

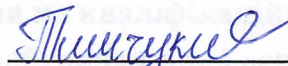
МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

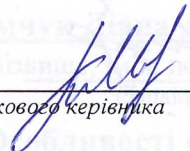
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: «Особливості емоційного інтелекту
здобувачів вищої освіти»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ 22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»


підпис

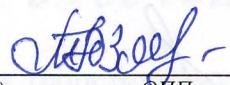
Тимчук Д. А.

Науковий керівник


підпис наукового керівника

Берташ М. І.
Phd у галузі психології

Гарант освітньо-професійної
програми

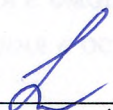

підпис гаранта ОПП

Заушнікова М. Ю.
к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних
дисциплін

протокол від «08» 05 2026 р. № 11

Завідувач кафедри


підпис

Петухова І.О.
к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 3

05.06.2026
(дата)

[підпис]
(підпис відповідальної особи)

Результати перевірки

до захисту
(до захисту, на доопрацювання)

04.06.2026
(дата)

(підпис)

Результат захисту

78
(оцінка)

09.06.2026
(дата)

[підпис]
(підпис)

Голова комісії:

[підпис]
(підпис)

Маслюк А.М.
(ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

Петухова І. О.
(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Коваленко І. Е.
(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Заушнікова М. Ю.
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

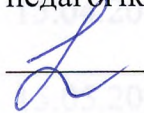
Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

(підпис)

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних дисциплін

 І.О. Петухова

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти**

Тимчук Діана Андріївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 № 1323

Термін подачі закінченої роботи: **05.06.2026**

Цільова установка: полягає у теоретичному аналізі наукових підходів до вивчення емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти; проведенні емпіричного дослідження особливостей прояву та структурних компонентів емоційного інтелекту студентської молоді; розробленні рекомендацій щодо розвитку та корекції емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект здобувачів вищої освіти.

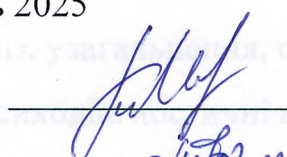
Предметом дослідження є особливості емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

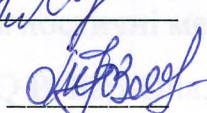
База дослідження: факультет економіки, інформаційних технологій та сфери обслуговування Вінницького національного аграрного університету (м. Вінниця). До дослідження було залучено 30 здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю «Економіка та міжнародні економічні відносини».

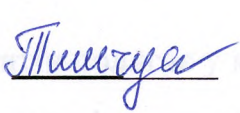
Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10.2025
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12.2025
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03.2026
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04.2026
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05.2026
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05.2026
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05.2026
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05.2026
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06.2026
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.06.2026

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025

2. Керівник кваліфікаційної роботи  М. І. Берташ

3. Керівник освітньо-професійної програми  М.Ю. Заушнікова

4. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти  Д. А. Тимчук

АНОТАЦІЯ

Особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

назва кваліфікаційної роботи

У бакалаврській роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Розкрито сутність поняття «емоційний інтелект», проаналізовано основні наукові підходи до його трактування, а також визначено соціально-психологічні чинники, що впливають на його прояв у студентському середовищі.

Емпірично досліджено рівень емоційного інтелекту та його структурні компоненти у здобувачів вищої освіти.

Проаналізовано отримані результати, на основі яких виявлено особливості розвитку емоційної компетентності студентської молоді та її значення для навчальної діяльності, міжособистісної взаємодії та психологічної адаптації.

Розроблено рекомендації щодо розвитку та корекції емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти, спрямовані на підвищення рівня емоційної саморегуляції, емпатії та комунікативної компетентності.

У роботі використано теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел) та емпіричні методи (психодіагностичні методики: тест емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник EQ Р. Бар-Она, методика діагностики емпатії В. Бойка).

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти для підвищення ефективності психологічного супроводу студентів.

Кваліфікаційна робота містить 56 сторінок, 4 таблиці, 1 рисунок, список використаних джерел з 42 найменувань, одного додатка.

Ключові слова: емоційний інтелект, здобувачі вищої освіти, емпатія, емоційна саморегуляція, соціально-психологічні чинники, психологічна адаптація.

ABSTRACT

Features of Emotional Intelligence of Higher Education Students

(title of the qualification thesis)

In the bachelor's thesis, the features of emotional intelligence of higher education students are theoretically substantiated and empirically investigated.

The essence of the concept of "emotional intelligence" is revealed, the main scientific approaches to its interpretation are analyzed, as well as the socio-psychological factors influencing its manifestation in the student environment.

The level of emotional intelligence and its structural components in higher education students are empirically examined.

The obtained results are analyzed, on the basis of which the features of the development of emotional competence of student youth and its significance for academic performance, interpersonal interaction, and psychological adaptation are identified.

Recommendations for the development and correction of emotional intelligence in higher education students are developed, aimed at raising the level of emotional self-regulation, empathy, and communicative competence.

The study employs theoretical methods (analysis, generalization, systematization of scientific sources) and empirical methods (psychodiagnostic techniques: N. Hall's Emotional Intelligence Test, R. Bar-On's EQ questionnaire, V. Boyko's Empathy Diagnostics Methodology).

The practical significance of the obtained results lies in the possibility of their use in the work of practical psychologists at higher education institutions to improve the effectiveness of psychological support for students.

The qualification thesis contains 56 pages, 4 tables, 1 figure, a list of 42 references, and one appendix.

Keywords: emotional intelligence, higher education students, empathy, emotional self-regulation, socio-psychological factors, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ здобувачів вищої освіти У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	11
1.1 Теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект».....	11
1.2. Соціально-психологічні аспекти прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.....	21
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У здобувачів вищої освіти	31
2.1 Методика та організація дослідження.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.....	37
2.3. Рекомендації та пропозиції щодо розвитку та корекції емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.....	43
Висновок до розділу 2.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТОК А.....	56

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивними соціальними змінами, зростанням вимог до емоційної стабільності, комунікативної гнучкості та здатності до ефективної взаємодії. В умовах особливої ваги набуває розвиток емоційного інтелекту (EI), котрий визначається як здатність людини розпізнавати, усвідомлювати, регулювати та використовувати емоції у процесі вирішення життєвих і професійних завдань [40].

Для студентської молоді, яка перебуває на етапі формування особистісної та професійної ідентичності, емоційний інтелект являється однією з ключових компетентностей, що забезпечують успішну соціальну адаптацію, академічну результативність та психологічне благополуччя. Актуальність дослідження зумовлена тим, що студентський вік є чутливим періодом розвитку емоційно-вольової сфери, коли особистість інтенсивно взаємодіє з новими соціальними групами, стикається зі зростанням відповідальності, необхідністю самостійного прийняття рішень та вибудовування професійної траєкторії. Недостатній рівень емоційного інтелекту може призводити до труднощів у навчанні, конфліктів, емоційного вигорання та зниження адаптаційних можливостей. Тому вивчення особливостей прояву EI у здобувачів вищої освіти має як теоретичне, так і практичне значення, адже дає змогу визначити чинники, що сприяють розвитку емоційної компетентності, та обґрунтувати ефективні психологічні й педагогічні умови її формування [7].

Наукові дослідження емоційного інтелекту мають широку міжнародну базу, а його розвиток як наукової категорії пов'язують із працями таких учених, як П. Саловей та Дж. Мейєр, які у 1990–2008 роках розробили модель здібностей емоційного інтелекту; Д. Гоулман, що у 1995 році запропонував концепцію емоційної компетентності та популяризував поняття емоційного інтелекту; Р. Бар-Он, який у 1997 році створив модель емоційних і соціальних компетенцій EQ-i. В Україні проблему емоційного інтелекту досліджували С. Дерев'янка, Н.

Коврига, Е. Носенко, О. Саннікова та ін, які вивчали розвиток емоційної сфери, соціальних компетенцій студентської молоді та психологічні чинники емоційної регуляції. Сукупність цих наукових підходів формує теоретичну основу для аналізу особливостей прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти [42].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до трактування поняття «емоційний інтелект» .

2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники й умови, що впливають на прояв емоційного інтелекту;

2. Здійснити емпіричне дослідження рівня та структурних компонентів емоційного інтелекту студентської молоді;

3. Розробити рекомендації та пропозиції щодо розвитку та корекції емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: особливості емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти залежить від специфіки соціально-психологічних умов освітнього середовища, їхньої академічної мотивації, міжособистісних стосунків та рівня сформованості саморегуляційних навичок. Очікується, що здобувачі вищої освіти з високими показниками самосвідомості, емпатії та емоційної регуляції демонструватимуть вищу успішність у навчанні й кращу адаптацію до освітнього процесу.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі практичних психологів, кураторів академічних груп, викладачів закладів вищої освіти для розробки програм розвитку емоційного інтелекту, профілактики емоційного вигорання, удосконалення комунікативної

компетентності та підвищення психологічної стійкості студентської молоді. Отримані дані можуть бути використані для оптимізації навчального процесу та створення сприятливого освітнього середовища.

Методи дослідження: теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці з 30 респондентів закладу вищої освіти. Для вивчення рівня та структурних компонентів емоційного інтелекту було застосовано психодіагностичні методики, зокрема тест емоційного інтелекту Н. Холла; опитувальник емоційного інтелекту EQ (адаптація Р. Бар-Она), а також методику діагностики рівня емпатії В. Бойка.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, 5 підрозділів, висновків до кожного підрозділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальна обсяг роботи складає 50 сторінок. Кількість використаних джерел – 42 найменування.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект»

Поняття емоційного інтелекту – досить відносно «молоде» в психологічній науці, проте його коріння сягають значно раніше. Перші ідеї, котрі можуть передувати сучасному розумінню ЕІ, пов'язані з концепцією соціального інтелекту, запропонованого Е. Торндайком на початку ХХ століття. Він відзначав, що здатність людини «розуміти інших людей» та керувати своїми соціальними стосунками – це окремий тип інтелекту, відмінний від академічного IQ. Наступним етапом стало формування теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера. У своїй книзі «Структури розуму» він популяризував ідею, що інтелект являється не лише когнітивною здатністю, а містить гетерогенність типів – серед них внутрішньоособистісний й міжособистісний інтелект, котрі тісно резонують із пізнішими концепціями емоційного інтелекту [39].

