МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки

Кафедра психології та педагогіки

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Склярука Андрія Олеговича

Науковий керівник
Доктор психологічних наук, професор
Гульбс Ольга Анатоліївна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач кафедри психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____

Одеса – 2026

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ.....9

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: сутність, зміст і підходи до визначення.....9

1.2. Концептуальні та структурні моделі емоційного інтелекту в сучасній психології.....15

1.3. Значення емоційного інтелекту в процесі особистісного становлення та професійного самовизначення.....20

1.4. Психологічні та соціально-педагогічні детермінанти розвитку емоційного інтелекту у студентському віці.....22

1.5. Особливості емоційної сфери студентської молоді з урахуванням напряму фахової підготовки.....26

Висновки до третього розділу.....29

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....31

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційного інтелекту.....31

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.....34

2.3. Порівняльне вивчення показників емоційного інтелекту залежно від спеціальності навчання, статевих та вікових характеристик студентів.....44

Висновки до другого розділу.....51

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....54

3.1. Психолого-педагогічні передумови формування емоційного інтелекту в умовах закладу вищої освіти.....54

3.2. Освітні та тренінгові програми розвитку емоційної компетентності у студентському середовищі.....57

3.3. Практичні рекомендації для науково-педагогічних працівників, кураторів академічних груп і психологів ЗВО щодо розвитку емоційного інтелекту студентів різних напрямів підготовки.....60

Висновки до третього розділу.....63

ВИСНОВКИ.....66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної мінливості, інтенсифікацією життєвих ритмів та зростанням психологічних вимог до особистості. В умовах постійних трансформацій дедалі більшого значення набувають не лише інтелектуально-когнітивні ресурси людини, а й її здатність усвідомлено регулювати власний емоційний стан, конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням і приймати ефективні рішення в ситуаціях невизначеності. У цьому контексті особливої наукової та практичної ваги набуває феномен емоційного інтелекту, який розглядається як інтегративна психологічна характеристика, що відображає здатність особистості до ідентифікації, розуміння та регуляції емоцій – як власних, так і емоцій інших людей, а також до використання емоційної інформації у процесі адаптивної поведінки та діяльності. Посилення інтересу науковців до проблематики емоційного інтелекту зумовлене усвідомленням його значущої ролі у забезпеченні успішності особистості в різних сферах життєдіяльності. Результати численних досліджень свідчать, що рівень розвитку емоційного інтелекту тісно пов’язаний з академічними досягненнями, професійною ефективністю, якістю міжособистісних взаємин та загальним рівнем психологічного благополуччя. Особливої актуальності ця проблематика набуває у студентському віці – періоді інтенсивного особистісного зростання, професійного самовизначення та формування життєвих стратегій. Навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, зумовленими необхідністю адаптації до нових соціальних ролей, підвищених навчальних вимог, формування нових соціальних зв’язків та переосмислення власної ідентичності. Ефективність подолання цих викликів значною мірою детермінується рівнем сформованості емоційного інтелекту.

Незважаючи на значний масив наукових праць, присвячених дослідженню емоційного інтелекту, проблема специфіки його проявів у студентів різних напрямів професійної підготовки залишається недостатньо розробленою. Відомо, що зміст і характер майбутньої професійної діяльності впливають на розвиток певних особистісних якостей, способів емоційного реагування та навичок міжособистісної взаємодії. Це дає підстави припускати наявність відмінностей у структурі та рівні емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей – технічних, гуманітарних, медичних, мистецьких та інших. Усвідомлення таких відмінностей є важливим для створення диференційованих програм розвитку емоційної компетентності, орієнтованих на специфіку майбутньої професійної діяльності та потреби фахової підготовки.

У психологічній науці емоційний інтелект трактується як здатність особистості розпізнавати, інтерпретувати та регулювати емоційні стани з метою досягнення індивідуальних і соціально значущих цілей. У широкому розумінні цей феномен охоплює комплекс умінь, пов'язаних з усвідомленням емоцій, їх когнітивним осмисленням та свідомим управлінням емоційними реакціями у процесі міжособистісної взаємодії. Проблематика емоційного інтелекту активно розробляється у працях зарубіжних дослідників, зокрема Р. Бар-Она, Д. Гоулмана, Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, Р. Стернберга та інших, а також представлена у дослідженнях українських учених О. І. Власової, С. П. Дерев'янко, В. В. Зарицької, Н. В. Ковриги, Е. Л. Носенко.

Водночас, попри активний розвиток теорії емоційного інтелекту, вплив професійної спрямованості навчання на формування емоційної компетентності студентської молоді залишається недостатньо висвітленим у сучасних наукових дослідженнях. Саме це зумовлює актуальність обраної теми та визначає доцільність її подальшого емпіричного вивчення.

Мета дослідження – полягає у комплексному вивченні рівня, структури та особливостей прояву емоційного інтелекту у студентів різних

спеціальностей, а також у виявленні відмінностей у його сформованості залежно від напряму професійної підготовки, статі та етапу навчання з метою визначення психологічних передумов і можливостей цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності студентської молоді в умовах закладу вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи та наукові концепції, присвячені вивченню феномена емоційного інтелекту в психології.

2. Емпірично вивчити рівень і структурні компоненти емоційного інтелекту у студентів різних напрямів професійної підготовки та виявити особливості його прояву залежно від спеціальності навчання.

3. Визначити психолого-педагогічні умови та ефективні засоби розвитку емоційного інтелекту студентської молоді в освітньому середовищі закладу вищої освіти.

4. Розробити, впровадити та оцінити результативність комплексу практичних заходів, спрямованих на формування й підвищення рівня емоційного інтелекту студентів.

Об’єкт дослідження – емоційний інтелект.

Предмет дослідження – психологічні особливості, структурні характеристики та динаміка розвитку емоційного інтелекту у студентів різних напрямів професійної підготовки.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: фундаментальні положення загальної, вікової та педагогічної психології щодо закономірностей розвитку емоційної сфери особистості; концептуальні підходи до розуміння емоційного інтелекту як інтегративного психологічного утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, регулятивні та соціально-комунікативні компоненти (праці Дж. Мейєра, П. Селовея, Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она); положення теорій особистісного розвитку, саморегуляції та самореалізації особистості; ідеї діяльнісного, системного,

особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів у сучасній психології й психології освіти. Методологічним підґрунтям дослідження також стали наукові уявлення про психологічні особливості студентського віку як етапу інтенсивного особистісного та професійного становлення; концепції професійної ідентичності та професійного самовизначення; положення соціально-психологічних теорій міжособистісної взаємодії та емоційної комунікації; ідеї гуманістичної психології щодо цінності особистісного потенціалу та психологічного благополуччя суб'єкта навчально-професійної діяльності. Важливу роль у дослідженні відіграли методологічні принципи психологічної науки, зокрема принципи детермінізму, розвитку, системності, єдності свідомості та діяльності, наукової об'єктивності й етичності психологічного дослідження. Теоретико-методологічна база також спирається на сучасні наукові підходи до організації емпіричних досліджень у закладах вищої освіти, положення про психолого-педагогічний супровід розвитку особистості студентської молоді та ідеї цілеспрямованого формування емоційної компетентності в освітньому середовищі.

Методи дослідження: теоретичні методи (включали аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизацію наукової літератури).

Математично-статистичні методи: застосовувалися для кількісного та якісного аналізу даних. Використано методи первинної статистики, порівняльного аналізу.

Психодіагностичний інструментарій дослідження включав комплекс методик, спрямованих на всебічне вивчення емоційного інтелекту та його окремих компонентів. Зокрема, застосовувалося

1. Анкетування з метою збору соціально-демографічних даних респондентів

2. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла,;

3. Опитувальник Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT);

4. Методика вимірювання емпатійності особистості – тест Меґарбяна та Карузо.

Вибірку дослідження склали 82 респонденти – студенти закладів вищої освіти, а саме: Одеський державний медичний університет, Університет Ушинського, Міжнародний Гуманітарний університет. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів гендерної збалансованості та представленості різних напрямів професійної підготовки.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 73 сторінки. Робота містить 3 таблиці, 3 рисунки. Список використаних джерел включає 56 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Емоційний інтелект як психологічний феномен: сутність, зміст і підходи до визначення

Емоції становлять одну з базових форм психічної активності людини, що забезпечує її адаптацію до умов навколишнього середовища та регуляцію поведінки у взаємодії з соціальним світом. Вони виконують не лише сигнальну, а й регулятивну та мотиваційну функції, надаючи людині інформацію про значущість подій, відповідність або невідповідність результатів діяльності очікуванням, а також про внутрішній стан організму. Емоційні переживання можуть мати як позитивне, так і негативне забарвлення, впливаючи на спрямованість поведінки, прийняття рішень і характер міжособистісної взаємодії. Позитивні емоції, як правило, виникають у ситуаціях досягнення бажаних цілей і сприяють закріпленню ефективних поведінкових стратегій, підвищуючи мотивацію до повторення успішних дій. Негативні емоції, навпаки, сигналізують про наявність труднощів або помилок, активізуючи пошук альтернативних способів поведінки та адаптивних рішень [3].

Емоційна сфера органічно вплетена у всі види життєдіяльності людини та супроводжує її взаємодію з довкіллям упродовж усього життя. Особливо помітною є роль емоцій у навчальній діяльності, де емоційно значуща інформація засвоюється швидше й утримується в пам’яті триваліше. Завдяки механізмам емоційної пам’яті підвищується ефективність планування, прогнозування та реалізації поведінкових актів. Стан емоційної рівноваги сприяє мобілізації психофізіологічних ресурсів організму, покращує працездатність, підтримує когнітивну активність і позитивно впливає на імунну систему. Водночас тривале домінування негативних емоцій або хронічний стрес можуть призводити до дезорганізації поведінки, зниження адаптаційних можливостей та

розвитку психосоматичних розладів. Таким чином, емоції проявляються як у вроджених формах реагування, так і в набутих моделях поведінки, трансформуючись у процесі життєвого досвіду.

Попри свою значущість, емоції не існують ізольовано, а функціонують у тісному зв’язку з когнітивними, мотиваційними та поведінковими процесами. Вони виступають важливим механізмом саморегуляції, визначаючи вибірковість сприймання, спрямованість мислення та рівень активності індивіда. Саме усвідомлення ролі емоцій як регуляторів поведінки стало підґрунтям для формування поняття емоційного інтелекту – здатності особистості розпізнавати, інтерпретувати та свідомо регулювати власні емоційні стани, а також розуміти емоції інших людей з метою ефективної соціальної взаємодії та адаптації в суспільстві [4].

Ідеї, що становлять підґрунтя сучасного розуміння емоційного інтелекту, мають глибоке історико-філософське походження й формувалися впродовж багатовікової еволюції уявлень про природу людської психіки. Ще в античній філософії проблема співвідношення розуму та почуттів посідала центральне місце у спробах осмислення внутрішнього світу людини. Античні мислителі розглядали емоції не як хаотичні або вторинні прояви психіки, а як важливі регулятори поведінки, морального вибору та соціальної взаємодії.

Зокрема, у філософській системі Платона простежується уявлення про багатокомпонентну структуру душі, що складається з раціональної, афективної та мотиваційно-вольової складових. Розум (логос) у платонівській концепції виконує керівну функцію, проте не існує ізольовано від емоційних імпульсів і прагнень, які потребують усвідомлення й регуляції. Такий підхід фактично передбачає ідею необхідності гармонізації інтелектуальних і емоційних процесів, що є концептуально близьким до сучасного трактування емоційного інтелекту.

Подальший розвиток цієї проблематики відбувався у працях Аристотеля, який підкреслював значення поміркованості емоцій та здатності людини свідомо

керувати афектами задля досягнення доброчесності. Таким чином, ще на ранніх етапах філософської думки було закладено уявлення про те, що емоції можуть і повинні бути об’єктом раціонального осмислення та моральної регуляції. Розмежування когнітивних і афективних аспектів психіки, здійснене в античній філософії, створило передумови для подальшого розвитку психологічних концепцій особистості, у яких емоційна сфера розглядається як невід’ємна складова психічного функціонування. У подальші історичні періоди інтерес до взаємодії розуму й емоцій зберігався в межах філософії Нового часу, етики та ранньої психології. Проте лише з формуванням наукової психології як самостійної галузі знань ця проблема набула системного емпіричного та теоретичного осмислення. У ХХ столітті, на тлі розвитку когнітивної психології, гуманістичного напряму та соціально-психологічних досліджень, поступово визріла ідея про необхідність інтеграції когнітивних і емоційних компонентів у поясненні поведінки та успішності людини [52].

У сучасному науковому дискурсі емоційний інтелект розглядається як один із ключових психологічних ресурсів особистості, що визначає рівень її життєвої ефективності, психологічної зрілості та соціальної адаптації. Він пов’язується з широким спектром індивідуально-психологічних характеристик, зокрема емоційною компетентністю, креативністю, стресостійкістю, комунікативною гнучкістю та здатністю до самореалізації [5]. Емоційний інтелект дедалі частіше розглядається не лише як особистісна якість, а як системоутворювальний чинник, що інтегрує внутрішній досвід людини з вимогами соціального середовища.

Протягом останніх десятиліть інтерес до проблеми емоційного інтелекту істотно зріс, що зумовлено змінами соціокультурного контексту, ускладненням міжособистісних взаємодій і підвищенням вимог до психологічної гнучкості особистості. Сучасні умови життя висувають перед людиною необхідність не лише володіти високим рівнем когнітивних здібностей, а й ефективно управляти власними емоційними станами, розуміти переживання інших і будувати

конструктивні соціальні зв'язки. У зв'язку з цим у психологічній науці сформувався широкий спектр теоретичних моделей і підходів до вивчення емоційного інтелекту, які по-різному інтерпретують його структуру, механізми та функції. Сучасне розуміння емоційного інтелекту є результатом тривалого історичного розвитку наукових і філософських уявлень про взаємозв'язок розуму й емоцій. Від античних концепцій гармонії душевних сил до сучасних психологічних моделей емоційний інтелект постає як інтегративний феномен, що відображає здатність людини до усвідомленого, гнучкого та відповідального функціонування в складному соціальному світі. Саме це зумовлює його провідне місце в сучасних дослідженнях особистості та актуалізує подальший теоретичний і емпіричний аналіз даного феномена.

Емоційний інтелект посідає важливе місце не лише в психології, а й у суміжних соціальних науках, оскільки безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків, здатність до подолання стресових ситуацій та загальний рівень психологічного благополуччя. Усвідомлення власних емоцій, уміння керувати ними та чутливість до емоційних станів інших людей сприяють ефективнішій комунікації, прийняттю виважених рішень і конструктивному розв'язанню конфліктів. Емоційний інтелект розглядається як складова соціального інтелекту й охоплює здатність сприймати, розуміти та регулювати емоційні стани – як власні, так і чужі [7]. На початкових етапах розвитку цієї концепції EQ трактувався переважно як механізм обробки емоційної інформації. Подальші дослідження показали, що усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків емоцій, інтеграція емоційного досвіду та когнітивного аналізу сприяють більш гнучкій і адаптивній поведінці.

