвиток емоційної компетентності сприяє рефлексивності, покращенню міжособистісної взаємодії. Розвиток навичок емоційної регуляції також є надзвичайно важливим, оскільки допомагає контролювати свою мотивацію, справлятися з академічним стресом та запобігати емоційній втомі. Оскільки емоційна компетентність впливає на комунікативні навички студентів, їхню здатність мирно вирішувати конфлікти та здатність приймати обґрунтовані рішення у майбутній професійній діяльності, вона є важливим компонентом професійної підготовки. Тому, щоб гарантувати підготовку конкурентоспроможних, емоційно стійких і соціально адаптованих фахівців, розвиток емоційної компетентності має бути включений в освітню систему.

Висновки. Розвиток емоційного інтелекту значно покращує здатність людини бути щасливою та ефективною в різноманітних соціальних умовах. Таким чином, людина повинна працювати над розвитком свого емоційного інтелекту, щоб досягти найвищого рівня задоволеності та ефективної самореалізації. Ціль вдосконалення емоційного інтелекту є досягнення успіху в особистій, професійніій та соціальній сферах. Очевидно, що вищезазначена інформація стосується не лише структури особистсті сучасного студента, а й кожного члена суспільства, який прагне мати здорові стосунки з собою та

оточенням, бажає досягти гармонії в житті та знаходити баланс між думками та емоціями.

Поняття емоційний інтелект є більш поширеним ніж термін емоційна компетентність. Це спостереження було зроблене під час аналізу науково-методичної літератури. Варто наголосити на тому, що на використання терміну «емоційна компетентність» значний вплив мали наукові роботи наступних дослідників: К. Саарні, Д. Гоулман, М. Рейнольдс. Проте, слід зауважити, що вчені не мали єдиного погляду щодо визначення попередньо зазначеного поняття, його сутності, структури, а також чинників, які мають вплив на розвиток емоійної компетентності як елементу емоційного інтелекту.

Повертаючись до струкури особистості сучасного студента і питання емоційної компетентності, слід знову відмітити, що суттєвим аргументом для необхідності розвитку емоційної компетентності серед студентів є їхня спеціалізація. Тобто для студентів, що обрали професію «людина-людина», розвинена емоційна компетентність виступає ефективним інструментом у роботі. Невід'ємним елементом емоційного інтелекту також є емпатія, розвиток якої, за словами В Федорчука, є професійно важливим для студентів-психологів [7]. Проте вміння усвідомлювати та розуміти почуття оточуючих, демонструвати співчуття та проявляти чуйність будуть актуальними не лише для психологів-початківців, а й для студентів інших спеціальностей, і загалом для людей, що бажають побудувати здорові стосунки з іншими.

Підсумовуючи, варто зазначити, що особистість, яка успішно долає перешкоди на шляху до досягнення мети, вміє мотивувати себе, перебуває в гармонії з собою, здатна розуміти свій емоційний світ та світ інших людей, усвідомлено підходить до життєвих викликів та відкрита до навколишнього світу, вважається емоційно компетентною. Слід зауважити, що вищезазначені вміння є необхідними для особистості, яка прагне реалізувати свій потенціал.

Література:

1. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

2. Ракітянська Л. М. Феномен емоційного інтелекту у дискурсі наукового пізнання. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 178. С. 153–157.

3. Матійків І. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу «людина-людина»: психологічний аспект. Проблеми та перспективи розвитку економіки та підприємництва та комп'ютерних технологій в Україні: матеріали VIII науково-технічної конференції науково-педагогічних працівників (м. Львів, 26-31 березня 2012 р.) / Навчально-науковий інститут підприємництва та перспективних технологій Національного університету «Львівська політехніка». Львів: Видавничий відділ навчально-наукового інституту підприємництва та перспективних технологій Національного університету «Львівська політехніка», 2012. С. 240–243.

4. Борисенко В. М. Структура емоційної компетентності: аналітичний огляд наукових підходів. Вісник ОНУ І. І. Мечникова. Серія: Психологія. 2017. №2. С. 16–26.

5. Забаровська С. М. Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. №1, С. 50 − 55.

6. Основи соціальної психології: підручник для закладів вищої освіти / П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова; за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Талком, 2018. С. 580.

7. Федорчук В. М. Емоційна компетентність психолога. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць / Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. №17. С. 624.

8. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу "Людина – Людина". Педагогіка і психологія професійної освіти. 2013. №2. С. 144–153.