Однак безпосередньо термін «емоційний інтелект» у науковому вжитку з'явився тільки наприкінці ХХ століття. П. Саловей і Дж. Майєр опублікували свою знамениту статтю у журналі «Уява, пізнання та особистість», де вони дали одне з перших академічних визначень ЕІ – здатність стежити за своїми й чужими почуттями й емоціями, відрізнити їх між собою і використовувати цю інформацію для керування думками та діями. Дана публікація започаткувала серйозну «дослідницьку програму»: Майєр і Саловей (згодом разом з Девідом Карузо) розвинули модель здібностей, розробили методи вимірювання ЕІ й почали емпіричні дослідження [21].

Популяризацію концепції здійснив Деніел Гоулман, особливо після виходу його всесвітньо відомої книги «Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ». Гоулман доніс ідею не лише до психологів, але й

менеджерів, педагогів, лідерів; підкреслюючи, що ЕІ має велике значення для успіху у житті, не менше, ніж традиційний інтелект (IQ). Таким чином, історично емоційний інтелект пройшов шлях від ідей соціального інтелекту, теорії множинного інтелекту до наукових моделей, побудованих на емпіричних дослідженнях [27].

У сучасній психологічній науці існують різні підходи до того, що саме розуміють під емоційним інтелектом. Найчастіше виділяють три основні моделі:

1) Модель здібностей

Ця модель є класичною і вважається першою «науковою» концепцією ЕІ. За Майєром і Саловейом, емоційний інтелект – це когнітивна здатність, яка включає чотири «галузі» або «гілки»:

1. Сприйняття емоцій – здатність розпізнавати емоції в обличчях, голосі, жестах, а також у мистецтві й образах.

2. Використання емоцій для полегшення мислення – емоції можуть стимулювати креативність, гнучкість мислення, допомагають приймати рішення.

3. Розуміння емоцій – містить розпізнавання причин емоцій, складних емоційних поєднань, перехідних станів.

4. Управління емоціями – вміння регулювати свої емоції та емоції інших у конструктивний спосіб.

Така модель акцентує, що ЕІ являється не просто «приємною характеристикою особистості», а справжньою інтелектуальною здатністю, котру можна вимірювати й розвивати [41].

2) Особистісна (рисова) модель

За моделлю, емоційний інтелект – це не стільки когнітивна здатність, скільки комплекс особистісних рис, таких як доброзичливість, емпатія, стійкість, соціальні навички та інші риси характеру. Деякі підходи, наприклад Бар-Он, інтерпретують емоційний інтелект як набір некогнітивних, але життєво важливих компетенцій [37].

3) Змішана модель

Гоулман (та інші дослідники) запропонували змішану модель, котра комбінує здатності, емоційні та особистісні риси, наприклад, інтелектуальні здібності + емоційні компетенції + риси особистості. У своїй роботі Гоулман виділяє такі компоненти ЕІ:

- самопізнання – усвідомлення власних емоцій;
- саморегуляція – контроль емоцій;
- мотивація – внутрішній двигун досягнення цілей;
- емпатія – розуміння емоцій інших;
- соціальні навички – вміння будувати стосунки.

Дана модель має практичне значення, так як її компоненти можна тренувати чи розвивати через навчальні програми, тренінги тощо [40].

Аби досліджувати цю властивість, психологи створили цілі інструменти діагностики. Однією з найвідоміших являється MSCEIT – Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. Тест MSCEIT побудований на основі моделі здібностей і вимірює чотири аспекти, таких як сприйняття емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій та регулювання емоцій. Його структура дає можливість оцінювати, наскільки респондент здатен «користуватися» емоціями для мислення, а не просто описувати власні почуття [18]. Для наочності основні моделі емоційного інтелекту та їх ключові компоненти наведено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Основні моделі емоційного інтелекту та їх ключові компоненти

Модель емоційного інтелекту	Основний автор/дослідник	Суть концепції	Основні компоненти/галузі
Модель здібностей	П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо	ЕІ – когнітивна здатність, що дозволяє розпізнавати, розуміти,	1. Сприйняття емоцій 2. Використання емоцій для мислення 3. Розуміння емоцій

		використовувати і керувати емоціями	4. Управління емоціями
Особистісна (рисова) модель	Р. Бар-Он та ін.	ЕІ – сукупність особистісних рис і некогнітивних компетенцій	Емпатія, стресостійкість, соціальні навички, доброзичливість та інші риси
Змішана модель	Д. Гоулман та ін.	Комбінує когнітивні здібності, емоційні компетенції та риси особистості	1. Самопізнання 2. Саморегуляція 3. Мотивація 4. Емпатія 5. Соціальні навички

Критичні зауваження до таких тестів іноді пов'язані зі складністю завдань, суб'єктивністю деяких відповідей та складністю інтерпретації результатів. Водночас MSCEIT визнаний одним із науково обґрунтованих інструментів і широко застосовується у дослідженнях і практиці.

Поняття емоційного інтелекту має особливо високу значущість у контексті студентської молоді. Здобувачі вищої освіти часто стикаються з емоційними викликами. Вони адаптуються до нового середовища, відчують стрес під час навчання та соціальної взаємодії, будують міжособистісні стосунки.. Теоретичне осмислення ЕІ дає змогу пояснити, чому здатність розпізнавати, регулювати і використовувати емоції може впливати на успішність навчання, психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію. Більше того, дослідження показують, що вища емоційна обізнаність, вміння контролювати емоції, емпатія і соціальні навички – все це корелює з кращими комунікативними здібностями серед здобувачів вищої освіти. Подібні компоненти емоційного інтелекту допомагають налагоджувати стосунки, ефективно спілкуватися й вирішувати конфлікти, що є критично важливим у студентському середовищі [30].

Як і будь-яке психологічне поняття, емоційний інтелект піддається критиці. Існує сумнів щодо його кореляції з життєвим успіхом, наголошуючи, що у межах змішаних моделей таке явище часто накладається на вже існуючі особистісні риси або мотиваційні чинники. Крім того, існують питання щодо валідності та надійності методик вимірювання. Наскільки тести, такі як MSCEIT, справді вимірюють «справжні» емоційні здібності, а не просто інтелектуальні навички або соціально бажану поведінку. Окрема лінія критики стосується популяризації цієї концепції. Книга Д. Гоулмана зробила її надзвичайно відомою, однак унаслідок цього іноді відбувається спрощення чи надмірне розширення терміна, коли до нього зараховують практично всі явища, пов'язані з емоціями та соціальними навичками. У сучасному науковому дискурсі ЕІ продовжує розвиватися. Після класичних моделей з'являються нові підходи та модифікації, наприклад, концепція мета-емоційного інтелекту, котра розглядає не тільки здатність до емоцій, а й усвідомлення того, як ми переживаємо і думаємо про свої емоції. Крім того, дослідження спрямовуються на культурні та вікові аспекти розвитку, на роль емоцій у лідерстві, навчанні та професійній діяльності. Теоретичні моделі адаптуються для різних контекстів – зі студентським, освітнім середовищем, організаційною психологією тощо [26].

У психологічній науці останніх років значну увагу приділяють критеріям вимірювання і розвитку емоційного інтелекту, особливо в умовах навчального середовища. Відповідно до досліджень українських науковців, таких як Панасенко, Цюпенко, Садова та ін., студентський вік являється критичним періодом формування емоційних компетенцій, так як у цей період відбувається активна соціалізація, набуття професійних навичок та розвиток міжособистісних стосунків. Емоційна компетентність містить не тільки усвідомлення власних емоцій, а й здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Наприклад, здатність до емпатії, сприйняття емоцій іншого та управління конфліктами прямо впливає на якість групової роботи та академічні результати [22].

У студентському середовищі високий рівень емоційного інтелекту асоціюється з:

1. Зниженням рівня стресу та підвищенням адаптаційних можливостей.
2. Кращою комунікацією з однолітками та викладачами.
3. Активнішою участю в колективних проєктах та ініціативах.

Високий ЕІ корелює із здатністю планувати власну навчальну діяльність, регулювати мотивацію та долати труднощі, що підтверджує практичну значущість концепції для освітнього процесу. На сьогодні емоційний інтелект розглядають не лише як статичну характеристику, а й як компетенцію, яку можна розвивати. Його розвиток вимагає тренування навичок самопізнання, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних навичок. В українському науковому середовищі подібні підходи адаптовані до здобувачів вищої освіти різних спеціальностей, наприклад педагогів, психологів, медиків і економістів [23].

Методи розвитку емоційного інтелекту містять:

1. Психологічні тренінги та практикуми, котрі формують навички розпізнавання емоцій, управління ними та ефективної взаємодії у групі.
2. Рольові та ігрові методики, що дають змогу моделювати соціальні ситуації, конфлікти і емоційні взаємодії, сприяючи розвитку емпатії та комунікативних навичок.
3. Рефлексивні практики, зокрема ведення щоденників емоцій, групові обговорення та аналіз власної поведінки, що допомагає здобувачам вищої освіти усвідомлювати свої емоційні реакції і коригувати їх.
4. Навчальні програми з інтеграцією ЕІ, де крім академічних дисциплін увага приділяється розвитку емоційних і соціальних компетенцій. Це має позитивний вплив на успішність та психологічну стійкість [25].

Існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом і академічними результатами. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем ЕІ більш ефективно працюють у команді, легше адаптуються до нових навчальних вимог і демонструють кращу здатність до самостійного навчання. Крім того, високий рівень сприяє зниженню рівня навчального стресу, що є актуальним для першокурсників та здобувачів вищої освіти молодших курсів [36].

Сучасні дослідники також звертають увагу на критичні аспекти концепції емоційного інтелекту. Є сумніви щодо прямого зв'язку між високим ЕІ та життєвим успіхом, частина досліджуваних здібностей може перекривати особистісні риси чи мотиваційні фактори. Також критикується популяризація концепції через книги Гоулмана, ЕІ у змішаних моделях інколи розширюють до рівня «усіх соціальних навичок», що може ускладнювати його точне визначення та вимірювання [1].

Українські дослідники також пропонують адаптовані моделі та методики розвитку для студентської молоді. Наприклад, Панасенко виділяє систему вправ, спрямованих на підвищення емоційної обізнаності та розвитку навичок управління стресом, а Садова та ін. підкреслюють ефективність кейс-методів і рольових ігор для формування емпатії та соціальної компетентності. Такі підходи доводять, що розвиток ЕІ не є тільки теоретичною задачею, а має практичне значення для підготовки фахівців у різних сферах діяльності [13].