Вагомий внесок у розвиток уявлень про багатовимірність інтелекту зробили праці Г. Гарднера, які спиралися на ідеї Д. Векслера щодо структурної неоднорідності інтелекту. Концепція множинного інтелекту підкреслила значущість міжособистісного та внутрішньоособистісного інтелекту, що стало важливим теоретичним підґрунтям для подальшого формування концепції

емоційного інтелекту [33]. У цьому ж контексті гуманістична психологія, зокрема ідеї А. Маслоу про самоактуалізацію, акцентувала увагу на інтеграції емоційних і когнітивних аспектів особистісного розвитку.

Сучасні наукові підходи до осмислення феномена емоційного інтелекту в психології умовно поділяють на дві провідні групи: модель здібностей та змішані моделі, що відрізняються як теоретичними засадами, так і трактуванням структури та функцій емоційного інтелекту. Такий поділ відображає різні методологічні стратегії розуміння співвідношення когнітивних процесів, емоційної сфери та особистісних характеристик [36].

Найбільш концептуально вивіреною та науково впливовою у межах моделі здібностей є теорія емоційного інтелекту, запропонована Дж. Майєром і П. Саловеєм. Відповідно до цієї концепції, емоційний інтелект розглядається як ієрархічно організована система спеціалізованих психічних здібностей, що забезпечують ефективну обробку емоційної інформації та її інтеграцію в процеси мислення, поведінки й соціальної взаємодії [46]. На відміну від змішаних підходів, дана модель чітко позиціонує емоційний інтелект як форму інтелектуальної діяльності, а не як сукупність особистісних рис чи соціальних навичок.

Ключовою особливістю концепції Майєра і Саловея є її когнітивно-процесуальний характер, згідно з яким емоції не протиставляються раціональному мисленню, а, навпаки, розглядаються як важливий інформаційний ресурс, що сприяє більш гнучкому, адаптивному та усвідомленому функціонуванню особистості. У межах цієї моделі емоції виконують сигнальну, регулятивну та мотиваційну функції, допомагаючи людині орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, приймати рішення та вибудовувати ефективні міжособистісні відносини. Ієрархічна структура емоційного інтелекту, запропонована авторами, передбачає чотири взаємопов’язані рівні (гілки). Перший, базовий рівень охоплює здатність до сприйняття, ідентифікації та вираження емоцій, що проявляється в умінні

розпізнавати власні емоційні стани та емоції інших людей через міміку, жести, інтонації, поведінку та фізіологічні реакції. Саме цей компонент створює основу для подальшої емоційної обробки інформації. Другий рівень пов'язаний із використанням емоцій у процесі мислення та діяльності. На цьому етапі емоційні стани виконують фасилітуючу функцію, сприяючи концентрації уваги, творчому мисленню, мотивації та гнучкому вирішенню завдань. Емоції розглядаються як чинник, що здатний оптимізувати пізнавальні процеси та підвищувати ефективність інтелектуальної діяльності. Третій рівень ієрархії становить розуміння емоцій, яке передбачає здатність аналізувати емоційні стани, усвідомлювати причини їх виникнення, прогнозувати їхню динаміку та розрізняти складні, змішані або амбівалентні переживання. Цей компонент забезпечує глибше усвідомлення внутрішнього емоційного досвіду та сприяє формуванню емоційної рефлексії. Найвищим рівнем розвитку емоційного інтелекту є усвідомлене управління емоціями, що включає регуляцію як власних емоційних станів, так і емоцій інших людей. Йдеться не про пригнічення емоцій, а про їх конструктивне спрямування відповідно до ситуації, соціальних норм і особистісних цілей. Саме цей компонент забезпечує психологічну стійкість, адаптивність і ефективну соціальну взаємодію [45].

Важливо підкреслити, що у межах моделі здібностей емоційний інтелект розглядається як динамічне утворення, здатне до розвитку впродовж усього життя. Його формування визначається складною взаємодією біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. До них належать індивідуально-типологічні особливості нервової системи, темперамент, рівень емоційної культури сімейного виховання, характер соціалізації, освітнє середовище, стиль міжособистісної взаємодії, а також особистий життєвий і професійний досвід [14].

Рівень розвитку емоційного інтелекту може суттєво варіюватися, що відображається у здатності особистості до саморегуляції, емпатії, толерантності до фрустрації, стресостійкості та ефективної комунікації. Високий рівень

емоційного інтелекту сприяє гармонійному поєднанню емоційної чутливості з раціональним контролем, що є необхідною умовою успішної адаптації в умовах сучасного динамічного соціального середовища [18].

Отже, у контексті моделі здібностей емоційний інтелект постає як фундаментальна психологічна характеристика, що забезпечує інтеграцію емоційних і когнітивних процесів, підтримує особистісне зростання, оптимізує міжособистісну взаємодію та сприяє формуванню адаптивної, соціально зрілої поведінки. Саме такий підхід створює надійну теоретико-методологічну основу для подальших емпіричних досліджень емоційного інтелекту в різних вікових і професійних групах.

1.2. Концептуальні та структурні моделі емоційного інтелекту в сучасній психології

У 1990-х роках у психологічній науці сформувався потужний запит на ширше, більш прикладне трактування емоційного інтелекту, ніж те, яке пропонувала класична модель здібностей. Саме в цей період набули поширення альтернативні підходи, насамперед концепції Д. Гоулмана та Р. Бар-Она, які запропонували нове бачення феномену EI, зосереджене не лише на обробці емоційної інформації, а й на реальних поведінкових компетентностях, соціальній ефективності та психологічній адаптації. Д. Гоулман, спираючись на ідеї П. Саловея і Дж. Майєра, суттєво розширив первинне розуміння емоційного інтелекту, включивши в нього такі характеристики, як ентузіазм, наполегливість, самомотивація та розвинені соціальні навички. У такий спосіб він інтегрував когнітивний аспект EI із ширшим спектром особистісних проявів, запропонувавши модель, що описує емоційний інтелект як систему компетентностей, потрібних для ефективної діяльності й взаємодії у щоденному житті та професійній сфері. У структурі цієї концепції традиційно виокремлюють чотири ключові блоки: емоційну усвідомленість (здатність

розпізнавати власні стани та їхній вплив на поведінку), саморегуляцію або самоконтроль (уміння керувати імпульсами, емоційною напругою й підтримувати конструктивний стиль реагування), соціальну чутливість (розуміння переживань інших, емпатійність, «зчитування» соціальних сигналів) і управління взаєминами (вплив у комунікації, співпраця, вирішення конфліктів, підтримка стосунків) [8]. Важливо, що у Гоулмана емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний з результативністю – здатністю досягати цілей, вибудовувати продуктивні контакти та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях.

Паралельно у науковій літературі утвердилося розмежування двох базових підходів – моделі здібностей та змішаних моделей. Модель здібностей виходить з того, що емоційний інтелект є сукупністю переважно когнітивних навичок, які дозволяють людині розпізнавати емоції, інтерпретувати їх, прогнозувати емоційні зміни, а також регулювати переживання – свої й чужі – відповідно до завдань ситуації. Центральним у цьому підході є питання взаємодії пізнання та емоцій: емоції розглядаються як інформація, що може покращувати мислення, підтримувати прийняття рішень і сприяти адаптації. Натомість змішані моделі трактують EI значно ширше – як інтеграцію інтелектуальних здібностей, емоційної регуляції, мотиваційних механізмів, соціальних умінь і стійких особистісних рис. У цьому сенсі EI описується не лише як «уміння працювати з емоціями», а як ресурс психологічної продуктивності, що включає емпатійність, комунікативну компетентність, толерантність до стресу, гнучкість та самомотивацію.

Модель Р. Бар-Она є однією з найвідоміших змішаних концепцій і визначає емоційний інтелект як сукупність емоційних і соціальних компетенцій, що забезпечують успішне функціонування особистості у різноманітних життєвих контекстах. У межах цього підходу EI включає внутрішньоособистісні та міжособистісні вміння, адаптивність, здатність керувати стресом і загальний емоційний фон (настрій) [29]. Р. Бар-Он одним із перших запропонував

інструментальне, кількісне оцінювання емоційного інтелекту й пов’язав його показники з якістю життя, психологічною адаптацією та суб’єктивним благополуччям. Його модель стала важливою віхою у прикладних дослідженнях EI, адже дала можливість розглядати емоційний інтелект як цілісний комплекс навичок і якостей, що реально проявляються в поведінці: у здатності підтримувати оптимізм, зберігати самовладання, вибудовувати конструктивні стосунки, бути гнучким у змінах і витримувати психоемоційні навантаження [14].

Вітчизняна психологічна традиція також активно розвиває проблематику емоційного інтелекту. Перші спроби концептуалізації терміна «емоційний інтелект» у пострадянському науковому просторі пов’язують із Г. Г. Гарсковою [9]. Подальший розвиток теми відбувався у працях Н. В. Ковриги, О. І. Власової, В. В. Зарицької, Е. Л. Носенко та інших дослідників, які розглядали EI як важливий чинник саморегуляції, ефективної комунікації, психологічної стійкості та особистісної зрілості [6; 12]. Зокрема, В. В. Зарицька запропонувала деталізовану модель структури емоційного інтелекту, у якій виокремлено чотири базові компоненти: усвідомлення власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція; розуміння емоцій інших; застосування емоцій у спілкуванні та діяльності [12]. У її підході емоційна усвідомленість включає здатність ідентифікувати переживання, оцінювати інтенсивність і якість емоційного стану, встановлювати причини виникнення емоцій, осмислювати їхній психологічний зміст і приймати власні емоції як нормальну частину досвіду. Саморегуляція, своєю чергою, описується як система умінь стримувати імпульсивні реакції, адекватно виражати почуття з урахуванням контексту, зберігати психологічну рівновагу в складних ситуаціях і свідомо змінювати емоційні стани відповідно до цілей діяльності [53].

Узагальнення сучасних наукових позицій дає підстави стверджувати, що найчастіше емоційний інтелект описують через дві домінантні методологічні рамки: модель здібностей, яка підкреслює зв’язок емоцій із пізнавальними

процесами, та змішану модель, що інтегрує інтелектуальні, емоційні й особистісні компоненти. Незалежно від відмінностей, більшість концепцій сходяться у ключовому: емоційний інтелект виявляється через емоційну усвідомленість, здатність до регуляції переживань, емпатійність та ефективність міжособистісної взаємодії. Важливо додати, що сучасні дослідження дедалі частіше підкреслюють контекстність ЕІ: одна й та сама людина може демонструвати різний рівень емоційної компетентності залежно від вимог ситуації, соціального середовища, рівня стресу, комунікативного досвіду та сформованості навичок самодопомоги. Це особливо значуще для студентського віку, коли емоційна сфера інтенсивно перебудовується, а уміння управляти переживаннями стає необхідною умовою академічної успішності, адаптації до освітнього простору та професійного самовизначення.

Окремої уваги заслуговує інформаційно-переробна модель Е. Л. Носенко та Н. В. Ковриги, у якій емоційний інтелект розкривається через категорію «емоційної розумності» – здатності усвідомлювати, осмислювати й інтегрувати емоційний досвід на різних рівнях психічної організації. Дослідниці підкреслюють ієрархічну будову ЕІ, де кожному рівню відповідає своя «глибина» емоційної розумності: сенсорно-перцептивний рівень пов’язується з реактивними, ситуативними відповідями і відображає низьку сформованість ЕІ; мисленнєвий рівень проявляється у більш усвідомлених діях і відповідає середньому рівню; рівень настанов і цінностей відображає високий рівень емоційного інтелекту, який реалізується у вчинках як у стійких, інтегрованих способах поведінки та взаємодії [6; 19; 24]. Такий підхід є методологічно важливим, оскільки дозволяє аналізувати емоційний інтелект не лише як набір навичок, а як складне утворення, пов’язане з ціннісно-смисловою сферою, самосвідомістю та особистісною зрілістю.

У прикладному вимірі емоційний інтелект часто описують як систему взаємопов’язаних умінь: по-перше, це усвідомлення власних емоцій, що забезпечує точніше розуміння внутрішніх станів і їхніх причин; по-друге,

регуляція переживань, яка спирається на самопізнання і дозволяє підтримувати оптимальний рівень емоційної напруги; по-третє, самомотивація, тобто здатність спрямовувати емоції на досягнення цілей, зберігати наполегливість і творчий тонус; по-четверте, емпатія як чутливість до переживань інших; і, по-п’яте, навички побудови взаємин – підтримка доброзичливої взаємодії, конструктивне спілкування, повага до іншого та здатність до співпраці. Власне ці компоненти становлять «практичне ядро» емоційного інтелекту, через яке він проявляється в навчальній, професійній та міжособистісній сферах.

Водночас найбільш визнаною у науковій психології залишається модель здібностей, запропонована Дж. Майєром, П. Саловеєм і Д. Карузо, оскільки вона ґрунтується на класичному розумінні інтелекту та описує ЕІ як систему когнітивних здібностей, що забезпечують опрацювання емоційної інформації [43; 46; 47; 48]. Ця модель визначає чотири взаємопов’язані компоненти: сприйняття та вираження емоцій (уміння ідентифікувати емоційні сигнали у міміці, жестах, голосі, поведінці та тілесних реакціях); емоційну фасилітацію мислення (використання емоцій як ресурсу для уваги, навчання, творчості й прийняття рішень); розуміння емоцій (аналіз причин, відтінків, переходів між емоційними станами, інтерпретація складних переживань); управління емоціями (свідома регуляція власних і, за потреби, підтримка регуляції емоцій інших задля розвитку, адаптації й покращення стосунків). У межах такої логіки емоційний інтелект вибудовується як послідовний розвиток здібностей: від розпізнавання – до осмислення – і далі до регуляції, що забезпечує психологічну гнучкість та соціальну ефективність.

Отже, сучасна психолого-педагогічна література пропонує багатоваріантне трактування емоційного інтелекту – від вузького розуміння як когнітивної здатності до обробки емоційної інформації до широких змішаних моделей, що включають компетентності, мотивацію, соціальні навички та особистісні якості. Водночас спільною «концептуальною віссю» більшості моделей є здатність розпізнавати емоції, розуміти їхній психологічний зміст і здійснювати регуляцію

емоційних станів у напрямі більш ефективної поведінки та взаємодії. Різниця між підходами полягає передусім у тому, наскільки широко автори трактують межі емоційного інтелекту та який акцент роблять – на когнітивних здібностях чи на поведінково-компетентнісних проявах у реальному соціальному контексті.