9. Козінцева О. Ю. Особливості емпатичних здібностей у міжособистісних відносинах студентів. В О. Є. Блинова (відп. ред.), Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. праць. Херсон: Вишемирський В. С., 2006. С. 115–117.

10. Кузнєцов М. А. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту: монографія. / Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с

References:

1. Varij, M.Y. (2008). Psykholohiia osobystosti: navch. posibnyk [Psychology of Personality]. Kyiv: Tsentr ucbovoi literatury [in Ukrainian].

2. Rakitianska, L. M. (2019). Fenomen emotsiinoho intelektu u dyskursi naukovoho piznannia [The phenomenon of emotional intelligence in the discourse of scientific knowledge]. Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky – Scientific Notes. Series: Pedagogical Sciences, 178, 153–157.

3. Matyikiv, I. M. (2012). Rozvytok emotsiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv profesii typu "liudyna-liudyna": psykholohichnyi aspekt [Development of emotional competence of future specialists in "human-human" professions: psychological aspect]. In Navchalno-naukovyi instytut pidpryiemnytstva ta perspektyvnykh tekhnolohii Natsionalnoho universytetu "Lvivska politekhnika", Problemy ta perspektyvy rozvytku ekonomiky ta pidpryiemnytstva ta kompiuternykh tekhnolohii v Ukraini: Proceedings of the VIII Scientific and Technical Conference of Scientific and Pedagogical Workers (March 26-31, 2012) (pp. 240-243). Lviv: Vydavnychyi viddil navchalno-naukovogo instytutu pidpryiemnytstva ta perspektyvnykh tekhnolohii Natsionalnoho universytetu "Lvivska politekhnika" [in Ukrainian]

4. Borysenko, V. M. (2017). Struktura emotsiinoi kompetentnosti: analitychnyi ohliad naukovykh pidkhodiv [The structure of emotional competence: an analytical review of scientific approaches]. Visnyk ONU I. I. Mechnikova – Bulletin of Odesa I. I. Mechnikov National University, 2, 16–26 [in Ukrainian].

5. Zabarovska, S. M. (2024). Sutnist ponjattja ta osnovni komponenty emocijnoji kompetentnosti osobystosti [Essence of the concept and main components of emotional competence of the personality]. Slobozhans'kyj naukovyj visnyk. Serija: Pcychologija – Slobozhansky Scientific Bulletin. Series: Psychology, 1, 50–55 [in Ukrainian].

6. Hornostai, P.P., Slyusarevskyi, M.M., Tatenko, V.O., Tytarenko, T.M., Khazratova, N.V. (2018). Osnovy sotsialnoi psykholohii: pidruchnyk dlia zakladiv vyshchoi osvity [Foundations of social psychology: textbook for higher education institutions]. Kyiv: Talcom [in Ukrainian].

7. Fedorchuk, V. M. (2012). Emotsiina kompetentnist psykholoha [Emotional competence of the psychologist]. In K-PNU named after Ivan Ohienko, H.S. Kostiuk Institute of Psychology, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Ed.), Problemy suchasnoi psykholohii: zb. nauk. prats [Problems of Contemporary Psychology: Collection of Scientific Papers], 17, 624 [in Ukrainian].

8. Matiikiv, I. M. (2013). Emotsiina kompetentnist yak psykholohichnyi obiekt vykhovannia osobystosti maibutnoho fakhivtsia profesii typu "Liudyna – Liudyna" [Emotional competence as a psychological object of personality education of a future specialist in "Human-Human" professions]. Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and Psychology of Vocational Education, 2, 144-153 [in Ukrainian].

9. Kozintseva, O. Y. (2006). Osoblyvosti empatychnykh zdibnostei u mizhosobystisnykh vidnosynakh studentiv [Features of empathic abilities in interpersonal relationships of students]. In O. Y. Blynova (Ed.), Aktualni problemy praktychnoi psykholohii: zb. nauk. prats [Current Problems of Practical Psychology: Collection of Scientific Papers]. Kherson: Vyshemyrskyi V. S., 115– 117 [in Ukrainian].

10. Kuznietsov, M. A., & Diomidova, N. Y. (2017). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk psykhoemoitsiinykh staniv studentiv v umovakh ispytu [Emotional intelligence as a factor of psychoemotional states of students during exams]. Kharkiv: “Disa plus” [in Ukrainian].