У сучасних дослідженнях значимим у емоційному інтелекті являється міжособистісній взаємодії здобувачів вищої освіти. Як показують українські і зарубіжні дослідження, високий рівень сприяє формуванню ефективних комунікативних навичок, умінню вирішувати конфлікти та підтримувати конструктивні стосунки у навчальних групах. Це особливо актуально для тих, хто виконує колективні проєкти або проходять практику у професійних середовищах. Емоційний інтелект та соціальна компетентність взаємопов'язані. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем ЕІ частіше демонструють емпатію, толерантність до різних точок зору та здатність ефективно працювати у команді. Це позитивно впливає на психологічний клімат у групі, підвищує мотивацію до навчання і стимулює особистісний розвиток. Існує взаємозв'язок емоційного інтелекту та академічної успішності. Особи, котрі вміють усвідомлювати і регулювати власні емоції, ефективніше організовують навчальний процес, легше долають стресові ситуації, пов'язані з іспитами або дедлайнами, і виявляють більш стійку мотивацію до навчання [5].

Особливу увагу сучасні психологи приділяють дослідженню у міжкультурному та освітньому контексті. Наприклад, різні університетські програми передбачають інтеграцію розвитку емоційних компетенцій у навчальні плани, використовуючи тренінги, кейс-методи, інтерактивні заняття. Це сприяє не тільки покращенню академічних результатів, а й розвитку адаптивності та професійних навичок майбутніх фахівців [11].

Слід також зазначити, що емоційний інтелект має багаторівневий характер:

1. Індивідуальний рівень – пов'язаний із самопізнанням, саморегуляцією та особистісним розвитком.

2. Міжособистісний рівень – охоплює здатність будувати стосунки, проявляти емпатію і управляти соціальними ситуаціями.

3. Організаційний/груповий рівень – містить ефективність колективної роботи, участь у групових проектах і рольову взаємодію [8].

У межах сучасного психологічного знання емоційний інтелект розглядається не лише як індивідуальна здатність або сукупність рис, а як динамічний процес, що формується у взаємодії особистості з соціальним середовищем. Такий підхід підкреслює роль навчання, соціального досвіду та міжособистісної комунікації у розвитку емоційних компетентностей. Особливої ваги це набуває у студентському віці, коли особистість активно залучена до нових соціальних ролей, професійної ідентифікації та самостійного прийняття рішень [14].

У багатьох сучасних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як фактор психологічної адаптації. Адаптація здобувача вищої освіти до умов закладу вищої освіти передбачає не лише інтелектуальну готовність до навчання, а й здатність справлятися з емоційними навантаженнями, міжособистісними конфліктами, ситуаціями невизначеності та стресу. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє ефективніше регулювати власні емоційні реакції, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати мотивацію до навчальної діяльності [32].

Важливим аспектом теоретичного осмислення емоційного інтелекту є його взаємозв'язок із поняттям емоційної саморегуляції. Саморегуляція розглядається як здатність особистості свідомо керувати своїми емоційними станами, поведінкою та діяльністю відповідно до вимог ситуації. У студентському середовищі це проявляється у вмінні контролювати тривогу перед іспитами, конструктивно реагувати на критику, долати фрустрацію у разі навчальних труднощів. Теоретичні моделі емоційного інтелекту підкреслюють, що без сформованих навичок емоційної регуляції неможливе повноцінне функціонування інших компонентів ЕІ. Існує взаємозв'язок емоційного інтелекту з мотиваційною сферою особистості. Згідно з положеннями змішаної моделі, емоції виступають важливим джерелом внутрішньої мотивації, яка спонукає людину до досягнення цілей. Для здобувачів вищої освіти це означає здатність підтримувати інтерес до навчання, долати прокрастинацію, зберігати наполегливість у процесі професійної підготовки. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє усвідомленню власних цінностей і цілей, а також формуванню відповідального ставлення до навчальної діяльності [34].

У науковій літературі також активно обговорюється зв'язок емоційного інтелекту з психологічним благополуччям особистості. Психологічне благополуччя включає позитивне ставлення до себе, відчуття життєвої задоволеності, емоційну стабільність та здатність до самореалізації. Дослідження показують, що здобувачі вищої освіти з високим рівнем емоційного інтелекту частіше демонструють оптимістичні установки, краще справляються з негативними переживаннями та рідше зазнають емоційного вигорання. Це особливо важливо в умовах інтенсивного навчального навантаження та підвищених вимог сучасної вищої освіти [19].

З позицій соціальної психології емоційний інтелект тісно пов'язаний із формуванням соціальної компетентності. Соціальна компетентність охоплює здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, дотримуватися соціальних норм, конструктивно вирішувати конфлікти та працювати в команді. Для студентської молоді ці навички мають ключове значення, оскільки значна

частина навчальної діяльності реалізується у формі групових проєктів, дискусій, практик і стажувань. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню довірливих міжособистісних стосунків, зниженню конфліктності та покращенню психологічного клімату в академічних групах [17].

У межах освітньої психології емоційний інтелект дедалі частіше розглядають як важливу складову професійної підготовки майбутніх фахівців. Для представників соціономічних професій (педагогів, психологів, соціальних працівників, медиків) розвинений емоційний інтелект являється необхідною умовою ефективної професійної діяльності. Сучасні дослідження доводять, що емоційні компетентності є значущими й для фахівців технічних, економічних та управлінських спеціальностей, оскільки професійна діяльність у будь-якій сфері передбачає взаємодію з людьми. Теоретичні підходи до емоційного інтелекту також враховують культурний контекст його формування. Культурні норми впливають на способи вираження емоцій, допустимі форми емоційної поведінки та соціальні очікування. У студентському середовищі, котре часто є мультикультурним, здатність розуміти емоції інших людей і коректно реагувати на них набуває особливої актуальності. Це підкреслює необхідність адаптації моделей та методик розвитку емоційного інтелекту до конкретного соціокультурного контексту [20].

Отже, теоретичний аналіз розвитку поняття «емоційний інтелект» показує, що це багатогранний соціально-психологічний конструкт. Він сформувався на основі ідей соціального інтелекту й теорії множинного інтелекту, а його наукову платформу заклали П. Саловей і Дж. Майєр. Завдяки популяризаторській праці Д. Гоулмана ЕІ вийшов за межі академічних кіл і став важливою концепцією для практики у бізнесі, освіті, психології. Моделі (зокрема модель здібностей і змішана модель) відображають, що емоційний інтелект – це не тільки риса особистості, а й когнітивна спроможність, яку можна розвивати. Водночас існують виклики, пов'язані з діагностикою й концептуалізацією ЕІ, що стимулює подальші теоретичні та емпіричні дослідження, особливо в контексті студентської молоді.

1.2. Соціально-психологічні аспекти прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Емоційний інтелект не існує у вакуумі – його прояви значною мірою визначаються соціально-психологічним середовищем, в якому функціонує особистість. Університетське життя передбачає складні міжособистісні взаємодії, тобто спілкування з однокурсниками, робота у групах, участь у проєктах, конфлікти, підтримка і всі ці соціальні процеси стимулюють застосування емоційних компетенцій [6].

Соціально-психологічні чинники, котрі модулюють ЕІ, охоплюють адаптивність, емпатію, комунікативні навички, здатність до співпраці й вирішення конфліктів. Емоційний інтелект тісно пов'язаний із адаптивністю особистості. Він може сприяти кращій соціальній адаптації, так як він підвищує здатність до конструктивного реагування на соціальні й міжособистісні виклики. Крім того, соціальні очікування, культурні норми та освітнє середовище впливають на те, які емоційні компетенції вони вважають «прийнятними» чи «бажаними». Отже, для розуміння проявів ЕІ важливо враховувати не лише внутрішні особистісні компоненти (як-от вміння регулювати емоції), а й соціально-психологічні характеристики їхнього оточення, які можуть чи підтримувати його розвиток, чи навпаки, стримувати його [24].

Адаптація здобувачів вищої освіти – це ключовий соціально-психологічний аспект університетського життя, у якому емоційний інтелект відіграє важливу роль. Через ЕІ здобувачі вищої освіти можуть ефективніше долати стресові ситуації, підтримувати взаємини й швидше інтегруватися в академічне середовище. Його високий рівень сприяє соціально-психологічній адаптації. Навички емоційної саморегуляції й усвідомлення власних емоцій допомагають краще адаптуватися до нових соціальних умов (наприклад, до колективу або до вимог навчання). Також адаптивність корелює з ЕІ, так як емоційно інтелектуальні особистості мають вищий рівень здатності справлятися з міжособистісними труднощами та змінними соціальними обставинами [2].

У соціальному контексті університету ЕІ проявляється через комунікативні навички, емпатію, здатність до співпраці та управління конфліктами. Подібні аспекти важливі як для побудови позитивних стосунків з однокурсниками, так і для групової роботи та спільних проєктів. Використання відповідного «діагностичного інструментарію» дає змогу виявити, наскільки здобувачі вищої освіти педагогічного закладу володіють навичками розпізнавання й регулювання емоцій, що являється значимим для їхньої майбутньої професійної діяльності. Соціально-психологічний тренінг (вправи на розвиток емпатії і управління емоціями) значно покращує рівні таких компонентів ЕІ, як емпатія та регуляція емоцій інших [11].

Стрес є невід'ємною частиною студентського життя. Екзамени, дедлайни, великі обсяги інформації, конкуренція – усе це створює емоційне навантаження. Розвинені емоційні навички можуть виступати як буфер, допомагаючи справлятися зі стресом за допомогою адекватних стратегій копінгу. Огляд факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту, показав, що високий рівень навичок регуляції емоцій асоціюється з нижчим рівнем стресу, так як такі особи застосовують ефективні копінг-стратегії. Також було вивчено зв'язок між емоційними навичками та соціальною тривожністю. Результати вказують, що кращий рівень емоційної компетентності корелює зі зменшенням соціальної тривоги, що свідчить про її роль у зниженні негативних соціальних емоцій та покращенні психологічного добробуту. Дані вказують на те, що розвиток емоційного інтелекту може стати ефективною психологічною стратегією підтримки, допомагаючи регулювати емоції у стресових ситуаціях, адаптуватися до соціальних вимог та підтримувати психічне здоров'я. Емоційний інтелект виступає важливим ресурсом соціально-психологічної адаптації здобувачів вищої освіти та чинником їхньої стресостійкості [10].