1.3. Значення емоційного інтелекту в процесі особистісного становлення та професійного самовизначення

Розвинений емоційний інтелект виступає однією з ключових інтегративних характеристик сучасного фахівця, поєднуючи професійну компетентність із особистісною зрілістю. У сучасних соціально-економічних умовах ефективність професійної діяльності дедалі більше визначається не лише обсягом спеціальних знань та технічних умінь, а й здатністю особистості усвідомлювати власні емоційні стани, керувати ними та будувати конструктивну взаємодію з іншими людьми. Саме емоційний інтелект забезпечує гармонійне поєднання професійної підготовки з психологічними аспектами поведінки, що дозволяє фахівцеві успішно функціонувати в умовах підвищених вимог, невизначеності та постійних змін [2].

У контексті особистісного розвитку емоційний інтелект виконує фундаментальну регулятивну функцію. Здатність до усвідомлення власних емоцій і їх свідомого контролю сприяє формуванню емоційної стабільності, саморегуляції та психологічної врівноваженості. Завдяки цьому особистість отримує можливість уникати імпульсивних реакцій, знижувати рівень внутрішньої напруги та приймати зважені рішення навіть у ситуаціях підвищеного стресу чи конфлікту. Розвинений емоційний інтелект дозволяє людині не пригнічувати негативні переживання, а конструктивно їх опрацьовувати, використовуючи як ресурс для самопізнання та особистісного зростання.

Важливим складником особистісного розвитку є формування емпатії – здатності розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати та враховувати їх у процесі спілкування. Емпатійність, як компонент емоційного інтелекту, полегшує налагодження довірливих міжособистісних відносин, сприяє соціальній адаптації та підвищує рівень психологічного благополуччя. Крім того, емоційний інтелект позитивно впливає на розвиток критичного мислення, оскільки дозволяє враховувати емоційні чинники під час аналізу інформації, оцінки ситуацій і прогнозування можливих наслідків власних дій.

Сучасний ринок праці характеризується високою динамічністю та постійною трансформацією вимог до професійної компетентності. Якщо раніше ключовими умовами успішної кар'єри вважалися переважно когнітивні здібності та навички роботи з інформацією, то сьогодні цього вже недостатньо. До професійної підготовки дедалі частіше висувається вимога розвитку емоційних і соціальних умінь, здатності до ефективної комунікації, співпраці та гнучкої адаптації до змін. У цьому контексті навчання та розвиток емоційного інтелекту набувають особливої актуальності в освітньому середовищі закладів вищої освіти [41].

Формування емоційного інтелекту у студентської молоді сприяє розвитку міжособистісної компетентності, підвищує якість навчальної діяльності та ефективність професійної підготовки. Студенти з розвиненим емоційним інтелектом легше встановлюють соціальні контакти, демонструють відкритість до різних точок зору, здатні конструктивно вирішувати конфліктні ситуації та працювати в команді. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню академічну успішність і готовність до майбутньої професійної діяльності.

Одним із провідних чинників конкурентоспроможності фахівця в сучасному суспільстві є сформованість так званих «м'яких навичок» (soft skills), серед яких емоційний інтелект посідає центральне місце [24]. Саме він забезпечує якість професійної комунікації, уміння враховувати емоційні потреби колег і клієнтів, знижувати рівень напруження в колективі та формувати

позитивний психологічний клімат. Особи з високим рівнем EQ, як правило, демонструють більшу гнучкість у професійній поведінці, швидше адаптуються до організаційних змін і ефективніше реагують на нові виклики.

Розвинений емоційний інтелект також виступає важливим підґрунтям лідерського потенціалу. Лідери з високим рівнем EQ здатні надихати інших, підтримувати мотивацію команди, створювати атмосферу довіри та взаємоповаги. Вони краще справляються з емоційними навантаженнями, зберігають психологічну стійкість у кризових ситуаціях і приймають обґрунтовані управлінські рішення, що позитивно позначається на ефективності організації загалом [6].

Крім того, емоційний інтелект допомагає особистості усвідомлювати та долати внутрішні психологічні бар'єри, зокрема страх невдачі, тривожність або невпевненість у власних силах. Це сприяє формуванню стійкості, самоповаги та готовності до самореалізації. Людина з розвиненим EQ здатна ставити реалістичні цілі, зберігати наполегливість у їх досягненні та підтримувати внутрішню мотивацію навіть за умов труднощів.

У процесі професійної підготовки студентів емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні позитивного ставлення до майбутньої діяльності. Зокрема, він пов'язаний із розвитком професійного ентузіазму, який супроводжується позитивними емоційними переживаннями та виступає своєрідним психологічним ресурсом. Наявність такого ресурсу знижує ризик професійного вигорання – стану емоційного виснаження, втрати мотивації та знецінення праці – ще на етапі навчання, що є надзвичайно важливим для забезпечення довготривалої професійної ефективності й психологічного благополуччя майбутніх фахівців [32, 39].

1.4. Психологічні та соціально-педагогічні детермінанти розвитку емоційного інтелекту у студентському віці

Студентський вік є одним із найбільш значущих етапів особистісного становлення, у межах якого відбувається інтенсивний розвиток не лише когнітивних здібностей, а й емоційної сфери особистості. Саме в цей період формуються ключові механізми саморегуляції, соціальної взаємодії, професійної ідентичності та ціннісно-смислові орієнтації. У цьому контексті емоційний інтелект набуває особливої ролі, оскільки визначає здатність молодої людини усвідомлювати та керувати власними емоційними станами, ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням і адаптуватися до нових навчальних та професійних ролей. Рівень сформованості емоційного інтелекту значною мірою впливає на успішність соціальної адаптації студентів, їх психологічне благополуччя та готовність до майбутньої професійної діяльності [9, 13, 26].

Розвиток емоційного інтелекту у студентському віці є складним і багатофакторним процесом, що зумовлюється взаємодією внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних та освітніх) чинників. До внутрішніх факторів належать індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень самосвідомості, особливості темпераменту, емоційна чутливість, мотиваційна сфера та здатність до рефлексії. Зовнішні чинники охоплюють умови освітнього середовища, характер міжособистісних взаємин у студентському колективі, стиль педагогічної взаємодії, соціокультурний і економічний контекст, у якому відбувається навчання та професійне становлення молоді [42].

Наукові дослідження засвідчують, що емоційний інтелект має як вікові, так і позавікові особливості, а його розвиток не є лінійним процесом, а відбувається нерівномірно, з чергуванням періодів інтенсивного зростання та тимчасових спадів [20]. Особливу увагу в межах емпіричних досліджень приділяють статевим відмінностям у проявах емоційного інтелекту серед юнаків і дівчат. Водночас отримані результати часто мають суперечливий характер, що пояснюється відмінностями у використовуваних психодіагностичних методиках, культурних особливостях вибірок та специфіці дослідницьких підходів. Це

зумовлює необхідність подальшого поглибленого аналізу феномену емоційного інтелекту з урахуванням як індивідуальних, так і професійно-освітніх чинників.

Розвиток емоційного інтелекту в студентському віці відбувається під впливом комплексної дії особистісних характеристик, соціального оточення та освітніх умов. Усвідомлене використання потенціалу освітнього середовища, зокрема інтеграція елементів розвитку емоційної компетентності в навчальний процес, створює передумови для формування високого рівня емоційного інтелекту. Такий рівень виступає важливою умовою не лише успішної соціальної адаптації студентів, а й їх ефективного професійного становлення та конкурентоспроможності на сучасному ринку праці.

Водночас особливу роль у розвитку емоційного інтелекту студентської молоді відіграють викладачі та педагогічні працівники. Саме вони виступають носіями моделей емоційної поведінки, задають тон міжособистісної взаємодії та формують психологічний клімат в освітньому середовищі. Викладачі з високим рівнем емоційного інтелекту здатні демонструвати емпатійність, підтримку, відкритість до діалогу, а також створювати атмосферу довіри та безпеки, що сприяє активному залученню студентів до навчального процесу та розвитку їхніх емоційних навичок.

Актуальність розвитку емоційного інтелекту суттєво підсилюється сучасними вимогами ринку праці, відповідно до яких роботодавці дедалі частіше орієнтуються не лише на рівень фахової підготовки випускників, а й на ступінь сформованості їхніх універсальних особистісних компетентностей. У цьому контексті особливого значення набувають так звані soft skills, серед яких емоційний інтелект посідає провідне місце. Саме він забезпечує здатність фахівця до ефективної міжособистісної комунікації, продуктивної командної роботи, конструктивного розв’язання конфліктів, управління стресовими ситуаціями та гнучкої адаптації до динамічних і часто непередбачуваних професійних умов.

У сучасному професійному середовищі успішність діяльності значною мірою визначається не лише рівнем інтелектуальних здібностей, а й умінням людини усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати їх відповідно до ситуації та адекватно реагувати на емоційні прояви інших. Навички емоційної саморегуляції, емпатійного розуміння та соціальної взаємодії, сформовані в період навчання у закладі вищої освіти, стають важливим ресурсом професійного становлення, кар'єрного зростання й психологічної стійкості майбутніх фахівців. Таким чином, емоційний інтелект виступає не допоміжною, а базовою компетентністю, що забезпечує ефективну інтеграцію особистості в сучасний соціально-професійний простір.

Узагальнюючи наукові підходи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є однією з ключових «м'яких навичок» XXI століття, розвиток якої має здійснюватися системно й цілеспрямовано в межах освітнього процесу. Сформованість емоційного інтелекту сприяє не лише досягненню професійного успіху, а й підвищенню загальної якості життя, розвитку емоційної стійкості, психологічного благополуччя та здатності до побудови гармонійних і зрілих міжособистісних стосунків [20]. Дослідження свідчать, що студенти з високим рівнем емоційної компетентності мають ширші можливості для особистісного зростання, ефективнішої самореалізації та адаптації до вимог професійного середовища.

Водночас важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють і викладачі закладів вищої освіти. Педагоги з високим рівнем емоційної компетентності демонструють більшу емпатійність, відкритість до діалогу та зацікавленість у навчальних і особистісних досягненнях здобувачів освіти. Вони здатні створювати психологічно безпечне та підтримувальне освітнє середовище, що позитивно впливає на мотивацію студентів, їхню навчальну активність і загальний емоційний клімат у навчальному колективі. Таким чином, емоційний інтелект виступає значущим чинником не лише індивідуального розвитку, а й якості освітнього процесу загалом. Одним із дієвих шляхів розвитку

емоційного інтелекту як студентів, так і викладачів є інтеграція відповідних навчальних дисциплін і модулів до освітніх програм. До таких модулів належать курси з лідерства, ефективної комунікації, управління конфліктами, командної взаємодії, стрес-менеджменту та безпосередньо розвитку емоційного інтелекту. Особливої цінності набувають практикоорієнтовані методи навчання, зокрема тренінгові заняття, робота в малих групах, інтерактивні форми навчання, кейс-методи та рольові ігри, спрямовані на розвиток міжособистісних навичок, рефлексії та відповідального ставлення до власного психоемоційного стану [16].

Отже, емоційний інтелект постає як ключовий чинник особистісного й професійного успіху в умовах сучасного суспільства, що характеризується високим рівнем соціальної складності, інформаційного навантаження та емоційної напруги. Його цілеспрямований розвиток в освітньому середовищі є необхідною умовою підготовки фахівців нового покоління – психологічно зрілих, емоційно стійких, соціально відповідальних і здатних до ефективної взаємодії та повноцінної реалізації свого потенціалу в різних сферах професійної діяльності.

1.5. Особливості емоційної сфери студентської молоді з урахуванням напряму фахової підготовки

Емоційна сфера студентської молоді є важливим компонентом особистісного розвитку та невід’ємною передумовою успішного професійного становлення. У період навчання в закладі вищої освіти саме рівень сформованості емоційної компетентності значною мірою визначає здатність молодої людини адаптуватися до навчальних і соціальних вимог, ефективно долати стресові ситуації, вибудовувати конструктивні міжособистісні взаємини та розвиватися у вибраному професійному напрямі. Водночас емоційна сфера студентів не є однорідною, оскільки різні напрями професійної підготовки

висувають специфічні вимоги до емоційної стійкості, рівня емпатії, саморегуляції, комунікативної гнучкості та способів емоційного реагування.

Студенти гуманітарних спеціальностей, зокрема психології, педагогіки, соціології, філології та суміжних галузей, зазвичай характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, розвиненою рефлексивністю та здатністю до глибокого осмислення власних і чужих переживань. Вони більш схильні до співпереживання, усвідомлення емоційних процесів і прояву соціальної відповідальності. Навчальні програми гуманітарного профілю, як правило, містять значну кількість дисциплін, пов'язаних із психологією, етикою, міжособистісною взаємодією, що сприяє формуванню емоційної грамотності та розвитку емпатії. Водночас підвищена емоційна залученість і вразливість за недостатньо сформованих навичок саморегуляції можуть створювати ризик психоемоційного перенапруження й виснаження, що потребує цілеспрямованої підтримки емоційної стійкості [4].

Для студентів медичних і соціальних спеціальностей емоційна сфера має особливе професійне значення, оскільки майбутня діяльність у галузі охорони здоров'я, медсестринства чи соціальної роботи пов'язана з постійною взаємодією з людьми, які перебувають у кризових, стресових або травматичних ситуаціях. У зв'язку з цим зростають вимоги до здатності зберігати емоційну рівновагу, контролювати власні переживання, швидко приймати відповідальні рішення та водночас проявляти емпатію і підтримку. Водночас тривале емоційне напруження та необхідність систематичного стримування емоцій можуть призводити до розвитку хронічної втоми, емоційного виснаження і синдрому професійного вигорання, що актуалізує потребу у формуванні навичок емоційної саморегуляції та психологічної гігієни ще на етапі професійної підготовки [15; 26].

Студенти технічних і природничих спеціальностей – інженерії, інформаційних технологій, фізики, хімії, математики – зазвичай орієнтовані на розвиток логічного мислення, аналітичних здібностей і когнітивної складової

інтелекту. У межах таких освітніх програм емоційна сфера часто залишається другорядною, що може зумовлювати недостатній рівень емоційної самосвідомості, зниження емпатійності та труднощі в міжособистісній комунікації. Водночас студенти цього профілю, як правило, вирізняються емоційною стриманістю, здатністю до концентрації та самоконтролю, що є важливими якостями в умовах високої відповідальності та інтелектуального навантаження. З огляду на це особливої актуальності набуває інтеграція емоційно-соціальних компонентів у навчальні програми технічного та природничого спрямування з метою забезпечення гармонійного розвитку особистості майбутніх фахівців [21].

Емоційна сфера студентів мистецьких спеціальностей – музики, театру, образотворчого мистецтва, дизайну – характеризується виразною специфікою, що проявляється у високій емоційній чутливості, відкритості, спонтанності та здатності до глибокого переживання. Для таких студентів емоції є не лише внутрішнім досвідом, а й провідним засобом творчого самовираження та професійної самореалізації. Вони схильні до нестандартного мислення, сильного емоційного залучення у творчу діяльність, проте водночас можуть демонструвати підвищену вразливість до критики, невдач або психоемоційних перевантажень. Це зумовлює потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищенні стресостійкості та забезпеченні системної психологічної підтримки в освітньому процесі.