Рівень сформованості емоційних навичок визначає особливості реагування на навчальні та соціальні труднощі, вибір копінг-стратегій і загальний стан психологічного благополуччя [19]. Для наочного узагальнення впливу емоційного інтелекту на адаптацію та подолання стресових ситуацій у

студентському середовищі доцільно подати відповідну порівняльну характеристику (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

Вплив рівня емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію та стресостійкість здобувачів вищої освіти

Показник	Низький рівень емоційного інтелекту	Високий рівень емоційного інтелекту
Реакція на стресові ситуації	Імпульсивність, емоційна нестабільність	Усвідомлене реагування, контроль емоцій
Рівень соціальної тривожності	Підвищений	Знижений
Копінг-стратегії	Переважно неадаптивні (уникання, заперечення)	Адаптивні (проблемно-орієнтовані, емоційна регуляція)
Соціально-психологічна адаптація	Ускладнена, повільна	Швидка та ефективна
Міжособистісні взаємини	Часті конфлікти, труднощі у спілкуванні	Конструктивна взаємодія, співпраця
Психологічне благополуччя	Знижене, емоційне виснаження	Високе, емоційна стабільність

Особливо цікавими являються соціально-психологічні аспекти прояву ЕІ серед здобувачів вищої освіти психологічного профілю, так як їхня майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з роботою з емоціями – як

власними, так і чужими. Майбутні психологи повинні мати високий рівень емоційної компетентності, таких як емпатія, здатність саморефлексії, стресостійкість тощо. Соціально-психологічні умови освіти психологів (тренінги, групові обговорення, практична робота) можуть і повинні активно використовуватися для розвитку ЕІ, так як це безпосередньо впливає на їхню професійну компетентність [31].

Незважаючи на численні переваги, існують певні виклики та обмеження при дослідженні соціально-психологічних аспектів емоційних навичок у здобувачів вищої освіти:

1. Культурні та гендерні відмінності – соціокультурний контекст може впливати на прояви емоційних здібностей, що ускладнює узагальнення результатів для різних груп.

2. Методологічні обмеження – використання самооцінних опитувальників не завжди точно відображає реальний рівень емоційних навичок, оскільки респонденти можуть давати соціально бажані відповіді.

3. Вплив соціальної дестабілізації – у кризових умовах (економічних, політичних або воєнних) змінюються соціальні аспекти взаємодії, що може істотно модифікувати прояви емоційної компетентності.

4. Інтервенційні труднощі – хоча тренінги соціально-психологічного спрямування показали ефективність, не всі університетські програми включають такі компоненти, і їхня реалізація може бути обмежена ресурсами або підтримкою викладачів [28].

На основі аналізу соціально-психологічних аспектів емоційних навичок можна запропонувати кілька рекомендацій для освітніх закладів:

1. Впроваджувати тренінги з розвитку емоційної компетентності, особливо для здобувачів вищої освіти перших курсів, де адаптація найбільш інтенсивна.

2. Інтегрувати вправи з емпатії, саморефлексії та регуляції емоцій у навчальні дисципліни, зокрема семінари та курси «м'яких навичок».

3. Забезпечувати регулярне психологічне супроводження, оцінюючи їхні емоційні здібності та рівень адаптивності, особливо під час стресових періодів (екзаменів, проєктів).

4. Формувати групи підтримки або «емоційні клуби», де здобувачі вищої освіти можуть обговорювати свої емоції, навчаючись конструктивному реагуванню в соціальному середовищі.

5. Забезпечити культурно чутливий підхід у програмах розвитку ЕІ, враховуючи гендерні, соціальні та культурні відмінності здобувачів вищої освіти (як показано у крос-культурних дослідженнях) [4].

До соціально-психологічних аспектів емоційного інтелекту входять також роль міжособистісних конфліктів і їхнього вирішення. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем емоційних навичок демонструють ефективніші стратегії вирішення конфліктів у групових проєктах, дискусіях та спільних навчальних заходах. Вони здатні розпізнавати емоційні реакції інших, передбачати можливі наслідки конфліктних ситуацій і обирати конструктивну поведінку, що зменшує негативний вплив конфліктів на навчальний процес. Розвинені емоційні здібності також тісно пов'язані з комунікативною компетентністю, яка охоплює навички активного слухання, вираження власних емоцій у доступній формі та адаптації стилю спілкування до конкретної соціальної ситуації. Особи з розвинутою здатністю до саморегуляції та емпатії частіше досягають гармонійної взаємодії з однокурсниками, що позитивно впливає на психологічний клімат групи. Крім того, соціальна підтримка в університетському середовищі є фактором, який посилює прояви ЕІ. Здобувачі вищої освіти, котрі отримують підтримку від викладачів, наставників та однокурсників, мають більше можливостей для розвитку емоційних компетенцій, оскільки можуть практикувати навички розпізнавання та регулювання емоцій у безпечному соціальному контексті. Підтримка з боку соціального оточення також сприяє зниженню рівня стресу та формуванню стійкої мотивації до навчання [35].

Емоційний інтелект і стресостійкість є ще одним важливим аспектом соціально-психологічного контексту студентського життя. Здобувачі вищої освіти з високим ЕІ здатні прогнозувати власні емоційні реакції на стресові фактори, обирати адекватні стратегії копіngu і підтримувати психологічну рівновагу. Існує прямий кореляційний зв'язок між високим рівнем емоційної компетентності та здатністю до адаптивного реагування на стресові ситуації, наприклад під час іспитів чи виконання складних проєктів [38].

Ще одним напрямом являється професійна орієнтація і соціальна роль емоційної компетентності у майбутньому. Здобувачі вищої освіти спеціальностей, що зумовлюють активну взаємодію з людьми (психологія, педагогіка, медицина, менеджмент), повинні володіти високим рівнем розвитку емоційної сфери. Соціально-психологічні тренінги, котрі інтегровані у навчальний процес, значно підвищують рівень емпатії, саморегуляції та соціальної компетентності майбутніх фахівців, що безпосередньо впливає на їхню професійну підготовку. Особливу увагу сучасні дослідження приділяють культурним і гендерним особливостям емоційної взаємодії. Здобувачі вищої освіти з різних культурних контекстів демонструють відмінності у рівнях емоційного сприйняття, регуляції та соціальної емпатії. Існує необхідність урахування соціокультурних факторів під час розроблення програм розвитку емоційних навичок та інтерпретації результатів досліджень [3].

Соціально-психологічні інтервенції, такі як тренінги, групові вправи, психологічні воркшопи, довели свою ефективність. Здобувачі вищої освіти, котрі проходять подібні програми, покращують здатність до саморефлексії, управління емоційними реакціями, а також навички конструктивного вирішення конфліктів і взаємодії у групах. Крім того, інтеграція таких методик у навчальний процес підвищує академічну мотивацію та позитивно впливає на психологічний добробут [15].

У контексті соціально-психологічного розвитку важливе значення має взаємодія між особистісними та соціальними чинниками. Емоційний інтелект не тільки впливає на їхню здатність регулювати власні емоції, але й визначає

ефективність соціальних взаємодій у групах. Соціальні навички, такі як вміння співпрацювати, ділитися інформацією, вирішувати конфлікти, активно розвиваються саме через взаємодію з оточенням. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем ЕІ демонструють більшу активність у груповій роботі, легше інтегруються у колективи й мають позитивний вплив на психологічний клімат у групі [22].

Особливу увагу приділяють ролі емпатії як ключового механізму соціальної взаємодії. Емпатія дозволяє усвідомлювати емоційні стани інших, передбачати їхню реакцію та відповідно коригувати власну поведінку. У навчальному середовищі це проявляється у здатності до співпраці, підтримки однокурсників, вирішення конфліктних ситуацій і конструктивного обговорення проблем. Однак розвиток емпатії взаємопов'язаний із самоусвідомленням та саморегуляцією: особа, яка розуміє власні емоції, здатний краще розуміти почуття інших. Соціально-психологічне середовище університету істотно впливає на формування ЕІ. Здобувачі вищої освіти, котрі мають можливість брати участь у групових тренінгах, рольових іграх та інтерактивних заняттях, демонструють вищий рівень навичок саморегуляції, соціальної емпатії та адаптивності. Але обмежений соціальний контакт або відсутність підтримки з боку викладачів і колективу може стримувати розвиток цих компетенцій [29].

Соціальна підтримка у студентському середовищі виступає як фактор, що посилює прояви ЕІ. Вона може мати формальний характер (психологічні служби, наставники, академічні консультанти) і неформальний (підтримка однолітків, дружні стосунки). Дослідження свідчать, що здобувачі вищої освіти, котрі одержують соціальну підтримку, менш схильні до стресових реакцій, швидше адаптуються до навчального середовища та демонструють більш високу мотивацію до досягнення академічних цілей [12].

Вагомою є роль конфліктів у соціальному середовищі. Конфлікти є неминучими у будь-якому колективі, проте рівень емоційного інтелекту визначає, наскільки конструктивно здобувач вищої освіти здатний їх вирішувати. Високий ЕІ дає можливість розпізнавати причини конфліктів,

враховувати емоції інших учасників і обирати ефективні стратегії вирішення проблем. Наприклад, здобувачі вищої освіти з розвинутою емпатією та навичками саморегуляції здатні запобігати ескалації конфліктів, пропонувати компромісні рішення та підтримувати позитивну атмосферу у групі [33].

Емоційний інтелект має тісний зв'язок із навчальною мотивацією та академічною успішністю. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем розвитку емоційної компетентності демонструють здатність планувати навчальну діяльність, ефективно організовувати власний час, адекватно реагувати на навчальні труднощі та підтримувати внутрішню мотивацію. Це особливо важливо у періоди інтенсивного навчального навантаження й підвищеного стресу, зокрема під час підготовки до іспитів або виконання складних проєктів. Розвинені емоційні навички сприяють формуванню здатності до самостійного навчання, критичного мислення та обґрунтованого прийняття рішень, що загалом позитивно впливає на академічну успішність [36].

У сучасній психології також підкреслюють міжкультурний аспект проявів ЕІ. В умовах глобалізації та мультикультурного середовища університету здатність розуміти емоції представників різних культур і адаптувати власну поведінку відповідно до соціокультурних норм стає надзвичайно важливою. Крос-культурні дослідження показують, що університетські програми, котрі інтегрують розвиток емоційної компетентності з урахуванням культурних особливостей, сприяють формуванню соціально компетентних і психологічно адаптованих фахівців. Інтервенційні методики, такі як тренінги, воркшопи, рольові ігри, психологічні практикуми та інтерактивні заняття дозволяють практично відпрацьовувати навички розпізнавання емоцій, управління власними реакціями, емпатійної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів. Регулярне використання таких методик у навчальному процесі формує не лише теоретичні знання, а й практичні компетенції, котрі є критично важливими для майбутньої професійної діяльності [1].

Ще одним важливим напрямом являється взаємозв'язок між ЕІ та психологічним благополуччям. Під психологічним благополуччям розуміють

позитивне ставлення до себе, емоційну стабільність, здатність до самореалізації та задоволеність навчальним процесом. Здобувачі вищої освіти з високим рівнем ЕІ частіше демонструють оптимістичні установки, ефективніше справляються з негативними переживаннями, мають нижчий рівень емоційного вигорання та більшу стійкість до стресу. Високий рівень ЕІ сприяє покращенню міжособистісних відносин, підвищенню адаптивності та соціальної інтеграції у навчальні колективи [5].

Простежується тісний взаємозв'язок між розвитком емоційних компетенцій та лідерськими якостями. Особи з високим рівнем сформованості емоційної сфери частіше проявляють ініціативу, беруть на себе відповідальність за організацію групової роботи, координують дії колег і демонструють здатність мотивувати інших. Це підтверджує, що емоційна компетентність виступає не лише індивідуальною характеристикою особистості, а й важливим чинником ефективності колективної діяльності [16].

Отже, соціально-психологічні аспекти є однією з ключових площин прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти. ЕІ взаємодіє з адаптацією, стресом, комунікацією та професійними навичками, формуючись і розвиваючись під впливом соціального середовища. Ефективне дослідження цих аспектів потребує врахування культурних, гендерних та методологічних особливостей, а також практичних втручань – тренінгів, груп підтримки, інтервенцій. Подібні підходи можуть значно підвищити емоційну компетентність та підтримати їх психологічне здоров'я й академічні успіхи.

Висновки до розділу I

Аналіз наукових підходів до трактування поняття емоційного інтелекту засвідчує, що дана категорія є багатокomпонентною та міждисциплінарною, поєднуючи знання психології особистості, соціальної психології, нейропсихології та педагогіки. Емоційний інтелект розглядається як здатність людини усвідомлювати власні емоції та емоційні стани інших людей, інтерпретувати їх та ефективно використовувати у процесі міжособистісної взаємодії, навчальної діяльності та саморегуляції. У сучасній науковій літературі сформувалися декілька ключових теоретичних моделей емоційного інтелекту – здатнісна, змішана та модель рис – кожна з яких по-різному підходить до структури та механізмів функціонування ЕІ, але всі вони підкреслюють його значущість для особистісної адаптації та успішного соціального функціонування. Особливе місце займають роботи П. Саловея, Д. Майєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, а також сучасні українські дослідники, котрі акцентують увагу на прикладних аспектах розвитку емоційної сфери студентської молоді.

Показано, що соціально-психологічне середовище визначає способи прояву емоційного інтелекту. Адаптивність, емпатія, комунікативні навички, здатність до співпраці та управління конфліктами залежать від соціальних, культурних і освітніх факторів. Високий рівень емоційної компетентності сприяє кращій соціальній адаптації, зниженню рівня стресу, покращенню міжособистісної взаємодії та розвитку професійних навичок. Здобувачі вищої освіти з розвиненими емоційними здібностями демонструють вищу академічну успішність, ефективніше працюють у групових проєктах і швидше адаптуються до соціально-психологічних умов університетського життя. Вивчення емоційного інтелекту полягає у використанні комплексних методів, зокрема анкетування, психометричних тестів (MSCEIT, EQ-i), самооцінки, спостереження та соціально-психологічних експериментів.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1 Методи та організація дослідження

Емпіричне дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти було направлене на виявлення рівня сформованості емоційних компетентностей, аналіз їх структурних компонентів та визначення психологічних чинників, що впливають на розвиток емоційного інтелекту в умовах освітнього середовища. Організація дослідження передбачала комплексне поєднання теоретичних і емпіричних методів, що дало змогу забезпечити наукову обґрунтованість отриманих результатів і їхню практичну значущість.

Дослідження здійснювалося відповідно до загальноприйнятої логіки психологічного експерименту та включало кілька взаємопов'язаних етапів.

На першому, теоретико-аналітичному етапі, було здійснено аналіз наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту, систематизовано основні теоретичні підходи до його розуміння, визначено структурні компоненти емоційного інтелекту та узагальнено результати попередніх досліджень. Це дало змогу уточнити понятійний апарат дослідження, сформулювати його мету, завдання та гіпотезу, а також обґрунтувати вибір психодіагностичних методик.

Другий етап – організаційно-підготовчий – передбачав визначення вибірки дослідження, підбір і апробацію психодіагностичних інструментів, розробку процедури проведення дослідження та підготовку інструкцій для респондентів. На цьому етапі також було визначено критерії оцінювання рівня емоційного інтелекту та способи статистичної обробки результатів.

Третій етап – емпіричний – полягав у безпосередньому проведенні психодіагностичного обстеження із використанням обраних методик, зборі первинних даних та їх первинному аналізу.

Четвертий етап – аналітико-інтерпретаційний – містив обробку отриманих результатів, їх кількісний і якісний аналіз, інтерпретацію даних, узагальнення висновків і формулювання практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, організація дослідження була побудована на принципах системності, комплексності та послідовності, що забезпечило цілісність і наукову достовірність отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти. У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти різних спеціальностей (дівчата та юнаки), котрі навчаються на різних курсах бакалаврського рівня. Вік респондентів становив від 17 до 22 років, що відповідає типовому віку здобувачів вищої освіти та дає змогу розглядати його як чутливий період розвитку емоційно-вольової сфери особистості. Вибірка мала умовно репрезентативний характер і формувалася за принципом добровільної участі. Усі учасники дослідження були проінформовані про мету та умови проведення дослідження, а також про конфіденційність отриманих результатів. Дотримання етичних принципів психологічного дослідження забезпечувалося шляхом анонімності відповідей та добровільності участі.

Вибір саме здобувачів вищої освіти як об'єкта емпіричного дослідження зумовлений тим, що цей віковий період характеризується активним розвитком емоційної сфери, формуванням соціальних і професійних компетентностей, інтенсивною міжособистісною взаємодією та підвищеним рівнем емоційних навантажень. У цей період особистість стикається з необхідністю самостійного прийняття рішень, адаптації до нових соціальних умов і формування власної системи цінностей, що робить проблему розвитку емоційного інтелекту особливо актуальною.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту. Застосування даних методів дало змогу визначити основні наукові

підходи до розуміння емоційного інтелекту, уточнити його структуру і функції, а також сформулювати теоретичну основу для побудови емпіричного дослідження.

Емпіричні методи дослідження містили психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання рівня та структурних компонентів емоційного інтелекту. Для цього були використані такі методики:

1. Тест емоційного інтелекту Н. Холла.
2. Опитувальник емоційного інтелекту EQ (адаптація Р. Бар-Она).
3. Методика діагностики рівня емпатії В. Бойка.

Однією з основних психодіагностичних методик, використаних у дослідженні, став тест емоційного інтелекту Н. Холла, котрий широко застосовується у психологічних дослідженнях для оцінювання загального рівня емоційного інтелекту і його структурних компонентів. Теоретичною основою методики являється уявлення про емоційний інтелект як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, регулювати їх та ефективно використовувати в процесі міжособистісної взаємодії.

Методика Н. Холла направлена на діагностику таких ключових компонентів емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія і управління емоціями інших людей. Кожен із зазначених компонентів розглядається як відносно самостійний, проте водночас тісно пов'язаний з іншими елементами емоційної сфери особистості. Тест складається з низки тверджень, котрі відображають типові емоційні реакції, установки та поведінкові прояви людини у різних життєвих ситуаціях. Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за встановленою шкалою. Процедура тестування являється нескладною і не потребує значних часових витрат, що робить методику зручною для використання в умовах групового обстеження здобувачів вищої освіти.

За результатами обробки відповідей визначається рівень розвитку кожного компонента емоційного інтелекту, а також загальний інтегральний показник. Отримані значення інтерпретуються за трирівневою шкалою: низький, середній або високий рівень розвитку. Такий підхід дає можливість не тільки кількісно

оцінити емоційний інтелект, але й здійснити якісний аналіз його структури, виявити сильні та слабкі сторони емоційної сфери особистості. Застосування тесту Н. Холла у даному дослідженні є доцільним з огляду на його спрямованість на оцінювання саме тих компонентів емоційного інтелекту, які мають важливе значення для навчальної діяльності та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.

Другим важливим інструментом емпіричного дослідження став опитувальник емоційного інтелекту EQ, розроблений Р. Бар-Оном та адаптований для застосування у психологічній практиці. Методика ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту, відповідно до якої емоційний інтелект розглядається як сукупність емоційних, соціальних і особистісних компетентностей, що визначають ефективність адаптації людини до вимог середовища. Опитувальник EQ дає можливість комплексно оцінити різні аспекти емоційного функціонування особистості, зокрема внутрішньоособистісні здібності (самоусвідомлення, самоповага, емоційна саморегуляція), міжособистісні навички (емпатія, відповідальність, здатність до встановлення соціальних контактів), адаптивність, управління стресом та загальний емоційний настрій.

Методика містить систему шкал, кожна з яких відображає окрему сферу емоційного інтелекту. Заповнення опитувальника передбачає самооцінювання респондентами власних емоційних реакцій, поведінки та ставлення до різних життєвих ситуацій. Отримані результати дають змогу виявити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і специфічні особливості його прояву. Особливістю опитувальника EQ являється його орієнтація на практичний аспект емоційного інтелекту, що дає змогу оцінити не лише наявність емоційних знань, а й здатність використовувати їх у реальних умовах соціальної взаємодії. Тому дана методика являється цінною для аналізу адаптаційних можливостей здобувачів вищої освіти, рівня їхньої стресостійкості та емоційного благополуччя. Використання опитувальника Р. Бар-Она у поєднанні з іншими

методиками дозволило поглибити аналіз емоційного інтелекту та забезпечити багатовимірне бачення досліджуваного феномену.

З метою більш детального дослідження емпатійного компонента емоційного інтелекту у роботі було застосовано методику діагностики рівня емпатії В. Бойка. Емпатія розглядається як одна з ключових складових емоційного інтелекту, що забезпечує розуміння емоційних станів інших людей, здатність до співпереживання і ефективної міжособистісної взаємодії. Методика В. Бойка направлена на виявлення загального рівня емпатії та аналіз її окремих аспектів, зокрема когнітивного, емоційного та поведінкового. Вона дає можливість оцінити, наскільки особистість здатна розпізнавати емоції інших, емоційно реагувати на переживання співрозмовника та адекватно проявляти емпатійні реакції у соціальних ситуаціях.