Студенти економічних, правових та управлінських спеціальностей орієнтовані на формування раціонального мислення, здатності до аналізу, аргументації, прийняття обґрунтованих рішень і прояву лідерських якостей. Для майбутніх фахівців у галузі менеджменту, економіки та права важливими є навички переконливої комунікації, управління людьми та ефективної взаємодії в умовах конкуренції та невизначеності [22]. У цьому контексті емоційний інтелект набуває стратегічного значення, оскільки забезпечує здатність керувати власними емоційними реакціями, враховувати емоційний стан партнерів і колег,

формувати позитивний психологічний клімат у колективі та гнучко реагувати на зміну ситуації.

Таким чином, специфіка емоційної сфери студентів значною мірою зумовлюється напрямом професійної підготовки та вимогами майбутньої діяльності. Ефективна професійна реалізація потребує від студентів уміння поєднувати раціональний підхід із емоційною гнучкістю, розвиненою саморегуляцією та емпатією. Саме емоційний інтелект виступає тим психологічним ресурсом, який забезпечує баланс між когнітивною ефективністю та емоційною стійкістю, сприяє успішній адаптації до професійних викликів і створює підґрунтя для гармонійного особистісного розвитку в умовах сучасного суспільства.

Висновки до першого розділу

Емоційний інтелект постає як базова інтегративна характеристика психологічного функціонування особистості, що забезпечує здатність ідентифікувати, інтерпретувати, регулювати та цілеспрямовано використовувати емоційні стани у процесі міжособистісної взаємодії та діяльності. Він поєднує в собі компоненти емоційного, соціального й практичного інтелекту, має ієрархічну організацію, динамічну природу та здатність до цілеспрямованого розвитку впродовж усього життєвого шляху особистості.

У сучасній психологічній науці сформувалися кілька провідних теоретичних моделей емоційного інтелекту, серед яких найбільш поширеними є модель здібностей (Дж. Майєр – П. Саловей), змішана модель (Д. Гоулман) та модель емоційно-соціальних компетентностей (Р. Бар-Он). Незважаючи на відмінності у теоретичних акцентах – когнітивних, поведінкових або соціально-особистісних – усі ці підходи сходяться в розумінні емоційного інтелекту як

значущого чинника ефективного особистісного розвитку, соціальної адаптації та професійної результативності.

Розвинений емоційний інтелект відіграє ключову роль у процесі особистісного становлення, забезпечуючи формування навичок саморегуляції, емоційної усвідомленості, емпатії та психологічної стійкості. У професійній сфері високий рівень EQ сприяє ефективній комунікації, продуктивній командній взаємодії, гнучкій адаптації до змін, а також розвитку лідерського потенціалу й здатності приймати виважені рішення в умовах невизначеності та підвищеного стресу.

Студентський вік є сенситивним періодом розвитку емоційного інтелекту, у межах якого його формування зумовлюється поєднанням внутрішніх (рівень самосвідомості, мотивації, рефлексії, емпатійності) та зовнішніх чинників (якість міжособистісної взаємодії, соціальна підтримка, освітнє середовище). Значний вплив на становлення EQ мають також життєві та навчально-професійні виклики, які сприяють розвитку емоційної стійкості, відповідальності та соціальної інтеграції студентської молоді.

Напрям професійної підготовки виступає важливим детермінантом специфіки емоційної сфери студентів. Зокрема, гуманітарні спеціальності сприяють розвитку емоційної чутливості та рефлексивності; медична й соціальна сфери вимагають високого рівня стресостійкості та емоційної саморегуляції; для правових і управлінських спеціальностей ключовими є навички контролю емоцій і впливу на емоційний стан інших; технічні напрями актуалізують потребу у розвитку соціально-комунікативних умінь; водночас для студентів мистецьких спеціальностей важливою є емоційна врівноваженість і здатність до регуляції інтенсивних переживань. У зв’язку з цим диференційований і цілеспрямований підхід до розвитку емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей є науково обґрунтованим і педагогічно доцільним.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Організація та методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційного інтелекту

У процесі емпіричного дослідження було застосовано інтегративний методологічний підхід, що поєднує положення когнітивної психології, особистісно орієнтованого та соціально-психологічного підходів. Такий підхід дозволив комплексно розглянути феномен емоційного інтелекту як багатовимірне психологічне утворення, що включає когнітивні, емоційно-регулятивні та соціально-комунікативні компоненти, а також проаналізувати його прояви в контексті особистісного розвитку та професійної підготовки студентської молоді.

У дослідженні взяли участь 82 респонденти – студенти закладів вищої освіти віком, що відповідає періоду ранньої дорослості та є сенситивним етапом формування емоційної компетентності. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів гендерної збалансованості та представленості різних напрямів професійної підготовки. За статевою ознакою вибірка включала 41 жінку та 41 чоловіка, що забезпечило рівномірний розподіл респондентів і дало змогу здійснювати коректний порівняльний аналіз. Залежно від напряму навчання до дослідження були залучені студенти таких спеціальностей: медичних напрямів (студенти 2–4 курсів), педагогічних спеціальностей, театрально-акторських факультетів, ІТ-спеціальностей.

Кількісний розподіл за спеціальностями був наближений до рівномірного (у середньому 20–21 особа з кожного напряму), що створило методологічні передумови для порівняльного аналізу особливостей емоційного інтелекту залежно від специфіки професійної підготовки.

Емпіричне дослідження проводилося поетапно та включало чотири взаємопов’язані етапи:

Перший етап – підготовчий, який передбачав теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми емоційного інтелекту, обґрунтування методологічних засад дослідження, добір адекватного психодіагностичного інструментарію та організаційне узгодження проведення дослідження з адміністрацією закладів вищої освіти.

Другий етап – констатувальний, на якому здійснювалося безпосереднє проведення анкетування та психодіагностичного тестування студентів, а також первинний збір емпіричних даних.

Третій етап – аналітичний, що включав статистичну обробку отриманих результатів, здійснення порівняльного аналізу між групами студентів різних спеціальностей і статі, а також інтерпретацію виявлених закономірностей.

Четвертий етап – узагальнювальний, на якому було сформульовано загальні висновки дослідження та розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту студентської молоді в умовах освітнього середовища закладів вищої освіти.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методів:

1. Анкетування соціально-демографічних характеристик спрямоване на збір інформації про вік, стать, напрям підготовки та інші загальні відомості про респондентів. Отримані дані дали змогу контекстуалізувати результати емпіричного дослідження, проаналізувати можливі зв’язки між соціально-демографічними показниками та рівнем емоційного інтелекту, а також підвищити точність інтерпретації результатів.

2. Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, була використана з метою комплексної оцінки основних компонентів емоційного інтелекту студентів. Дана методика спрямована на вивчення здатності респондентів до усвідомлення власних емоційних станів, їх точного

розпізнавання, адекватної інтерпретації та свідомої регуляції як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Вона дозволяє оцінити такі структурні складові емоційного інтелекту, як емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших. Застосування методики Н. Холла дало змогу не лише визначити загальний рівень сформованості емоційного інтелекту, а й виявити його профіль у кожного респондента, окреслити сильні сторони емоційної компетентності студентів, а також проблемні зони, що потребують подальшого розвитку й психологічного супроводу.

3. Опитувальник Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT), використовувався для оцінки загального рівня емоційного інтелекту як інтегральної характеристики особистості. Цей інструмент базується на моделі здібностей емоційного інтелекту та спрямований на вимірювання здатності особистості сприймати, розуміти, використовувати й регулювати емоції у повсякденному житті. Результати, отримані за допомогою SSEIT, надали можливість здійснити узагальнену кількісну оцінку емоційної компетентності студентів, порівняти рівні емоційного інтелекту між групами різних спеціальностей, а також проаналізувати його зв’язок із показниками особистісного розвитку, ефективністю міжособистісної комунікації та здатністю до соціальної адаптації. Використання цього опитувальника сприяло підвищенню надійності та валідності результатів дослідження завдяки можливості зіставлення даних різних психодіагностичних методів.

4. Методика визначення рівня емпатії Меґарбяна та Карузо була застосована з метою вивчення одного з ключових соціально-емоційних компонентів емоційного інтелекту – здатності до емпатії. Дана методика дозволяє оцінити рівень емоційного співпереживання, чутливість до переживань інших людей, уміння розуміти їхній емоційний стан та адекватно реагувати на нього в процесі міжособистісної взаємодії. Отримані результати дали змогу проаналізувати соціально-емоційний аспект емоційного інтелекту

студентів, виявити особливості емпатійності залежно від напряму професійної підготовки та встановити її роль у формуванні гармонійних міжособистісних відносин, командної взаємодії та психологічного благополуччя в студентському середовищі.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження особливостей емоційного інтелекту студентів різних напрямів професійної підготовки здійснювалося з використанням методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Зазначений інструмент спрямований на комплексну оцінку структурних компонентів емоційного інтелекту та широко застосовується у психологічних дослідженнях особистості. Методика містить 30 тверджень, які об’єднані у п’ять базових шкал: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Така структура дозволяє отримати як інтегральну оцінку рівня емоційного інтелекту, так і детальний профіль розвитку його окремих складових. Оцінювання відповідей респондентів здійснювалося за семибальною шкалою, що варіює від –3 балів (повна незгода з твердженням) до +3 балів (повна згода). Застосування даної шкали забезпечує можливість виявлення ступеня вираженості кожної з досліджуваних характеристик та дозволяє диференціювати рівні розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту.

Загальна вибірка дослідження становила 82 особи – студенти закладів вищої освіти віком від 18 до 24 років. Формування вибірки здійснювалося з урахуванням принципів гендерної збалансованості та представленості різних напрямів професійної підготовки. До дослідження були залучені студенти медичних, педагогічних (зокрема спеціальностей «Початкова освіта» та «Психологія»), театрально-акторських та ІТ-спеціальностей (програмування, комп’ютерні науки). Кількісний розподіл за напрямами навчання був

наближений до рівномірного (у середньому 20–21 респондент з кожної групи), що забезпечило можливість здійснення коректного порівняльного аналізу. За статтю вибірка включала 41 жінку та 41 чоловіка, що дозволило мінімізувати вплив гендерного чинника на результати дослідження.

Отримані в процесі опитування емпіричні дані були систематизовані та подані у таблиці 2.1, що відображає показники рівнів розвитку емоційного інтелекту та його структурних компонентів у студентів різних спеціальностей.

Аналіз середніх показників розвитку складових емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей засвідчив наявність виразних міжгрупових відмінностей, зумовлених специфікою професійної підготовки. Отримані результати підтверджують припущення про диференційований характер формування емоційної компетентності залежно від навчально-професійного контексту.

Таблиця 2.1

Середні показники компонентів емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей

Компоненти емоційного інтелекту	**Медичні**	**Педадогічні**	**Театрально-акторські**	**ІТ**
Емоційна обізнаність	11,8	12,6	13,4	10,2
Управління власними емоціями	10,6	11,2	10,9	11,8
Самомотивація	12,1	12,8	12,3	11,5
Емпатія	11,4	13,1	14,2	9,6
Розпізнавання емоцій інших	10,9	12,7	13,8	9,9

Загальний показник EQ	11,4	12,5	12,9	10,6

Найвищі інтегральні показники емоційного інтелекту було зафіксовано у студентів театрально-акторських та педагогічних спеціальностей. Зокрема, студенти мистецького напряму продемонстрували найвищі середні значення за такими компонентами, як емоційна обізнаність, емпатія та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. Це свідчить про високу чутливість до емоційних станів, здатність до співпереживання та глибоке розуміння емоційної динаміки у міжособистісній взаємодії. Дещо нижчими, але достатньо вираженими, у цієї групи виявилися показники управління власними емоціями, що може відображати інтенсивність емоційного залучення, характерну для творчої діяльності.

Студенти педагогічних спеціальностей продемонстрували збалансовано високі середні показники за всіма компонентами емоційного інтелекту. Особливо вираженими виявилися емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, що є закономірним з огляду на специфіку педагогічної діяльності, яка передбачає постійну міжособистісну взаємодію, емоційну чутливість та орієнтацію на потреби іншого. Водночас достатньо високі показники самомотивації та управління емоціями свідчать про сформованість навичок емоційної саморегуляції, необхідних для професійної ефективності в освітньому середовищі.

Студенти медичних спеціальностей загалом продемонстрували середній рівень розвитку емоційного інтелекту за всіма структурними компонентами. Найбільш вираженими у цій групі є самомотивація та емоційна обізнаність, що відображає орієнтацію на досягнення, відповідальність і усвідомлення власних емоційних станів. Водночас показники емпатії та управління емоціями є помірними, що може свідчити про необхідність емоційної дистанції та самоконтролю, зумовлених особливостями медичної підготовки. Таким чином,

емоційна компетентність майбутніх медиків формується переважно у функціональному, а не експресивному вимірі.

Найнижчі середні показники емоційного інтелекту зафіксовано у студентів ІТ-спеціальностей. Особливо низькими виявилися значення за шкалами емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, що свідчить про недостатній розвиток соціально-емоційної чутливості. Водночас показник управління власними емоціями у цій групі є відносно вищим, що може відображати притаманну технічному мисленню емоційну стриманість та орієнтацію на раціональний контроль. Загальний показник EQ у студентів ІТ-напряму є найнижчим серед усіх досліджуваних груп, що підкреслює обмежену представленість емоційно-комунікативних компонентів у процесі їх професійної підготовки.

Отже, отримані результати підтверджують, що напрям професійної підготовки виступає значущим чинником формування емоційного інтелекту студентів. Освітні програми гуманітарного та мистецького спрямування створюють більш сприятливі умови для розвитку емоційної обізнаності, емпатії та міжособистісної чутливості. Натомість технічні напрями, зокрема ІТ-спеціальності, потребують цілеспрямованого доповнення навчального процесу програмами з розвитку емоційного інтелекту, що є необхідною умовою ефективної командної взаємодії, лідерства та психологічної стійкості в сучасному професійному середовищі.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення загального рівня емоційного інтелекту студентів за допомогою опитувальника Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT). Даний інструмент ґрунтується на моделі здібностей емоційного інтелекту та спрямований на оцінку суб’єктивного сприйняття респондентами власних емоційних умінь і навичок.

Методика містить 33 твердження, які оцінювалися за п’ятибальною шкалою від 1 балу (повністю не погоджуюсь) до 5 балів (повністю погоджуюсь). Для забезпечення коректності підрахунку загального показника

відповіді на зворотно сформульовані твердження (№ 18, 21, 29) підлягали інверсії. Загальний бал емоційного інтелекту визначався шляхом підсумовування оцінок за всіма пунктами опитувальника: чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень емоційного інтелекту респондента.