Опитувальник складається з тверджень, що відображають різні прояви емпатійної поведінки. Респонденти обирають відповіді, котрі найбільше відповідають їхнім особистим відчуттям і досвіду. За підсумками обробки результатів визначається рівень емпатії, який інтерпретується як низький, середній або високий. Застосування даної методики у дослідженні дало змогу більш глибоко проаналізувати соціально-емоційний аспект емоційного інтелекту та встановити взаємозв'язок між рівнем емпатії та іншими компонентами емоційної компетентності.

Комплексне застосування зазначених методик забезпечило можливість всебічного дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, а також порівняння результатів, отриманих за різними психодіагностичними інструментами.

Дослідження проводилося у груповій формі в аудиторних умовах. Перед початком тестування було надано інструкції щодо заповнення опитувальників, роз'яснено мету дослідження та наголошено на необхідності щирості відповідей. Процедура дослідження містила послідовне виконання респондентами всіх запропонованих методик. Час виконання тестових завдань становив у середньому 40–60 хвилин. Одержані результати фіксувалися в індивідуальних

бланках відповідей та згодом підлягали статистичній обробці. З метою підвищення достовірності результатів дослідження було забезпечено однакові умови проведення тестування для всіх учасників, що дало змогу мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати дослідження.

Для інтерпретації результатів дослідження було визначено критерії оцінювання рівня емоційного інтелекту. Основними критеріями виступали:

1) Рівень емоційної обізнаності – здатність усвідомлювати власні емоційні стани та розуміти їх причини.

2) Рівень емоційної регуляції – здатність контролювати й управляти власними емоціями.

3) Рівень емпатії – здатність розуміти емоційні стани інших людей та співпереживати їм.

4) Рівень самомотивації – здатність використовувати емоції для досягнення цілей.

5) Рівень соціальної компетентності – здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.

На основі показників, отриманих за психодіагностичними методиками, було визначено три рівні розвитку емоційного інтелекту: низький, середній і високий. Такий підхід дав змогу не тільки кількісно оцінити рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, але й проаналізувати особливості його структури.

Методологічною основою дослідження виступають положення сучасної психологічної науки про системний характер особистості, єдність когнітивної та емоційної сфер, а також ідеї про можливість розвитку емоційного інтелекту в процесі навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії. У дослідженні враховувалися принципи науковості, об'єктивності, комплексності та гуманістичної спрямованості. Використання різних методів і методик дозволило забезпечити багатовимірний аналіз емоційного інтелекту і підвищити достовірність отриманих результатів.

Таким чином, застосований комплекс методів і організаційних підходів створив умови для всебічного вивчення особливостей прояву емоційного інтелекту, що стало основою для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

У підрозділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти, отримані у процесі психодіагностичного обстеження за допомогою комплексу методик. Аналіз результатів здійснювався відповідно до визначених критеріїв оцінювання рівня емоційного інтелекту і передбачав багаторівневу кількісну й якісну інтерпретацію даних. Особлива увага приділялася аналізу структурних компонентів емоційного інтелекту, виявленню домінуючих і проблемних зон емоційної сфери, а також зіставленню результатів, отриманих за різними психодіагностичними методиками.

Актуальність такого підходу зумовлена тим, що емоційний інтелект є багатовимірним психологічним утворенням, котре не може бути повноцінно охарактеризоване лише одним діагностичним інструментом. Тому використання кількох методик дало можливість підвищити валідність отриманих результатів і забезпечити комплексний аналіз досліджуваного феномена.

Першим етапом аналізу стало опрацювання результатів, отриманих за тестом емоційного інтелекту Н. Холла, який спрямований на оцінювання як загального рівня емоційного інтелекту, так і його ключових компонентів. Отримані дані дали змогу визначити рівень сформованості емоційних компетентностей та виявити особливості їхньої емоційної саморегуляції.

Таблиця 2.1

Рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

Компоненти емоційного інтелекту	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна обізнаність	20	60	20
Управління власними емоціями	30	50	20
Самотивація	23	57	20
Емпатія	17	53	30
Управління емоціями інших	27	50	23

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.1, свідчить про нерівномірний розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту. Загалом переважає середній рівень сформованості більшості показників, що є типовим для здобувачів вищої освіти й відображає стадію активного становлення емоційної сфери особистості.

Компонент емоційної обізнаності у 60 % респондентів перебуває на середньому рівні, тоді як по 20 % демонструють низький і високий рівні його розвитку. Отримані результати свідчать про те, що більшість здобувачів вищої освіти загалом усвідомлюють власні емоційні стани, однак не завжди здатні глибоко їх ідентифікувати та вербалізувати, що може ускладнювати процес емоційної саморефлексії. Щодо управління власними емоціями, то цей компонент виявився одним із найменш сформованих: 30 % респондентів мають низький рівень розвитку даної здатності, 50 % – середній і лише 20 % – високий. Такий розподіл вказує на труднощі у регуляції емоційних реакцій, особливо у ситуаціях підвищеного стресу, навчального навантаження або міжособистісних конфліктів, що є характерним для даного періоду.

Показник самотивації також переважно представлений середнім рівнем (57 %), тоді як низький рівень виявлено у 23 % опитаних, а високий – у 20 %. Це

може свідчити про нестійкість внутрішньої мотивації, залежність від зовнішніх стимулів та труднощі у підтриманні цілеспрямованої навчальної діяльності в умовах тривалого навантаження. Найвищі показники одержано за шкалою емпатії: 30 % здобувачів вищої освіти продемонстрували високий рівень розвитку цього компонента, 53 % – середній, і лише 17 % – низький. Такий результат узгоджується з віковими і соціально-психологічними особливостями даної категорії молоді, для якої характерна орієнтація на міжособистісну взаємодію, потреба у соціальній підтримці та формування навичок розуміння емоцій інших людей. Компонент управління емоціями інших також має переважно середній рівень розвитку (50 %), при цьому 27 % респондентів демонструють низький рівень і 23 % – високий. Це свідчить про те, що здатність впливати на емоційні стани інших осіб тільки частково сформована й потребує цілеспрямованого розвитку, особливо у контексті майбутньої професійної діяльності, пов'язаної з міжособистісною взаємодією.

Отже, емоційний інтелект здобувачів вищої освіти характеризується достатнім рівнем розвитку емпатії і емоційної обізнаності, водночас компоненти саморегуляції та управління емоціями потребують подальшого вдосконалення. Це обґрунтовує доцільність упровадження соціально-психологічних тренінгів і освітніх програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, самомотивації та конструктивної емоційної взаємодії.

Другим етапом аналізу стало опрацювання результатів, отриманих за опитувальником EQ (адаптація Р. Бар-Она), котрий базується на змішаній моделі емоційного інтелекту та охоплює як емоційні, так і соціальні аспекти функціонування особистості.

Аналіз результатів, поданих у таблиці 2.2, свідчить про диференційований рівень сформованості основних сфер емоційного інтелекту. Як і у попередніх результатах, домінуючим виявився середній рівень розвитку більшості досліджуваних сфер, що відображає процес становлення емоційної компетентності в умовах інтенсивного навчального та соціального навантаження.

Внутрішньоособистісна сфера характеризується переважанням середнього рівня розвитку (57 %), тоді як 23 % осіб мають низький рівень і 20 % – високий. Це свідчить про те, що більшість респондентів загалом усвідомлюють власні емоційні стани, проте не завжди здатні глибоко їх аналізувати та ефективно використовувати для саморегуляції й особистісного зростання. Найвищі показники виявлено у міжособистісній сфері: 30 % здобувачів вищої освіти продемонстрували високий рівень розвитку, 53 % – середній і лише 17 % – низький. Отримані результати вказують на достатньо сформовану здатність до емпатійної взаємодії, розуміння емоцій інших людей та побудови конструктивних міжособистісних стосунків, що є важливою умовою ефективної комунікації у такому середовищі.

Сфера адаптивності представлена переважно середнім рівнем розвитку (50 %), водночас у 27 % осіб зафіксовано низький рівень, а у 23 % – високий. Такий розподіл свідчить про наявність труднощів у пристосуванні до змінних умов навчання, нових соціальних ролей і вимог освітнього середовища, що може впливати на емоційне самопочуття та навчальну ефективність. Особливої уваги заслуговує сфера управління стресом, яка виявилася найменш сформованою серед усіх досліджуваних показників. Низький рівень розвитку цієї сфери зафіксовано у 33 % здобувачів вищої освіти, середній – у 47 %, високий тільки у 20 %. Це може бути обумовлено високим навчальним навантаженням, необхідністю поєднання навчання з професійною діяльністю, постійними дедлайнами, а також загальною нестабільністю соціального середовища. Недостатня сформованість навичок управління стресом підвищує ризик емоційного виснаження та зниження психологічного благополуччя.

Сфера загального настрою характеризується відносно стабільними показниками: 60 % респондентів мають середній рівень, по 20 % – низький і високий. Це свідчить про помірний рівень життєвого оптимізму та емоційної стабільності у більшості здобувачів вищої освіти, наявність п'ятої частини респондентів із низьким рівнем загального настрою може вказувати на потребу у психологічній підтримці та профілактичних заходах.

Таблиця 2.2

**Рівні сформованості основних сфер емоційного інтелекту у здобувачів
вищої освіти (%)**

Сфери емоційного інтелекту	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Внутрішньоособистісна сфера	23	57	20
Міжособистісна сфера	17	53	30
Сфера адаптивності	27	50	23
Сфера управління стресом	33	47	20
Сфера загального настрою	20	60	20

Емоційний інтелект здобувачів вищої освіти найбільш розвинений у міжособистісній сфері, тоді як управління стресом і адаптивність потребують цілеспрямованого розвитку. Отримані дані підтверджують доцільність упровадження соціально-психологічних інтервенцій, зокрема тренінгів зі стресостійкості, емоційної саморегуляції та адаптивної поведінки, що сприятиме підвищенню загального рівня емоційної компетентності.

Наступним етапом аналізу стало опрацювання результатів, отриманих за методикою визначення рівня емпатії В. Бойка, котра направлена на комплексну оцінку здатності особистості до емоційного розуміння інших людей та ефективної міжособистісної взаємодії.