Отримані результати було узагальнено та систематизовано відповідно до напрямів професійної підготовки студентів, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз загального рівня емоційного інтелекту між групами (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Середні показники загального рівня емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей за методикою SSEIT)

Спеціальність	Середній бал SSEIT	Рівень емоційного інтелекту
Медичні спеціальності	118,4	Середній
Педагогічні спеціальності	124,7	Середній-високий
Театрально-акторські спеціальності	128,9	Високий
ІТ-спеціальності	112,3	Середній

Аналіз результатів, отриманих за методикою Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT), засвідчив наявність суттєвих відмінностей у рівні загального емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей, що підтверджує припущення про вплив напряму професійної підготовки на формування емоційної компетентності особистості.

Найвищі середні показники загального емоційного інтелекту зафіксовано у студентів театрально-акторських спеціальностей. Високий рівень EQ у цій групі відображає здатність до глибокого усвідомлення власних емоцій, активного використання емоційного досвіду в діяльності, а також високий

рівень емоційної чутливості та відкритості у міжособистісній взаємодії. Отримані результати є закономірними, оскільки професійна підготовка майбутніх акторів безпосередньо орієнтована на розвиток емоційної експресивності, емпатії, емоційної гнучкості та здатності до емоційної самопрезентації. Високий загальний показник SSEIT у цій групі узгоджується з даними, отриманими за методикою Н. Холла, що свідчить про системний характер розвитку емоційного інтелекту в межах мистецького освітнього середовища.

Студенти педагогічних спеціальностей продемонстрували середньо-високий рівень загального емоційного інтелекту. Такий результат відображає сформованість здатності до емоційного самоспостереження, емпатійного розуміння інших та ефективної регуляції емоцій у процесі професійної взаємодії. Педагогічна діяльність передбачає постійну роботу з людьми, зокрема з дітьми, що вимагає високого рівня емоційної чутливості, терпимості, стресостійкості та відповідальності за емоційний клімат у групі. Отже, отримані показники підтверджують, що гуманітарно-педагогічна спрямованість навчання створює сприятливі умови для розвитку загального емоційного інтелекту.

Студенти медичних спеціальностей загалом продемонстрували середній рівень загального емоційного інтелекту. Такий результат свідчить про достатній рівень емоційної компетентності, необхідний для ефективного функціонування в умовах професійного навчання, однак без яскраво виражених високих показників. Ймовірно, це зумовлено специфікою медичної освіти, яка орієнтована на засвоєння великого обсягу спеціалізованих знань, розвиток відповідальності та професійної дисципліни, водночас передбачаючи необхідність емоційного самоконтролю і певної емоційної дистанції. Таким чином, емоційний інтелект майбутніх медиків формується переважно в регулятивному та функціональному аспектах, а не в експресивно-комунікативному вимірі.

Найнижчі середні показники загального емоційного інтелекту за методикою SSEIT зафіксовано у студентів ІТ-спеціальностей. Хоча отримані значення також відповідають середньому рівню, вони є нижчими порівняно з іншими досліджуваними групами. Це може бути пов’язано зі специфікою професійної підготовки у сфері інформаційних технологій, яка акцентує увагу передусім на розвитку логіко-аналітичного мислення, технічних навичок та індивідуальної роботи з інформацією. У таких умовах розвиток емоційно-комунікативних умінь, зокрема емпатії, емоційної усвідомленості та чутливості до переживань інших, часто залишається поза фокусом освітнього процесу.

Порівняльний аналіз результатів за методикою SSEIT свідчить про узгодженість отриманих даних з результатами інших психодіагностичних інструментів, застосованих у дослідженні, зокрема методики Н. Холла. В усіх групах простежується подібна тенденція: гуманітарні та мистецькі напрями підготовки характеризуються вищим рівнем загального емоційного інтелекту, тоді як технічні спеціальності демонструють відносно нижчі показники.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що напрям професійної підготовки є важливим детермінантом формування загального рівня емоційного інтелекту студентів. Отримані дані обґрунтовують доцільність впровадження цілеспрямованих програм розвитку емоційного інтелекту в освітній процес, особливо для студентів технічних і природничих спеціальностей, з метою підвищення їх соціальної компетентності, ефективності командної взаємодії та психологічної стійкості у майбутній професійній діяльності.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня розвитку емпатії у студентів різних спеціальностей за допомогою методики Меґарбяна та Карузо. Застосування даного психодіагностичного інструменту дало змогу комплексно оцінити здатність респондентів до емоційного співпереживання, розуміння емоційних станів інших людей та адекватного емоційного реагування у процесі міжособистісної взаємодії. Основна увага

приділялася виявленню міжгрупових відмінностей та аналізу впливу професійної спрямованості навчання на формування емпатійних здібностей студентської молоді.

Після обробки результатів тестування було здійснено підрахунок індивідуальної сумарної кількості балів кожного респондента, що дозволило визначити загальний рівень розвитку емпатії. Відповідно до нормативних критеріїв методики всі учасники дослідження були класифіковані за трьома рівнями сформованості емпатії, що відображають якісні відмінності у здатності до емоційного співпереживання та соціально-емоційної чутливості (Табл. 2.3):

– низький рівень емпатії – від 33 до 77 балів, що характеризується обмеженою здатністю до розуміння емоційних переживань інших людей, зниженою емоційною чутливістю та труднощами у міжособистісній взаємодії;

– середній рівень емпатії – від 78 до 121 бала, який свідчить про достатню сформованість емпатійних здібностей, здатність до розуміння емоцій інших у типових соціальних ситуаціях та відносну стабільність емоційних реакцій;

– високий рівень емпатії – від 122 до 198 балів, що відображає глибоку емоційну чутливість, здатність до співпереживання, розвинене емоційне розуміння та готовність до підтримувальної міжособистісної взаємодії.

Такий підхід до інтерпретації результатів дозволив здійснити порівняльний аналіз рівнів емпатії серед студентів різних спеціальностей, а також визначити роль професійної підготовки у формуванні соціально-емоційних компетентностей, що є важливою складовою загального емоційного інтелекту.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів розвитку емпатії у студентів різних спеціальностей за методикою Меґарбяна та Карузо (%)

Спеціальність	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень

Медичні спеціальності	18	56	26
Педагогічні спеціальності	10	42	48
Театрально-акторські спеціальності	6	34	60
ІТ- спеціальності	32	50	18

Аналіз результатів, отриманих за методикою Меґарбяна та Карузо, засвідчив наявність суттєвих міжгрупових відмінностей у рівні розвитку емпатії у студентів різних спеціальностей, що підтверджує значущий вплив професійної спрямованості навчання на формування емпатійних здібностей як складової емоційного інтелекту.

Найвищий рівень розвитку емпатії було зафіксовано у студентів театрально-акторських спеціальностей. Переважна більшість представників цієї групи продемонструвала високий рівень емпатії, що свідчить про розвинену здатність до глибокого емоційного співпереживання, чутливість до емоційних станів інших людей та вміння тонко реагувати на міжособистісні сигнали. Такий результат є закономірним, оскільки професійна підготовка майбутніх акторів безпосередньо пов’язана з постійною роботою з емоціями, проживанням ролей, усвідомленням внутрішніх переживань персонажів і партнерів по сцені. Отримані показники узгоджуються з результатами попередніх методик, що вказує на системно сформований високий рівень соціально-емоційної чутливості у цієї групи.

Студенти педагогічних спеціальностей також продемонстрували високий рівень сформованості емпатійних здібностей, хоча дещо нижчий порівняно з театральною групою. Значна частка респондентів цієї категорії має високий рівень емпатії, що відображає здатність до розуміння емоційних станів інших, співпереживання та емоційної підтримки. Це зумовлено специфікою педагогічної діяльності, яка передбачає постійну взаємодію з дітьми, студентами або підопічними та вимагає уважного ставлення до їхніх емоційних потреб. Сформованість емпатії у майбутніх педагогів виступає важливою

умовою ефективної професійної діяльності та створення позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі.

Студенти медичних спеціальностей у більшості випадків продемонстрували середній рівень розвитку емпатії. Такий результат свідчить про наявність базових емпатійних умінь, необхідних для професійної взаємодії з пацієнтами, проте без яскраво вираженої емоційної залученості. Помірний рівень емпатії може бути пов’язаний із необхідністю збереження емоційної дистанції, самоконтролю та психологічної стійкості у процесі професійної підготовки майбутніх медиків. Водночас достатній рівень емпатійності є важливою умовою гуманного ставлення до пацієнтів і професійної ефективності у сфері охорони здоров’я.

Найнижчі показники розвитку емпатії було виявлено у студентів ІТ-спеціальностей. Значна частка респондентів цієї групи має низький або середній рівень емпатії, що може свідчити про недостатню сформованість емоційної чутливості та труднощі у розпізнаванні й переживанні емоцій інших людей. Така особливість може пояснюватися специфікою професійної підготовки, орієнтованої переважно на технічні, аналітичні та індивідуальні види діяльності, де міжособистісна взаємодія та емоційний обмін не є центральними компонентами навчального процесу.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що рівень розвитку емпатії у студентів значною мірою залежить від напряму професійної підготовки. Гуманітарні та мистецькі спеціальності створюють сприятливі умови для формування високої емпатійності, тоді як технічні напрями потребують цілеспрямованого доповнення освітнього процесу психологічними та соціально-орієнтованими програмами. Розвиток емпатії є важливим чинником ефективної комунікації, командної взаємодії та професійної адаптації, що обґрунтовує доцільність її цілеспрямованого формування у студентів усіх спеціальностей.

2.3. Порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту залежно від спеціальності навчання, статевих та вікових характеристик студентів

Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив виявити особливості прояву емоційного інтелекту студентів залежно від напряму професійної підготовки, а також окреслити роль статевих і вікових характеристик у формуванні його окремих компонентів. Узагальнення даних, отриманих за методикою Н. Холла, опитувальником SSEIT та методикою Меґарбяна та Карузо, засвідчило наявність стійких міжгрупових відмінностей, що мають системний характер.

Найбільш виражені відмінності показників емоційного інтелекту виявлено залежно від напряму професійної підготовки. Зокрема, студенти театрально-акторських спеціальностей продемонстрували найвищі значення за більшістю компонентів емоційного інтелекту. Вони характеризуються високим рівнем емоційної обізнаності, емпатії та здатності до розпізнавання емоцій інших людей, що підтверджується як середніми показниками за методикою Н. Холла, так і високим інтегральним рівнем емоційного інтелекту за опитувальником SSEIT та переважанням високого рівня емпатії за методикою Меґарбяна та Карузо. Такі результати зумовлені специфікою мистецької освіти, яка передбачає постійну роботу з емоційними станами, розвиток чутливості та емоційної експресії.

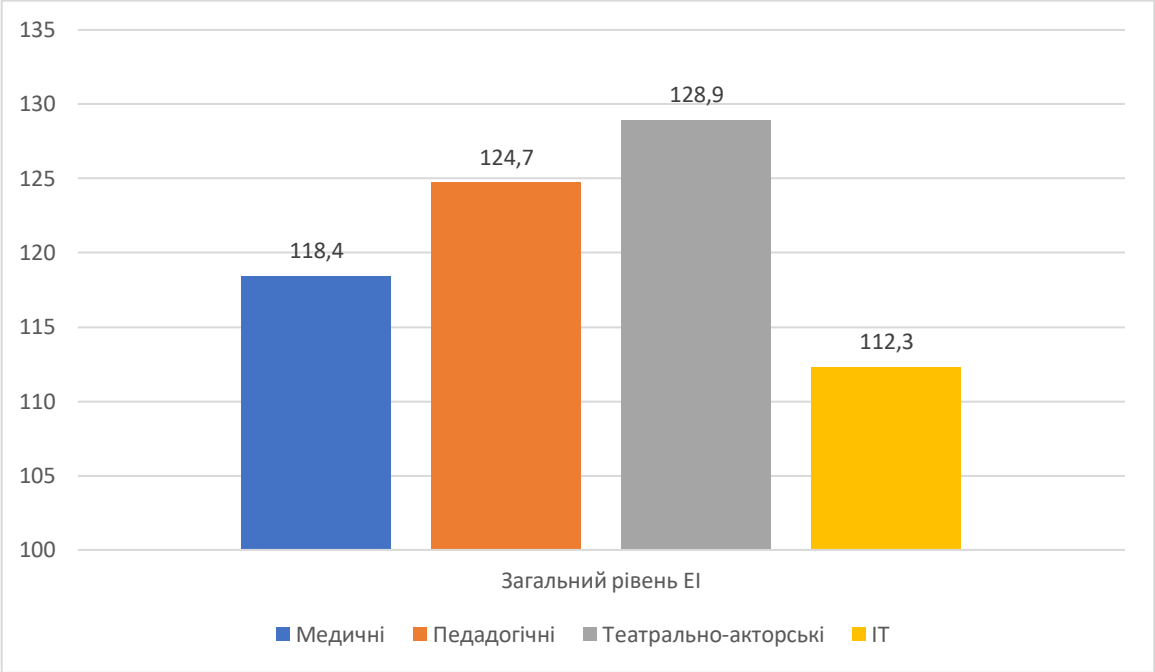

Рисунок 2.1. Загальний рівень емоційного інтелекту студентів залежно від спеціальності навчання (за SSEIT)

Як видно з рис. 2.1, напрям професійної підготовки суттєво впливає на рівень загального емоційного інтелекту студентів. Найвищі середні показники зафіксовано у студентів театрально-акторських спеціальностей (середній бал SSEIT – 128,9), що відповідає високому рівню розвитку емоційної компетентності. Досить високі значення також характерні для педагогічних спеціальностей (середній бал – 124,7), що свідчить про сформованість емоційної обізнаності, емпатії та здатності до саморегуляції. Натомість студенти IT-спеціальностей демонструють найнижчі показники загального емоційного інтелекту (середній бал – 112,3), що відповідає нижній межі середнього рівня емоційної компетентності.

Студенти педагогічних спеціальностей, попри дещо нижчі результати порівняно з театральною групою, характеризуються відносною збалансованістю показників емоційного інтелекту. Зокрема, за шкалами емпатії та розпізнавання емоцій інших осіб частка студентів із високим рівнем становить близько 40–42 %, а середній бал SSEIT (124,7) свідчить про достатньо сформований рівень емоційної компетентності. Такі показники

відповідають професійним вимогам педагогічної діяльності, яка передбачає постійну міжособистісну взаємодію, емоційну включеність і відповідальність за психологічний стан інших.

Студенти медичних спеціальностей у цілому характеризуються середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту (середній бал SSEIT – 118,4). Більшість респондентів цієї групи продемонстрували середні значення за основними компонентами емоційного інтелекту: емоційною обізнаністю (60 %), управлінням емоціями (55 %) та самомотивацією (62 %). Високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано приблизно у 20 % студентів-медиків. Така структура показників може бути пов’язана з особливостями професійної підготовки, що вимагає емоційної стриманості, самоконтролю та дотримання певної емоційної дистанції у взаємодії з пацієнтами.