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня сформованості емпатії – його продемонстрували 53 % респондентів. Це вказує на достатньо розвинену здатність більшості здобувачів вищої освіти до емоційного розуміння інших людей, співпереживання та підтримання конструктивної міжособистісної взаємодії.

Високий рівень емпатії виявлено у 30 % опитаних, що свідчить про сформовану здатність глибоко відчувати емоційні стани інших, адекватно

реагувати на них та будувати гармонійні соціальні контакти. Наявність такої частки здобувачів вищої освіти із високим рівнем емпатії є позитивним показником для даного середовища, де міжособистісна взаємодія відіграє важливу роль. Водночас 17 % респондентів продемонстрували низький рівень емпатії, що може свідчити про труднощі у розумінні емоцій інших людей, обмежену здатність до співпереживання та можливі складнощі у комунікативній сфері.

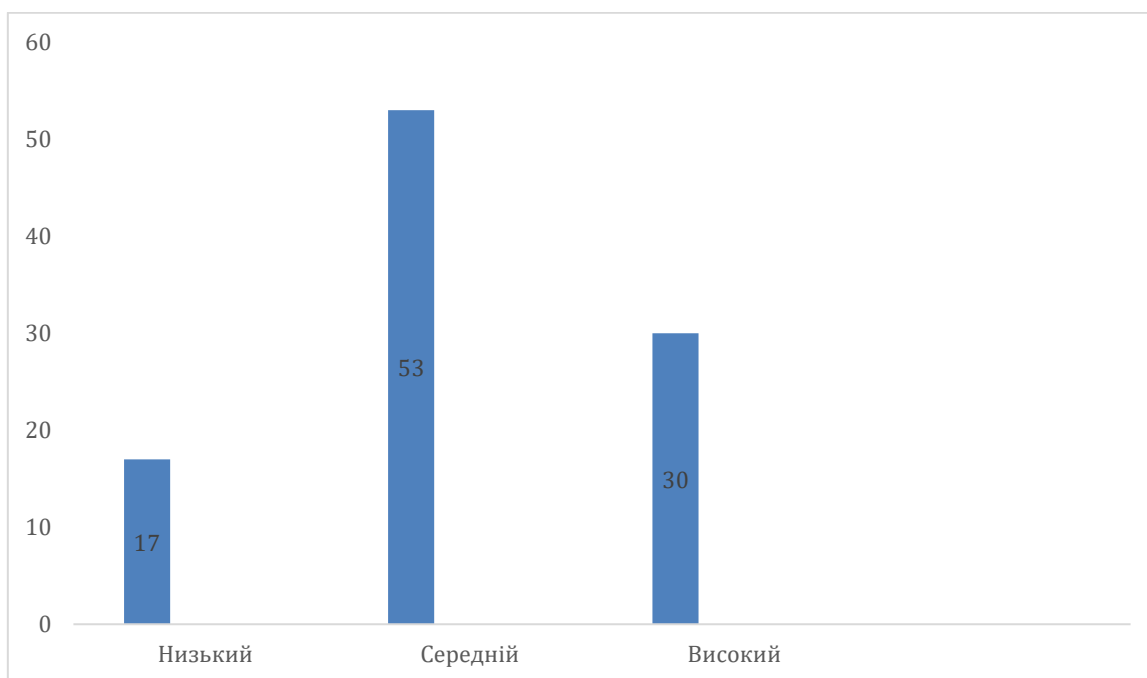


Рис. 2.3 Рівень емпатії здобувачів вищої освіти за методикою В. Бойка, %

Отже, емоційний інтелект здобувачів вищої освіти перебуває на етапі активного формування. Домінування середнього рівня розвитку емоційного інтелекту свідчить про наявність базових емоційних навичок за одночасної потреби в їх цілеспрямованому розвитку. Отримані результати узгоджуються з положеннями сучасних наукових досліджень, згідно з якими такий вік є чутливим періодом для розвитку емоційної сфери. Виявлені труднощі у сфері емоційної регуляції та управління стресом підкреслюють необхідність упровадження психолого-педагогічних програм розвитку емоційного інтелекту в освітньому середовищі закладів вищої освіти.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про важливу роль емоційного інтелекту у процесі особистісного й професійного становлення та створюють теоретико-емпіричне підґрунтя для розробки практичних рекомендацій.

2.3. Рекомендації та пропозиції щодо розвитку та корекції емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що рівень розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти є неоднорідним і потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та корекційно-розвивальної роботи. Виявлені труднощі у сфері емоційної саморегуляції, усвідомлення власних емоційних станів, а також у міжособистісній взаємодії зумовлюють необхідність розроблення комплексних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в умовах закладу вищої освіти. Розвиток емоційного інтелекту необхідно розглядати як системний процес, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та соціально-комунікативний компоненти. Тому корекційні та розвивальні заходи мають бути багаторівневими й інтегрованими в освітній процес, позааудиторну діяльність та психологічний супровід.

Основними напрямками роботи з розвитку емоційного інтелекту являється формування емоційної обізнаності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емпатії, удосконалення соціальних навичок та формування здатності до конструктивного міжособистісного спілкування. Кожен із таких напрямів має власні завдання та методи реалізації, однак у практичній роботі вони тісно взаємопов'язані. Формування емоційної обізнаності передбачає розвиток здатності усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати причини їх виникнення та розуміти вплив емоцій на поведінку і прийняття рішень. Важливо навчити здобувачів вищої освіти розрізняти базові і складні емоції, аналізувати власні емоційні реакції у різних життєвих і навчальних ситуаціях.

Розвиток емоційної саморегуляції спрямований на формування вміння керувати власними емоційними станами, знижувати рівень емоційної напруги, долати тривожність і стрес. Це особливо актуально для здобувачів вищої освіти, котрі перебувають у ситуації підвищеного навчального та соціального навантаження (Дод. А).

Для розвитку емоційної обізнаності доцільно впроваджувати спеціальні психологічні вправи та освітні модулі, спрямовані на самостереження та рефлексію. Ефективним являється використання щоденників емоцій, у яких здобувачі вищої освіти фіксують власні переживання, обставини їх виникнення та способи реагування. Така практика сприяє усвідомленню емоційних закономірностей і формуванню навичок саморефлексії. Доцільним є також використання дискусійних форм роботи, аналізу життєвих ситуацій та кейсів, у яких здобувачі вищої освіти мають змогу визначати емоційні стани учасників ситуації, прогнозувати їхні реакції та обговорювати можливі альтернативні стратегії поведінки. Це сприяє не лише розвитку емоційної обізнаності, а й формуванню критичного мислення.

В освітньому процесі рекомендується включати елементи емоційної освіти, зокрема короткі теоретичні блоки, присвячені природі емоцій, їх функціям та впливу на поведінку людини. Такі знання створюють основу для подальшого практичного опрацювання емоційної сфери.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції є одним із ключових завдань психологічної роботи зі здобувачами вищої освіти. З цією метою доцільно використовувати техніки релаксації, дихальні вправи, методи м'язового розслаблення та візуалізації. Регулярне застосування таких методів сприяє зниженню рівня стресу та емоційної напруги. Ефективними є також когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на усвідомлення та корекцію деструктивних думок і переконань, що провокують негативні емоційні реакції. Навчання навичкам позитивного самонавіювання та конструктивного внутрішнього діалогу дозволяє підвищити рівень емоційної стабільності.

Особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок подолання фрустрації та невизначеності. Здобувачів вищої освіти слід навчати сприймати труднощі як природну частину навчального та особистісного розвитку, що сприяє формуванню емоційної зрілості. Розвиток емпатії є важливою складовою емоційного інтелекту, так як забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію. Для цього потрібно застосовувати групові форми роботи, тренінги спілкування, рольові ігри та вправи на прийняття перспективи іншої людини. У процесі тренінгової роботи здобувачі вищої освіти можуть відпрацьовувати навички активного слухання, невербальної комунікації, конструктивного зворотного зв'язку. Такі заняття сприяють підвищенню рівня соціальної компетентності та зменшенню міжособистісних конфліктів. Корисним являється також залучення до волонтерської діяльності і соціальних проєктів, які передбачають взаємодію з різними соціальними групами. Це створює умови для розвитку емпатії, толерантності та соціальної відповідальності.

Розвиток емоційного інтелекту доцільно інтегрувати в освітній процес закладу вищої освіти. Це може здійснюватися шляхом включення відповідних тем у навчальні дисципліни, проведення спеціальних тренінгів та семінарів, а також через діяльність психологічної служби закладу освіти. Викладачам рекомендується застосовувати особистісно орієнтований підхід до навчання, створювати емоційно безпечне освітнє середовище, заохочувати відкритий діалог та взаємоповагу. Такий підхід сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в академічних групах. Доцільним являється також проведення регулярних психопросвітницьких заходів, спрямованих на підвищення обізнаності щодо значення емоційного інтелекту для професійного та особистісного розвитку.

Для здобувачів вищої освіти, у яких виявлено низький рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту, доцільно організовувати індивідуальну та групову корекційну роботу. Така робота може містити індивідуальні консультації з психологом, участь у корекційно-розвивальних програмах та тренінгах. Корекційні програми мають бути спрямовані на

поступове формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток адекватної самооцінки та підвищення рівня соціальної адаптації. Важливо забезпечити систематичність і послідовність корекційної роботи.

Таким чином, розвиток та корекція емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти є важливим завданням психологічного супроводу у закладах вищої освіти. Запропоновані рекомендації та пропозиції спрямовані на комплексний вплив на емоційну сферу та можуть бути використані в практичній діяльності психологів, викладачів і кураторів академічних груп. Реалізація зазначених заходів сприятиме підвищенню рівня емоційного інтелекту, покращенню їхньої міжособистісної взаємодії та успішності навчальної діяльності.

Висновок до розділу 2

У розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти, а також проаналізовано результати, отримані за допомогою психодіагностичних методик. Основну увагу було зосереджено на вивченні рівня сформованості окремих компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності, емоційної саморегуляції, емпатії та соціальних навичок.

У ході дослідження визначено, що рівень розвитку емоційного інтелекту є неоднорідним. Значна частина респондентів продемонструвала середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що свідчить про наявність базових умінь усвідомлення та регуляції власних емоцій, проте вказує на потребу в подальшому їх удосконаленні. У частини здобувачів вищої освіти було виявлено низький рівень розвитку окремих складових емоційного інтелекту, що проявляється у труднощах емоційної саморегуляції, недостатній здатності до емпатії та ускладненні міжособистісної взаємодії. Аналіз результатів за окремими методиками дозволив встановити, що найбільш проблемними сферами є керування емоційними станами та використання емоцій у процесі міжособистісного спілкування. Виявлені особливості свідчать про те, що здобувачі вищої освіти не завжди здатні ефективно контролювати власні емоційні реакції в ситуаціях навчального або соціального напруження, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність та психологічне благополуччя.