Найнижчі показники емоційного інтелекту за всіма використаними методиками зафіксовано у студентів ІТ-спеціальностей. За результатами SSEIT лише 13–15 % респондентів цієї групи мають високий рівень емоційного інтелекту, тоді як значна частка студентів демонструє низькі показники, зокрема за шкалою емпатії (33 % – низький рівень) та управління емоціями (35 % – низький рівень). Водночас у студентів ІТ-напрямів відзначається відносно кращий розвиток емоційного самоконтролю, що узгоджується з домінуванням раціонально-аналітичного стилю мислення та орієнтацією на індивідуальну діяльність. Отримані результати підтверджують доцільність упровадження цілеспрямованих освітніх і тренінгових програм, спрямованих на розвиток соціально-емоційних навичок у студентів технічних спеціальностей.

Наступний порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту з урахуванням статі респондентів засвідчив наявність помірних, але стійких відмінностей між студентами та студентками. Загалом жінки продемонстрували вищий рівень загального емоційного інтелекту, що підтверджується вищим середнім інтегральним показником за шкалою SSEIT (125,1 бала у жінок проти 118,6 бала у чоловіків, рис. 2.2). Отримана різниця

свідчить про перевагу студенток у сфері соціально-емоційної компетентності, водночас не має різко вираженого характеру. Деталізований аналіз окремих компонентів емоційного інтелекту показав, що студентки мають вищі показники за шкалами емпатії та емоційної обізнаності. Зокрема, високий рівень емпатії зафіксовано у 45–48 % жінок, тоді як серед чоловіків цей показник становить близько 30–33 %. Подібна тенденція спостерігається і щодо здатності до розпізнавання емоцій інших людей, де частка жінок із високим рівнем перевищує чоловічу приблизно на 10–12 %. Такі результати узгоджуються з даними сучасних психологічних досліджень, які вказують на вищу емоційну чутливість, соціальну орієнтованість та розвинені комунікативні навички жінок.

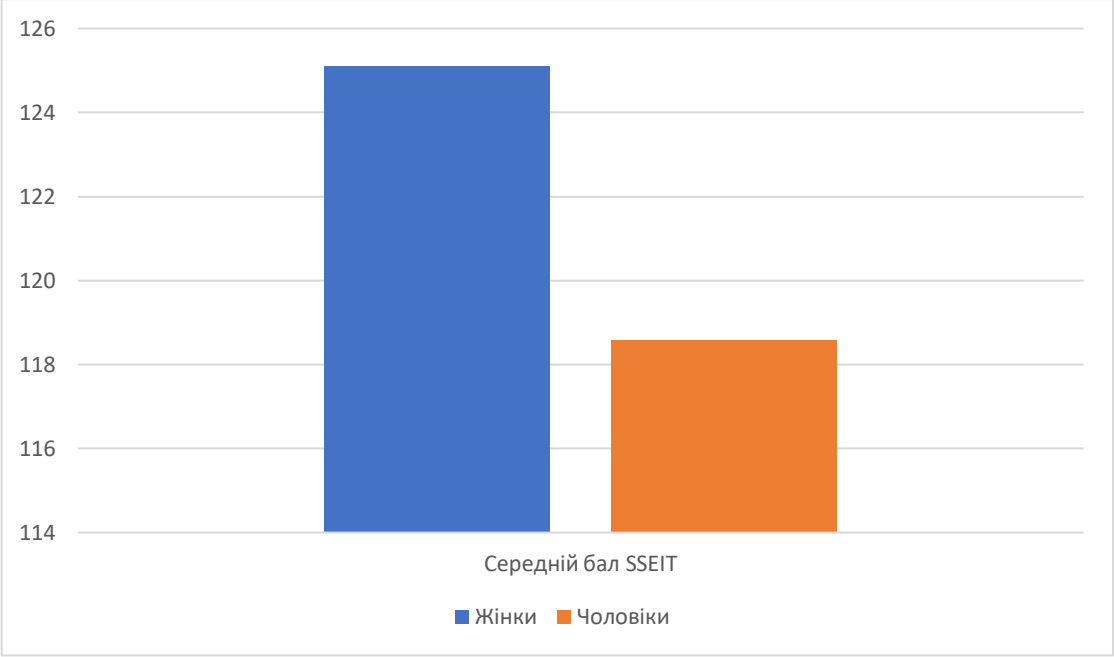

Рисунок 2.2. Порівняння загального рівня емоційного інтелекту залежно від статі (за SSEIT)

Водночас студенти-чоловіки демонструють дещо вищі показники за шкалами управління власними емоціями та самомотивації. Зокрема, середній рівень розвитку саморегуляції та емоційного контролю у чоловіків виявився вищим приблизно на 6–8 %, що може бути пов’язано з орієнтацією на стриманість, раціональність та досягнення результату. Подібні особливості

часто інтерпретуються як наслідок соціальних і культурних очікувань щодо чоловічої ролі, а також специфіки гендерної соціалізації, яка заохочує контроль емоційних проявів і самостійність.

Разом із тим варто підкреслити, що виявлені статеві відмінності не мають різко вираженого або полярного характеру. Переважна більшість респондентів обох статей продемонструвала середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що свідчить про значну роль індивідуальних особистісних характеристик, життєвого досвіду та професійної спрямованості навчання. Це дозволяє зробити висновок, що у студентському віці стать виступає модулюючим, але не визначальним чинником розвитку емоційного інтелекту, поступаючись за значущістю освітньому середовищу та специфіці майбутньої професійної діяльності.

Подальший аналіз вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту в межах досліджуваної вибірки студентів віком 18–24 роки засвідчив наявність поступової позитивної динаміки з віком і зростанням навчального та соціального досвіду. Як видно з рис. 2.3, середній інтегральний показник емоційного інтелекту за шкалою SSEIT зростає від 116,8 бала у студентів вікової групи 18–19 років, до 121,9 бала у групі 20–21 рік, досягаючи 126,3 бала у студентів віком 22–24 роки. Отримані дані свідчать про поступове підвищення рівня емоційної компетентності у процесі дорослішання та професійного становлення.

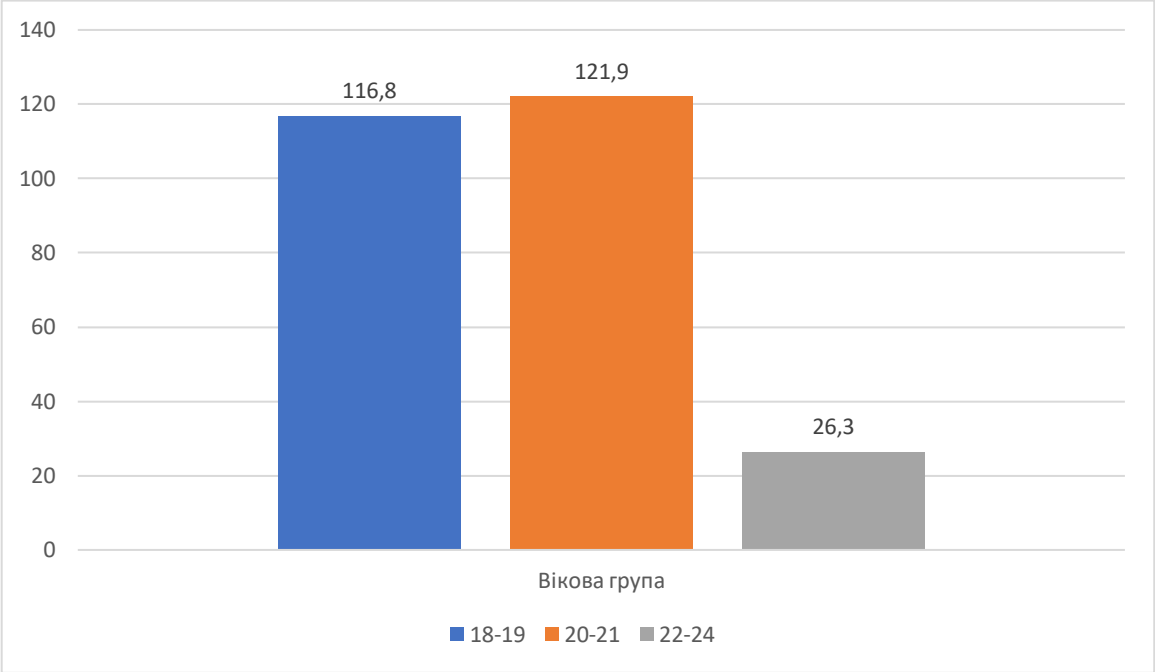

Рисунок 2.3. Загальний рівень емоційного інтелекту залежно від віку (SSEIT)

Старші студенти демонструють більш сформовані навички емоційної саморегуляції, вищий рівень усвідомлення власних емоційних станів та більш стабільні емпатійні реакції. Зокрема, у віковій групі 22–24 роки частка студентів із високим рівнем управління емоціями та емпатії перевищує аналогічні показники молодшої групи 18–19 років приблизно на 10–12 %. Це може бути пояснено накопиченням життєвого й соціального досвіду, розширенням кола міжособистісних контактів, зростанням відповідальності та поступовим формуванням професійної ідентичності.

Водночас отримані результати свідчать, що вікові відмінності в межах студентського віку мають помірний характер і не є різко вираженими. Порівняльний аналіз показує, що різниця між крайніми віковими групами становить близько 9,5 бала за шкалою SSEIT, що є менш значущим порівняно з відмінностями, зумовленими напрямом професійної підготовки (де різниця між найвищими та найнижчими показниками сягає понад 16 балів). Результати дослідження дозволяють стверджувати, що професійна спрямованість

освітнього процесу виступає більш потужним чинником формування емоційного інтелекту, ніж вік у межах ранньої дорослості. Віковий фактор радше виконує підтримувальну та модулюючу функцію, сприяючи поступовому розвитку емоційної компетентності на тлі професійного навчання та соціалізації.

Таким чином, результати проведеного порівняльного аналізу переконливо підтверджують, що формування емоційного інтелекту студентської молоді є багатофакторним процесом, у якому взаємодіють індивідуально-психологічні, соціальні та освітньо-професійні чинники. Провідну роль у цьому процесі відіграє напрям професійної підготовки, оскільки саме специфіка навчального змісту, характер майбутньої діяльності та рівень залученості до міжособистісної взаємодії визначають домінування окремих компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, гуманітарні та мистецькі спеціальності більшою мірою стимулюють розвиток емпатії, емоційної обізнаності та соціальної чутливості, тоді як технічні напрями зосереджені переважно на раціонально-когнітивних аспектах діяльності, що потребує додаткової уваги до формування соціально-емоційних навичок.

Водночас статеві та вікові характеристики виступають чинниками другого порядку, які мають допоміжний, модулюючий характер і проявляються менш інтенсивно порівняно з впливом спеціальності навчання. Виявлені помірні статеві відмінності, а також поступове зростання рівня емоційного інтелекту з віком у межах студентського періоду, свідчать про значущість соціалізації, життєвого досвіду та особистісного дозрівання, проте не визначають рівень емоційної компетентності самі по собі. Це підкреслює важливість створення таких освітніх умов, які б компенсували можливі обмеження, зумовлені віковими або гендерними особливостями, та сприяли гармонійному розвитку емоційної сфери кожного студента.

Отримані емпіричні дані обґрунтовують доцільність диференційованого та цілеспрямованого підходу до розвитку емоційного інтелекту в системі вищої

освіти. Такий підхід має передбачати врахування специфіки професійної підготовки, індивідуальних психологічних особливостей студентів, а також рівня сформованості окремих компонентів емоційного інтелекту. Це, у свою чергу, створює наукове підґрунтя для розробки спеціалізованих освітніх і тренінгових програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності студентської молоді, що й зумовлює актуальність подальшого переходу до розгляду практичних шляхів розвитку емоційного інтелекту в умовах закладу вищої освіти.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей із використанням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило всебічно проаналізувати рівень та структурні особливості розвитку цього феномену в студентському віці.

За результатами застосування методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла встановлено, що рівень сформованості окремих компонентів емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей) істотно варіює залежно від напряму професійної підготовки. Найвищі показники продемонстрували студенти педагогічних та театрально-акторських спеціальностей, тоді як у студентів ІТ-напрямів виявлено нижчий рівень розвитку соціально-емоційних складових, зокрема емпатії та емоційної чутливості.

Аналіз результатів за опитувальником Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) засвідчив, що загальний рівень емоційного інтелекту в більшості досліджуваних перебуває в межах середнього та середньо-високого рівнів. Найвищі інтегральні показники характерні для студентів театрально-

акторських і педагогічних спеціальностей, середні – для студентів медичних напрямів, тоді як найнижчі значення зафіксовано у студентів ІТ-спеціальностей. Це підтверджує визначальну роль гуманітарної та комунікативної спрямованості навчання у формуванні емоційної компетентності.

Результати методики Меґарбяна та Карузо свідчать про наявність істотних міжгрупових відмінностей у рівні розвитку емпатії. Високий рівень емпатійних здібностей переважає серед студентів мистецьких і педагогічних спеціальностей, тоді як у студентів технічних напрямів частіше фіксується середній або низький рівень емпатії. Це підтверджує залежність розвитку емпатії від характеру професійної підготовки та частоти міжособистісної взаємодії в освітньому процесі.

Порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту з урахуванням статі виявив помірні, але стійкі відмінності. Загалом студентки демонструють вищі інтегральні показники емоційного інтелекту, зокрема за шкалами емпатії та емоційної обізнаності, тоді як студенти-чоловіки дещо переважають у показниках саморегуляції та самомотивації. Водночас встановлені відмінності не мають різко вираженого характеру, що свідчить про переважання впливу індивідуальних і професійних чинників над статевими.

Аналіз вікових особливостей розвитку емоційного інтелекту в межах студентського віку (18–24 роки) показав тенденцію до поступового зростання рівня емоційної компетентності з віком і накопиченням навчального та соціального досвіду. Старші студенти характеризуються більш сформованими навичками емоційної саморегуляції, стабільнішою емпатією та вищим рівнем усвідомлення власних емоцій. Разом із тим вікові відмінності є менш вираженими порівняно з відмінностями, зумовленими напрямом професійної підготовки.

Загалом результати емпіричного дослідження підтверджують, що емоційний інтелект студентів формується під впливом комплексу

взаємопов’язаних чинників, серед яких провідне місце займає специфіка професійної підготовки. Статеві та вікові особливості виконують допоміжну, модулюючу функцію та не визначають рівень емоційної компетентності самі по собі.

Отримані результати створюють науково-емпіричне підґрунтя для переходу до розробки й обґрунтування психолого-педагогічних умов та практичних шляхів розвитку емоційного інтелекту студентської молоді, що й становить зміст третього розділу магістерської роботи.

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА ПРАКТИЧНІ НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Психолого-педагогічні передумови формування емоційного інтелекту в умовах закладу вищої освіти

У сучасних соціально-економічних та культурних умовах до особистості висуваються принципово нові вимоги, що виходять за межі виключно когнітивної підготовки та професійних знань. Здатність ефективно досягати поставлених цілей, адаптуватися до змін, вибудовувати конструктивні міжособистісні взаємини та зберігати психологічну стійкість дедалі більше пов’язується з рівнем розвитку емоційного інтелекту. У цьому контексті дослідження психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту набуває особливої актуальності, оскільки саме вони визначають можливості цілеспрямованого формування емоційної компетентності в умовах сучасної вищої освіти.

Емоційний інтелект, який охоплює здатність усвідомлювати, розпізнавати, інтерпретувати, виражати та регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей, виступає фундаментальною передумовою ефективної соціальної взаємодії, професійної самореалізації та особистісної зрілості. Його розвиток безпосередньо пов’язаний із навчальними досягненнями, рівнем соціальної адаптації, стресостійкістю та психологічним благополуччям студентської молоді [2].

Однією з ключових психолого-педагогічних умов розвитку емоційного інтелекту є створення емоційно безпечного та підтримувального освітнього середовища. Позитивний емоційний клімат у закладі вищої освіти сприяє відкритості студентів до навчання, активному включенню в освітній процес і формуванню внутрішньої мотивації. Атмосфера довіри, прийняття та взаємоповаги знижує рівень тривожності, мінімізує деструктивний вплив

стресових чинників і створює умови для усвідомленого емоційного досвіду. Педагогічна підтримка, емпатійне ставлення викладачів і визнання індивідуальних особливостей студентів підсилюють відчуття психологічної безпеки та віру молоді у власні можливості.

Розвиток емоційного інтелекту має визначальне значення і для формування соціальних та комунікативних навичок. Студенти, які здатні усвідомлювати власні емоції та розпізнавати емоційні стани інших, демонструють вищий рівень міжособистісної компетентності, легше долають конфліктні ситуації, ефективніше співпрацюють у групі та будують гармонійні стосунки [3]. У цьому сенсі емоційний інтелект виступає інтегративним ресурсом, що поєднує особистісний розвиток із соціальною успішністю.

Умови сучасної вищої освіти зумовлюють потребу системного підходу до розвитку емоційного інтелекту студентів, який передбачає врахування як психологічних особливостей юнацького та раннього дорослого віку, так і специфіки освітнього середовища. Формування відповідних психолого-педагогічних умов у ЗВО має ґрунтуватися на цілеспрямованому поєднанні когнітивних, емоційних і соціальних компонентів особистісного зростання [9].

До базових умов розвитку емоційного інтелекту належать: емоційно безпечне навчальне середовище; підтримка індивідуальних здібностей студентів; розвиток емпатії, рефлексії та усвідомлення власного емоційного досвіду; педагогічна підтримка; діалогічна взаємодія та створення ситуацій морального вибору. Такі умови стимулюють формування емоційної компетентності не як сукупності окремих навичок, а як цілісної особистісної характеристики.

Важливою методологічною засадою розвитку емоційного інтелекту є особистісно орієнтований підхід, який передбачає врахування психологічної унікальності кожного студента. У центрі такого підходу перебуває розвиток саморефлексії, здатності до співпереживання, емоційної усвідомленості та навичок внутрішньої регуляції. Саме ці якості забезпечують гармонійне поєднання професійної підготовки з особистісною зрілістю. Не менш значущою

умовою виступає емоційна атмосфера навчального процесу. Сприятливий мікроклімат в академічній групі створює простір для довіри, відкритості та взаємоповаги, що дозволяє студентам вільно виражати власні емоції та думки без страху осуду. Така атмосфера сприяє формуванню емоційної гнучкості та здатності до конструктивного діалогу.

Ефективний розвиток емоційного інтелекту передбачає інтеграцію емоційної освіти у зміст навчальних дисциплін. Йдеться не лише про спеціальні тренінги, а про органічне включення емоційного компонента у фахову підготовку. Особливо результативними є активні методи навчання: рольові та ділові ігри, моделювання професійних ситуацій, аналіз етичних дилем, обговорення конфліктних і кризових випадків. Так, у підготовці студентів медичних спеціальностей доцільним є використання клінічних розборів із фокусом на емоційні переживання пацієнтів і лікарів. Аналіз реакцій на страх, агресію або безпорадність пацієнта дозволяє формувати здатність до співпереживання без втрати професійної дистанції, що є критично важливим у медичній практиці [15].

У педагогічній освіті розвиток емоційного інтелекту реалізується через аналіз ситуацій взаємодії з учнями, батьками та колегами. Розгляд випадків дитячої тривоги, апатії чи агресії сприяє формуванню навичок емоційного контролю, емпатії та рефлексивного мислення, необхідних для ефективної педагогічної діяльності [11; 13].

Акторська підготовка, попри природну орієнтацію на емоційність, також потребує свідомого розвитку навичок емоційної саморегуляції. Робота з внутрішнім станом персонажа, усвідомлення власних емоційних реакцій і контроль емоційної експресії формують здатність використовувати емоції як професійний інструмент без шкоди для психологічної стабільності особистості.

У сфері ІТ, незважаючи на технічну спрямованість професії, емоційний інтелект зберігає високу значущість. Робота в командах, взаємодія з замовниками та управління проєктами потребують розвитку навичок

емпатійного слухання, самоконтролю в умовах стресу та конструктивної комунікації [21].

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту студентів відіграє психологічна служба закладу вищої освіти, діяльність якої охоплює індивідуальне консультування, психокорекційні заходи та групові тренінги. Такі форми роботи сприяють усвідомленню власних емоцій, зниженню тривожності, розвитку емоційної гнучкості та підвищенню стресостійкості.

Ключовою фігурою формування емоційної культури освітнього середовища є викладач. Його стиль спілкування, реакції на складні ситуації, здатність до емпатії та саморефлексії слугують для студентів моделлю емоційно зрілої поведінки. Через щоденну міжособистісну взаємодію викладач формує не лише професійні компетентності, а й способи емоційної саморегуляції та конструктивного подолання труднощів.

Соціокультурний простір університету також має значний вплив на розвиток емоційного інтелекту, оскільки стимулює спільну діяльність, обмін цінностями та формування гуманістичних орієнтирів.

Отже, ефективний розвиток емоційного інтелекту студентів можливий лише за умови комплексного підходу, який поєднує психолого-педагогічні технології, психологічну підтримку та ціннісно-гуманістичну спрямованість освітнього процесу. Саме такий підхід створює підґрунтя для гармонійного особистісного зростання та успішної професійної самореалізації майбутніх фахівців.

3.2. Освітні та тренінгові програми розвитку емоційної компетентності у студентському середовищі

У сучасному освітньому просторі формування емоційної компетентності студентів розглядається як одна з ключових умов їхнього повноцінного особистісного та професійного становлення. Емоційна компетентність охоплює здатність усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати та інтерпретувати

емоції інших людей, регулювати емоційні реакції, вибудовувати ефективну міжособистісну взаємодію та приймати відповідальні рішення в емоційно насичених і стресових ситуаціях. В умовах зростання психоемоційного навантаження, підвищеної тривожності та соціальної напруженості серед студентської молоді впровадження цілеспрямованих програм розвитку емоційного інтелекту в системі вищої освіти набуває особливої актуальності.

На сучасному етапі в закладах вищої освіти застосовується широкий спектр програм і методик, спрямованих на формування емоційної компетентності. Однією з найбільш поширених і концептуально обґрунтованих є модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, яка включає п’ять базових компонентів: самосвідомість, саморегуляцію, внутрішню мотивацію, емпатію та соціальні навички [8]. У межах цієї моделі реалізуються тренінгові програми, практичні семінари, майстер-класи й інтерактивні заняття, що дозволяють студентам опановувати фундаментальні емоційні та комунікативні вміння, необхідні для ефективної професійної взаємодії та лідерської діяльності.

Значного поширення в освітній практиці набули також програми, побудовані на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Вони застосовуються як у форматі індивідуальної психологічної роботи, так і в межах групових занять. Основний акцент у таких програмах робиться на розвитку навичок подолання тривожності, управління стресом, формування адаптивних емоційних реакцій та позитивного мислення. Важливими складовими є розвиток саморефлексії, усвідомлення автоматичних думок і поступова перебудова неадаптивних когнітивно-емоційних схем, що сприяє стабілізації емоційного стану студентів у складних життєвих і навчальних ситуаціях.

У закладах педагогічного та гуманітарного спрямування особливої актуальності набувають тренінги з розвитку емпатії, етичної комунікації та емоційного лідерства. Такі програми передбачають активне використання рольових ігор, аналіз реальних педагогічних і життєвих ситуацій, групові дискусії та вправи з розв’язання конфліктів. Подібні елементи соціально-емоційного навчання (SEL), які первинно розроблялися для шкільної освіти,

сьогодні успішно адаптуються до потреб вищої школи, сприяючи формуванню відповідального ставлення до міжособистісної взаємодії та емоційної культури майбутніх фахівців.

Окреме місце серед сучасних підходів посідають програми розвитку усвідомленості (mindfulness), які широко використовуються у провідних університетах світу та поступово інтегруються в освітній простір українських ЗВО. Практики усвідомленого дихання, медитації, концентрації уваги на поточному моменті («тут-і-тепер») сприяють зниженню рівня емоційної напруги, підвищенню здатності до саморегуляції, покращенню концентрації та формуванню навичок емоційної стабільності.

У багатьох закладах вищої освіти функціонують авторські психолого-педагогічні програми, розроблені на базі кафедр психології, центрів психологічної підтримки або служб студентського консультування. Такі програми можуть реалізовуватися у формі короткотривалих тренінгів, тематичних модулів або повноцінних курсів з емоційної грамотності, які інтегруються в навчальні плани та мають практичну спрямованість [12]. Їхньою перевагою є адаптація до специфіки конкретного освітнього закладу та потреб студентської аудиторії.

Упровадження програм формування емоційної компетентності в системі вищої освіти має суттєве значення для гармонійного розвитку особистості студента. Такі програми сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя, формуванню емоційно безпечного освітнього середовища та підготовці молоді до ефективного функціонування в складному соціальному й професійному просторі.

Формування емоційної компетентності розглядається як стратегічний напрям особистісного розвитку студентів, що потребує урахування специфіки кожної професійної галузі. Програми розвитку емоційного інтелекту мають бути адаптованими до характерних для професії викликів, змісту діяльності та рівня емоційного навантаження. У зв’язку з цим в освітньому процесі дедалі ширше застосовуються адаптовані тренінгові модулі, психологічні практикуми,

рольові ігри та елементи рефлексивного навчання, що відповідають особливостям конкретних спеціальностей.

Так, для студентів медичних спеціальностей пріоритетними є навички стрес-менеджменту, емоційної витривалості та емпатії, які безпосередньо впливають на якість взаємодії з пацієнтами. У педагогічній сфері основний акцент робиться на розвитку емоційної підтримки учнів, саморегуляції в конфліктних ситуаціях і формуванні етичної комунікації. Для акторів критично важливою є здатність свідомо керувати емоціями в творчому процесі без втрати психологічної рівноваги. Водночас у сфері ІТ, де традиційно домінує раціонально-технічний підхід, особливого значення набуває розвиток емоційного лідерства, командної взаємодії та навичок ненасильницької комунікації як основи ефективної проєктної діяльності.

Отже, впровадження програм емоційної освіти у закладах вищої освіти має бути диференційованим, цілеспрямованим і системним. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень соціальної адаптації студентів, а й забезпечити їхню готовність до ефективної професійної діяльності в умовах високої емоційної напруги, невизначеності та постійних змін.

3.3. Практичні рекомендації для науково-педагогічних працівників, кураторів академічних груп і психологів ЗВО щодо розвитку емоційного інтелекту студентів різних напрямів підготовки

Розвиток емоційного інтелекту виступає важливою складовою професійної підготовки студентів усіх спеціальностей, оскільки безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків, ефективність навчальної діяльності та рівень психологічної готовності до майбутньої професійної реалізації. У сучасних умовах підвищеного психоемоційного навантаження, швидких соціальних змін і зростання вимог до особистості фахівця формування емоційної компетентності набуває стратегічного значення. З огляду на це викладачам, кураторам академічних груп і психологам закладів вищої освіти

доцільно впроваджувати комплексні, системні заходи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту студентської молоді.

Насамперед розвиток емоційного інтелекту варто інтегрувати безпосередньо в освітній процес, а не обмежувати його лише окремими тренінговими заходами. Елементи емоційної освіти можуть органічно включатися в лекційні, практичні та семінарські заняття у формі аналізу кейсів, ситуаційних завдань, групових проєктів і дискусій. Важливою умовою є створення емоційно безпечного освітнього простору, у якому студенти не боятимуться висловлювати власні думки, переживання та сумніви, отримуючи підтримку й конструктивний зворотний зв'язок.

Доцільним є систематичне використання рефлексивних практик, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності та самоспостереження. Студентам можна пропонувати ведення щоденників емоцій, письмові рефлексивні завдання, групові обговорення емоційних реакцій у складних або конфліктних ситуаціях. Важливим компонентом є розвиток емпатії через рольові ігри, аналіз життєвих і професійних кейсів, обговорення альтернативних моделей поведінки з урахуванням емоційних станів усіх учасників взаємодії.

Окремої уваги потребує формування навичок управління стресом та емоційною напругою. Викладачам і психологам доцільно знайомити студентів із техніками саморегуляції, зокрема дихальними вправами, методами релаксації, елементами тілесно-орієнтованих практик і базовими техніками усвідомленості. Системне застосування таких методів сприяє підвищенню стресостійкості, профілактиці емоційного вигорання та підтриманню психологічного благополуччя студентів.

Для студентів медичних спеціальностей, які постійно перебувають у стресогенному середовищі та стикаються з високим рівнем емоційного навантаження, особливо важливим є розвиток емпатії у поєднанні з умінням зберігати професійну дистанцію. Доцільно включати в навчальний процес обговорення етичних і клінічних ситуацій, що потребують аналізу як власних

емоційних реакцій, так і переживань пацієнтів та їхніх родичів. Ефективними є симуляційні тренінги з «акторами-пацієнтами», під час яких студенти відпрацьовують навички комунікації, передачі складних новин, надання емоційної підтримки та саморегуляції. Корисною практикою є створення груп психологічної підтримки, спрямованих на профілактику емоційного вигорання та розвиток психологічної стійкості.

У підготовці студентів педагогічних спеціальностей пріоритетним є формування здатності розпізнавати й регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани учнів. Важливо звертати увагу на вплив емоційного стану вчителя на поведінку та навчальні результати дітей. Доцільно аналізувати стратегії управління класом з урахуванням емоційного клімату, проводити тренінги з вирішення конфліктів і розвитку емпатії. Особливу увагу варто приділяти формуванню навичок саморегуляції, що дозволяють майбутнім педагогам зберігати емоційну рівновагу в складних і напружених ситуаціях.

Для студентів акторських спеціальностей емоційний інтелект є базовою професійною компетентністю. Актор має не лише відтворювати емоції, а й усвідомлювати їх, керувати інтенсивністю переживань і безпечно виходити з емоційно насичених ролей. Ефективною практикою є ведення щоденників емоцій, розвиток навичок уважного спостереження за поведінкою людей, аналіз міміки, жестів та інтонацій. Важливо також навчати студентів технік відновлення після емоційного напруження, роботи з тілом і голосом як засобами усвідомленого емоційного вираження.