Одержані результати підтвердили наявність потенціалу для розвитку емоційного інтелекту. Середній рівень сформованості більшості показників свідчить про можливість ефективної корекційно-розвивальної роботи за умови цілеспрямованого психологічного супроводу та інтеграції відповідних заходів в освітній процес закладу вищої освіти.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено рекомендації та пропозиції щодо розвитку й корекції емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти, котрі охоплюють формування емоційної обізнаності,

розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емпатії та вдосконалення соціально-комунікативних умінь. Запропоновані заходи мають комплексний характер і можуть бути використані в практичній діяльності психологів, викладачів і кураторів академічних груп.

Таким чином, завдання, поставлені у другому розділі дослідження, були виконані, а отримані результати підтверджують доцільність подальшого вивчення проблеми розвитку емоційного інтелекту та впровадження корекційно-розвивальних програм у практику закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретичного аналізу наукових підходів до трактування поняття «емоційний інтелект» встановлено, що даний феномен являється складним багатовимірним соціально-психологічним конструктом, який поєднує когнітивні здібності, емоційні процеси та особистісні характеристики. У сучасній психологічній науці виокремлюють декілька основних моделей емоційного інтелекту: здатнісну модель (П. Саловей, Дж. Майєр), змішану модель (Д. Гоулман) та модель емоційних і соціальних компетенцій (Р. Бар-Он). Незважаючи на відмінності у підходах, усі концепції підкреслюють важливу роль емоційного інтелекту у забезпеченні ефективної міжособистісної взаємодії, саморегуляції та успішної адаптації особистості. Аналіз наукових джерел також показав, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою, а може цілеспрямовано розвиватися в процесі навчання та соціальної взаємодії.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники й умови, що впливають на прояв емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що ключову роль у його формуванні відіграють умови освітнього середовища, характер міжособистісних стосунків, рівень соціальної підтримки, академічна мотивація, стресове навантаження та можливості для емоційної саморефлексії. Показано, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій соціально-психологічній адаптації, зниженню рівня тривожності та стресу, розвитку комунікативної компетентності й конструктивному вирішенню конфліктів. Соціально-психологічне середовище університету може як стимулювати розвиток емоційних компетенцій, так і стримувати його за відсутності психологічної підтримки та відповідних освітніх умов.

3. У ході емпіричного дослідження рівня та структурних компонентів емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти з'ясовано, що емоційний інтелект має неоднорідну структуру і характеризується різним рівнем сформованості

окремих компонентів. Отримані результати свідчать, що у більшості досліджуваних домінує середній рівень розвитку емоційного інтелекту, при цьому найбільш розвиненими є показники емоційної обізнаності та емпатії, тоді як навички управління власними емоціями та самомотивації потребують подальшого розвитку. Аналіз структурних компонентів підтвердив взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, здатністю до саморегуляції та ефективністю міжособистісної взаємодії у навчальному середовищі.

4. Обґрунтовано доцільність упровадження психологічних тренінгів, групових занять, рольових ігор, рефлексивних практик та програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у діяльності практичних психологів, кураторів академічних груп і викладачів закладів вищої освіти з метою підвищення психологічної стійкості, профілактики емоційного вигорання та оптимізації освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2021. № 8. С. 3–9.
2. Бантишева О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 61–78.
3. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю. В. Бреус. Київ, 2015. 20 с.
4. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній науці / І. П. Васильківський // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. 2017. № 259. С. 28–34.
5. Височенко В. О., Самкова О. М. Емоційний інтелект як складова задоволеності життям студентів / В. О. Височенко, О. М. Самкова // Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон: ФОП Вишемирський В. С., 2020. С. 58–60.
6. Грузинська І. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 5. С. 88–95.
7. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / С. П. Дерев'янка. Київ, 2009. 20 с.
8. Дерев'янка С. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб. / С. Дерев'янка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 312 с.

9. Джулай А. Теоретико-методологічні засади витоків виникнення і розвитку емоційного інтелекту як психологічного конструкта. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2022. № 1. С. 27–34.
10. Дослідження емоційного інтелекту та тривоги у студентів-психологів. 2024 // *Psychology Travelogs*. 4. С. 168–179.
11. Жигайло Н., Стасюк М. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 4. С. 87–97.
12. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту особистості / В. В. Зарицька // *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 37–41.
13. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Вип. 2. С. 19–22.
14. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки: монографія / В. В. Зарицька. Запоріжжя: КПУ, 2010. 303 с.
15. Ігнатович О., Літвін Ю. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту сучасної молоді / О. Ігнатович, Ю. Літвін // *Габітус*. 2024. № 66. С. 64–70.
16. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Є. В. Карпенко. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
17. Карпенко Є. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення / Є. Карпенко // *Psychological Prospects Journal*. 2017. № 30. С. 50–63.
18. Колісник Л. Проблема діагностики емоційного інтелекту / Л. Колісник // *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. № 26. С. 278–295.
19. Кряж І., Левенець Н. Довіра й емоційний інтелект як предиктори суб'єктивного благополуччя у студентів / І. Кряж, Н. Левенець // *Вісник Харківського нац. ун-ту імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 64. С. 2–32.

20. Литовченко Ю. К., Гура Т. В. Емоційний інтелект у розвитку особистості / Ю. К. Литовченко, Т. В. Гура // Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів : матеріали 9-ї наук.-практ. конф. 22–23 травня 2025 р. / заг. ред. О. Г. Романовський; МОН України, НАПНУ, Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т» [та ін.]. Харків: НТУ «ХП», 2025. С. 142–143.
21. Лящ О. Історія розвитку поняття «емоційний інтелект» / О. Лящ // Молодь: освіта, наука, духовність: тези доп. XI Всеукр. наук. конф. студентів і молодих учених (м. Київ, 9–10 квіт. 2014 р.). Київ, 2014. С. 274–276.
22. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія / О. П. Лящ. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019. 448 с.
23. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості / О. П. Лящ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. № 46 (70). С. 210–216.
24. Могиляста С. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості / С. Могиляста // Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6, № 14. С. 362–369.
25. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти / Л. О. Ніколаєв, Д. М. Чижма // Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 3 (72). Т. 33. С. 34–40.
26. Попова Т. С., Горват-Янушевська І. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту / Т. С. Попова, І. Горват-Янушевська // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». 2014. Т. 244, № 232. С. 63–66.
27. Ракітянська Л. М. Становлення поняття «емоційний інтелект» в історії науки / Л. М. Ракітянська // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2021. Вип. 199. С. 47–52.

28. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз / Л. Ракітянська // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2018. № 3–4. С. 36–42.

29. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект» / Л. Ракітянська // Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. № 4. С. 35–42.

30. Савицька Т. В., Горбенко Є. В., Маджар Н. М. Емоційний інтелект як чинник успішного навчання іноземних студентів / Т. В. Савицька, Є. В. Горбенко, Н. М. Маджар // Інновації та традиції у мовній підготовці студентів: матеріали Міжнар. наук.-практ. семінару, м. Харків, 7 грудня 2021 р. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2021. С. 142–143.

31. Савченко І. Є. Сутність та покрокові етапи розвитку емоційного інтелекту / І. Є. Савченко // Теоретичні та практичні аспекти підготовки психологів у закладах вищої освіти: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. вебінару (24 лютого 2022 р.). Київ: НУБіП України, 2022. С. 77–80.

32. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: дис. ... д-ра філософії: 053 «Психологія» / М. М. Стасюк. Львів, 2020. 346 с.

33. Стельмашук Ж. Чинники розвитку емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи / Ж. Стельмашук // Інноватика у вихованні. 2020. Вип. 12. С. 220–226.

34. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів / М. М. Тесленко, І. В. Тесленко // Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 155–162.

35. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів: монографія / М. М. Шпак. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.

36. Яковенко О. В., Бояджян Ю. Г. Емоційний інтелект як детермінанта навчальної успішності студентів ЗВО / О. В. Яковенко, Ю. Г. Бояджян // Технології професійної підготовки фахівців у сучасному освітньому просторі: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Чернівці, 17 травня 2019 р.) / ред. Т. Д. Федірчик [та ін.]. Чернівці: Родовід, 2019. С. 328–332.

37. Bar-On R. Emotional Intelligence in Men and Women: Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997.
38. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems, 1997. 150 p.
39. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304 p.
40. Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
41. Mayer J., Ciarrochi J., Forgas J. A fieldguide to emotional intelligence / J. Mayer, J. Ciarrochi, J. Forgas // Emotional intelligence in everyday life. Philadelphia, PA: Psychology Press, 2001. P. 3–24.
42. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits? / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // American Psychologist. 2008. September. P. 503–517.

ДОДАТОК А

Основні напрями, форми та методи розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

Напрямок розвитку	Завдання роботи	Форми та методи реалізації	Очікувані результати
Формування емоційної обізнаності	Усвідомлення та ідентифікація власних емоцій; розвиток саморефлексії	Щоденник емоцій, аналіз життєвих ситуацій, дискусії, кейс-метод, міні-лекції з емоційної освіти	Підвищення рівня саморозуміння, розвиток здатності аналізувати власні емоційні реакції
Розвиток емоційної саморегуляції	Формування навичок управління емоційними станами; зниження стресу	Дихальні вправи, релаксаційні техніки, м'язове розслаблення, когнітивно-поведінкові вправи	Зниження тривожності, підвищення емоційної стабільності
Розвиток емпатії	Формування здатності розуміти емоції інших; розвиток соціальної чутливості	Тренінги спілкування, рольові ігри, вправи на активне слухання, волонтерська діяльність	Покращення міжособистісної взаємодії, зменшення конфліктності
Розвиток соціальних навичок	Формування конструктивної комунікації та співпраці	Групові тренінги, вправи на зворотний зв'язок, командні проекти	Підвищення соціальної компетентності
Розвиток стресостійкості та адаптивності	Формування навичок подолання фрустрації та невизначеності	Тренінги стресостійкості, психопросвіта, індивідуальні консультації	Підвищення рівня психологічного благополуччя та адаптивності