Хоча ІТ-сфера традиційно асоціюється з аналітичним мисленням, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою ефективної командної роботи, взаємодії з клієнтами та управління проєктами. Доцільно впроваджувати тренінги з ділової та міжособистісної комунікації, під час яких студенти навчаються активному слуханню, конструктивному зворотному зв’язку та врахуванню емоційного стану співрозмовника. Корисними є групові проєкти, що вимагають співпраці, розв’язання конфліктів і розподілу ролей, а також розвиток презентаційних навичок з урахуванням реакцій аудиторії.

Викладачі, куратори та психологи закладів вищої освіти відіграють ключову роль у формуванні емоційного інтелекту студентів. Важливим є забезпечення доступу до індивідуальних консультацій, під час яких студенти можуть отримати допомогу у вирішенні особистісних і міжособистісних труднощів. Доцільним є проведення діагностики рівня емоційного інтелекту з використанням валідних психодіагностичних методик, що дозволяє виявити зони розвитку та сформулювати індивідуальні рекомендації.

Регулярна організація семінарів, тренінгів і інтерактивних занять, спрямованих на розвиток самоусвідомлення, саморегуляції, емпатії, мотивації та соціальних навичок, сприяє формуванню практичних умінь, необхідних як у навчальній, так і в майбутній професійній діяльності. Важливою складовою є також просвітницька робота, спрямована на підвищення обізнаності студентів щодо ролі емоційного інтелекту в збереженні психічного здоров'я, побудові стосунків і професійній самореалізації.

Отже, комплексне та цілеспрямоване впровадження заходів з розвитку емоційного інтелекту сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в студентському середовищі, формуванню відповідального ставлення до емоційного самопізнання та розвитку соціально-комунікативних компетентностей майбутніх фахівців, здатних ефективно функціонувати в умовах високої емоційної напруги та професійних викликів.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було розкрито психолого-педагогічні умови, програми та практичні шляхи розвитку емоційного інтелекту студентської молоді в умовах закладу вищої освіти. Аналіз сучасних підходів і узагальнення емпіричних результатів дозволили сформулювати низку концептуально важливих висновків.

Встановлено, що розвиток емоційного інтелекту студентів є необхідною умовою їхнього гармонійного особистісного зростання, психологічного

благополуччя та професійної самореалізації. Емоційний інтелект виступає інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує ефективну саморегуляцію, стресостійкість, здатність до емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії в умовах підвищеного емоційного навантаження.

Обґрунтовано, що ефективний розвиток емоційного інтелекту можливий лише за умови створення комплексу психолого-педагогічних умов, серед яких ключове значення мають емоційно безпечне освітнє середовище, особистісно орієнтований підхід, підтримка рефлексії та емпатії, а також активна педагогічна взаємодія між викладачами і студентами.

Доведено доцільність інтеграції елементів емоційної освіти безпосередньо в навчальний процес закладів вищої освіти. Застосування інтерактивних методів навчання, рефлексивних практик, рольових ігор, аналізу професійно орієнтованих ситуацій та тренінгових форм роботи сприяє розвитку ключових компонентів емоційного інтелекту та формуванню емоційної компетентності студентів.

Узагальнення досвіду впровадження програм розвитку емоційної компетентності засвідчило, що найбільш ефективними є диференційовані програми, адаптовані до специфіки професійної підготовки. Зокрема, для студентів медичних спеціальностей пріоритетними є розвиток емпатії та стресостійкості; для майбутніх педагогів – навички емоційної саморегуляції та управління міжособистісними конфліктами; для студентів акторських спеціальностей – усвідомлене керування емоційною експресією; для студентів ІТ-напрямів – розвиток соціально-емоційних і комунікативних компетентностей.

Підкреслено важливу роль психологічної служби закладу вищої освіти у забезпеченні системної підтримки емоційного розвитку студентів. Індивідуальне консультування, психокорекційні заходи та групові тренінги сприяють підвищенню емоційної обізнаності, профілактиці емоційного вигорання та формуванню психологічної стійкості студентської молоді.

Визначено ключову роль викладача як носія емоційної культури освітнього середовища. Особистісний приклад викладача, стиль спілкування, здатність до емпатії та саморефлексії формують у студентів моделі емоційно зрілої поведінки та сприяють розвитку їхнього емоційного інтелекту в процесі професійного навчання.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що цілеспрямований і системний розвиток емоційного інтелекту студентів є важливим напрямом модернізації сучасної вищої освіти та створює підґрунтя для формування конкурентоспроможних, психологічно зрілих і соціально відповідальних фахівців.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей, що дозволило сформулювати такі узагальнені висновки відповідно до поставлених завдань.

1. У процесі виконання першого завдання здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномена емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці. Встановлено, що емоційний інтелект є складним інтегративним утворенням, яке поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та соціальні компоненти особистості. Проаналізовано основні теоретичні моделі емоційного інтелекту (модель здібностей Дж. Майєра і П. Саловея, змішану модель Д. Гоулмана та модель емоційно-соціальних компетентностей Р. Бар-Она), що дало змогу узагальнити наукові підходи до розуміння структури, функцій та динаміки розвитку емоційного інтелекту. Визначено, що емоційний інтелект є важливим чинником особистісного розвитку, психологічної стійкості та професійної ефективності, особливо у сфері міжособистісної взаємодії.

2. Реалізація другого завдання дала змогу емпірично дослідити особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей. На основі результатів психодіагностичного дослідження встановлено наявність суттєвих міжгрупових відмінностей за рівнем загального емоційного інтелекту та його структурних компонентів. Найвищі показники емоційної обізнаності, емпатії та здатності до розпізнавання емоцій інших зафіксовано у студентів гуманітарних і мистецьких спеціальностей. Студенти медичних напрямів продемонстрували переважно середній рівень розвитку емоційного інтелекту, що поєднується з вираженою емоційною стриманістю та професійною дистанцією. Найнижчі показники виявлено у студентів ІТ-спеціальностей, особливо в аспекті емпатії та соціально-емоційної чутливості, що зумовлено специфікою їхньої професійної підготовки.

3. У межах виконання третього завдання визначено вплив статевих і вікових характеристик на рівень емоційного інтелекту студентів. З'ясовано, що студентки загалом демонструють вищі показники емпатії, емоційної обізнаності та здатності до розпізнавання емоцій інших, тоді як студенти-чоловіки характеризуються дещо кращими показниками саморегуляції та самомотивації. Віковий аналіз показав тенденцію до поступового зростання рівня емоційного інтелекту з віком і навчальним досвідом, проте ці відмінності мають менш виражений характер порівняно з відмінностями, зумовленими спеціальністю навчання. Це дозволяє стверджувати, що професійна спрямованість освіти є провідним чинником формування емоційного інтелекту в студентському віці.

4. Виконання четвертого завдання дало змогу обґрунтувати психолого-педагогічні умови та практичні напрями розвитку емоційного інтелекту студентів у закладах вищої освіти. Доведено доцільність системного та диференційованого підходу до формування емоційної компетентності з урахуванням специфіки професійної підготовки. Визначено ефективність інтеграції елементів емоційної освіти в освітній процес, застосування тренінгових методів, рефлексивних практик, рольових ігор, психолого-педагогічної підтримки та діяльності психологічної служби ЗВО. Підкреслено ключову роль викладача як носія емоційної культури та важливість створення емоційно безпечного освітнього середовища.

Загалом результати дослідження підтверджують, що емоційний інтелект студентів формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідне місце займає напрям професійної підготовки, тоді як статеві та вікові особливості виконують модулюючу функцію.

Отримані висновки мають теоретичну й практичну значущість та можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм, розробки тренінгів з розвитку емоційного інтелекту й оптимізації психолого-педагогічного супроводу студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Методичні рекомендації до зниження мовної тривожності в здобувачів вищої освіти під час вивчення іноземної мови. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2020. 112 с.

2. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу : навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.

3. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціонімічних професій у вищих навчальних закладах : Автореф.дис. … к.психол.н. К. : Київський університет імені Б. Грінченка, 2015. 20 с.

4. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту : Psychological Journal, 2019. Вип. 5, № 7. С. 34–49.

5. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній літературі : Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2017. Вип. 259. С. 28–34.

6. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.

7. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : Дис. … канд. пед. н. Запоріжжя : Класичний приватний у-т, 2019. 235 с.

8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків : Віват, 2020. 512 с.

9. Грузинська І. М. Теоретичні аспекти проблеми емоційного інтелекту у юнацькому віці : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, 2017. Вип. 5, № 50. С. 88–95.

10. Гура Т. В. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2022. № 1. С. 17–29.

11. Дерев'янко С. П. Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.

12. Зарицька В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту : Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія», 2021. Вип. 2. С. 19–22.

13. Ігумнова О., Ярославська А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів : Психологічні науки, 2019. Вип. 3, № 14. С. 119–133.

14. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : Автореф.дис.…докт.психол.н. Острог, 2020. 35 с.

15. Міщиха Л.П., Винничук С.С. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 23–24 вересня 2021 р. Івано-Франківськ, 2021. С. 119–122.

16. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : Дис. ...канд. психол. наук:19.00.07. Київ, 2021. 244 с.

17. Мушкевич М. І. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

18. Передало Х.С. Емоційний інтелект та його роль в підприємницькій сфері. Управління соціально-економічними трансформаціями господарських процесій: реалії та виклики, Мукачево, 6–7 квітня 2020 р. С. 189-191.

19. Подофєй С. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник ХДУ. 2019. С. 260–265. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/45/43.

20. Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 472 с.

21. Стасюк М. М. Особливості емоційної сфери IT-спеціалістів. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. V (59). Issue: 134. 2017. S. 82-86.

22. Стасюк М. Якісний аналіз особливостей емоційної сфери у студентів ITспеціальностей. Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія бізнесу та управління: виклики сьогодення», 16- 17 березня 2018 р. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 189-191.

23. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи : Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 2019. Вип. 2, № 65. С. 296–301.

24. Тушак А.В. Здобуття «soft skills» студентами у ЗВО як один із найвагоміших внесків у майбутню кар'єру. Державний університет «Житомирська політехніка» URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/ uploads/2019/12/434.pdf .

25. Фролова Г. Наукові підходи до визначення феномену "Емоційний інтелект". Теорія і практика сучасної психології. 2018. С. 107–111.

26. Шпак М.М., Славопас В.А. Особливості розвитку емоційного інтелекту в майбутніх медичних сестер. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. Львів : Гельветика, 2021. Вип. 8. С. 186-195.

27. Що таке емоційний інтелект для IT-фахівців. URL: https://info.nic.ua/uk/blog-uk/shho-take-emoczijnyj-intelekt-i-chomu-vin-vazhlyvyj-dlya-it-fahivcziv/

28. Al-Qadri A. H., Zhao W. Emotional intelligence and students' academic achievement : Problems of Education in the 21st century, 2021. Vol. 79, No. 3. P. 360–380.

29. Bar-On R. Emotional intelligence inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada : Multi-Health System, 1997.

30. Bradberry T., Greaves J. Emotional intelligence 2.0. 2009. 280 p.

31. Carter S. D. Emotional intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program. Colorado State University, Fort Collins, 2015. 131 p.

32. Cooper R. K., Sawaf A. Executive IQ: Emotional intelligence in leadership and organizations. New York : Grosset/Putnum, 1997.

33. Gardner, H. Frames of mind: The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books, 1983. – P. 345.

34. Dawda R., Hart S. D. Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On Emotional Quptient Inventory (EQ-i) in university students : Journal of Personality and Individual Differences, 2000. Vol. 28. P. 797–812.

35. Debeş G. The predictive power of emotional intelligence on self-efficacy: a case of school principals : International Online Journal of Education and Teaching (IOJET), 2021.Vol. 8, No. 1. P. 148–167.

36. Di Fabio A. Emotional intelligence – new perspectives and applications : InTech: Open Access Publisher, 2011. 288 p.

37. Drigas A. S., Papoutsi C. A new layered model on emotional intelligence : Behavioral Sciences, 2018. Vol. 8, No. 45. P. 1–17.

38. EQ Map [Electronic resource] : Essi Systems, 2006. Mode of access: http://www.essisystems.com/assessment/

39. Fernandez-Berrocall P., Ruiz D. Emotional intelligence in education : Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 2008. Vol. 6, No. 2. P. 421–436.

40. Genç G., Kuluşakli E., Aydin S. The relationship between emotional intelligence and productive language skills : The Reading Matrix: An International Online Journal, 2016. Vol. 16, No. 1. P. 91–105.

41. Gorgens-Ekermans G. Emotional intelligence as a moderator in the stress-burnout relationship: a questionnaire study on nurses. Journal of Clinical Nursing. 2012. V. 21, p. 2275–2285.

42. Goleman D. Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ? Bantam Books, 1995. 661 p.

43. Izard C. E. Emotional intelligence or adaptive emotions Emotion, 2001. Vol. 1, No. 3. P. 249–257.

44. Matthews G., Zeidner M., Roberts R. D. Emotional intelligence: Science and myth : Cambridge, MA: MIT Press, 2004.

45. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. Models of emotional intelligence : In R. Sternberg (Ed.), Handbook of Intelligence : Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. P. 396–420.

46. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications : Psychological Inquiry, 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215.

47. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R., Sitarenios G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0 : Emotion, 2003. Vol. 3, No. 1. P. 97–105.

48. Nasir M., Masrur R. An exploration of emotional intelligence of the students of IIUI in relation to gender, age and academic achievement : Bulletin of Education and Research, 2010. Vol. 32, No. 1. P. 37–51.

49. Petrides K. V. Ability and trait emotional intelligence : The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences, 2011. P. 656–678.

50. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies : European Journal of Personality, 2001. Vol. 15, No. 6. P. 425–448.

51. Salovey P., Mayer J. Emotional intelligence : Imagination, Cognition and Personality, 1990. Vol. 9, No. 3. P. 185–211.

52. Schutte N. S., Malouff J. M., Hall L. E., Hoggerty D. J., Cooper J. T., Golden C. J. et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence : Personality and Individual Differences, 1998. Vol. 25. P. 167–177.

53. Schutte N. S., Schuettpelz E., Malouff J. M. Emotional intelligence and task performance : Imagination, Cognition & Personality, 2000. Vol. 20, No. 4. P. 347–354.

54. Thorndike R. Stanford - Binet Intelligence Scale: 4th edition (Technical Manual) / Thorndike, R., Hagen, E., and Sater. – Chicago: Riverside. 1986. P. 34.

55. Valente S., Lourenço A. A., Alves P., Domingues-Lara S. The role of the teacher's emotional intelligence for efficacy and classroom management : Rev. CES Psico, 2020. Vol. 13, No. 2. P. 18–31.

56. Zeidner M., Matthews G., Roberts R. D. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health. London : A Bradford book, 2009. 464