

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

_____ « 24 » червня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **СПЕЦИФІКА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК
ТА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Керівник: доктор психологічних наук,
професор
Астремська Ірина Володимирівна
(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: кандидат психологічних наук,
доцент
в.о. завідувач кафедри психології
НУК ім. адмірала Макарова
Карсканова Світлана Вікторівна
(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувачка IV курсу групи 465
Свечинська Ірина Романівна
(П.І.Б.)

Спеціальність: С4 «Психологія»
(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Свечинської Ірині Романівни.**

1. Тема роботи : «Специфіка емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили №34/1 від «12» лютого 2025 року.

2. Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

3. Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

4. Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз дефініції емоційний інтелект;
- 2) охарактеризувати структуру та компоненти емоційного інтелекту.

- 3) виокремити чинники розвитку емоційного інтелекту особистості;
 - 4) емпірично дослідити специфіку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів;
 - 5) розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.
5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання виконано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
доктор психологічних наук, професор Астремська Ірина Володимирівна	12 лютого 2025 року	27 травня 2025 року

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	30.03.2025 р.
3.1.	Розділ 1. Теоретичні основи емоційного інтелекту	30.04.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження специфіки емоційного інтелекту	
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

Ірина СВЕЧИНСЬКА

(підпис)

Науковий керівник

Ірина АСТРЕМСЬКА

(підпис)

АНОТАЦІЯ

Свечинська І.Р. Специфіка емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню особливостей емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

У роботі досліджено теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту, його структури та компонентів.

Проаналізовано чинники розвитку ЕІ в юнацькому віці з урахуванням професійної спрямованості.

Емпірично досліджено специфіку емоційного інтелекту в обох групах студентів, виявлено значущі відмінності в його проявах та рівні розвитку.

Розроблено практичні рекомендації щодо цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту для студентів комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження виступає емоційний інтелект студентів. Предметом дослідження є специфіка емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Наукова новизна полягає в емпіричному виявленні та обґрунтуванні відмінностей у структурі та рівні емоційного інтелекту у студентів різних фахових напрямків, а також у розробці диференційованих практичних рекомендацій для його розвитку.

Ключові слова: емоційний інтелект, студенти, комп'ютерні науки, психологія, професійна підготовка

ANNOTATION

Svechynska I.R. The Specifics of Emotional Intelligence in Computer Science Students and Future Psychologists – Manuscript.

Qualification work for the Bachelor's educational and qualification level in specialty 053 "Psychology" – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

This qualification work is dedicated to the theoretical analysis and empirical study of the specifics of emotional intelligence in computer science students and future psychologists.

The study investigated theoretical approaches to understanding emotional intelligence, its structure, and components.

Factors influencing the development of emotional intelligence in adolescence, considering professional orientation, were analyzed.

The specifics of emotional intelligence in both student groups were empirically examined, revealing significant differences in its manifestations and development levels.

Practical recommendations for the targeted development of emotional intelligence for computer science students and future psychologists were developed.

The object of the study is students' emotional intelligence. The subject of the study is the specifics of emotional intelligence in computer science students and future psychologists.

The scientific novelty lies in the empirical identification and substantiation of differences in the structure and level of emotional intelligence among students of different professional fields, as well as in the development of differentiated practical recommendations for its development.

Keywords: emotional intelligence, students, computer science, psychology, professional training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	11
1.1. Поняття емоційного інтелекту в сучасній психології, історія становлення концепції.....	11
1.2. Структура та компоненти емоційного інтелекту.....	20
1.3. Чинники розвитку емоційного інтелекту у студентському віці.....	29
1.4. Відмінності емоційного інтелекту у представників різних професій.....	42
Висновки до першого розділу	51
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	53
2.1. Методологія та організація дослідження.....	53
2.2. Опис вибірки та застосованих методик.....	56
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	61
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей.....	65
Висновки до другого розділу.....	77
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного світу питання розвитку емоційного інтелекту особистості потребує особливої уваги. Здатність ефективно керувати власними емоціями, розуміти почуття інших людей та будувати гармонійні відносини є важливими чинниками впливу на особисте та професійне життя. Особливо актуальним є розвиток емоційного інтелекту в студентському віці, коли формуються навички міжособистісної взаємодії та емоційної саморегуляції.

Специфіка навчання студентів комп'ютерних наук та психологів передбачає різні підходи до розвитку емоційного інтелекту. Студенти-психологи, як правило, отримують більш глибокі знання про емоційні процеси та методи їх регуляції, тоді як студенти-програмісти часто зосереджуються на розвитку аналітичних та логічних навичок. Однак, в обох професіях емоційний інтелект відіграє важливу роль: для психологів – у роботі з клієнтами, для програмістів – у командній роботі.

Емоційний інтелект є важливою складовою успішної адаптації та професійної реалізації в сучасному світі. Особливо важливим є розвиток емоційного інтелекту в студентському віці. Специфіка навчання студентів технічних та гуманітарних спеціальностей передбачає використання різних методів для розвитку емоційного інтелекту, що робить актуальним порівняльний аналіз його особливостей у студентів цих спеціальностей.

Науковий інтерес до вивчення емоційного інтелекту в контексті онтогенетичного розвитку особистості зумовлений необхідністю глибшого розуміння вікових і професійних особливостей становлення ЕІ. Питання розвитку емоційного інтелекту у студентському віці активно досліджуються сучасними психологами. Зокрема, Ю. Бреус, О. Власова та В. Зарицька аналізують загальні закономірності становлення емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти; Г. Кошонько зосереджується на професійній підготовці психологів; М. Манойлова – на підготовці педагогічних кадрів; М. Стасюк – на

особливостях студентів технічних спеціальностей. Дослідження С. Дерев'яно розглядає ЕІ як чинник соціально-психологічної адаптації студентів до академічного середовища, А. Четверик-Бурчак аналізує його як механізм підвищення ефективності життєдіяльності. Попри широту існуючих напрацювань, специфіка розвитку емоційного інтелекту у студентів залишається недостатньо дослідженою, що й зумовило актуальність і напрям нашої наукової розвідки.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Мета – виявити та проаналізувати специфіку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів, а також визначити фактори, що впливають на його розвиток.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз дефініції емоційний інтелект;
- 2) охарактеризувати структуру та компоненти емоційного інтелекту.
- 3) виокремити чинники розвитку емоційного інтелекту особистості;
- 4) емпірично дослідити специфіку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів;
- 5) розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури), емпіричні (методи наукового спостереження, констатувального експерименту, психодіагностичного обстеження (методика Д. Люсіна «Діагностика емоційного інтелекту», методика Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту»)), методи математичної статистики (t-критерій Стьюдента).

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні та поглибленні знань про специфіку емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей, дослідженні соціально-психологічних особливостей студентів технічних та гуманітарних спеціальностей, порівняльному аналізі емоційного інтелекту у студентів комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Практична значущість роботи полягає в розробці практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів, які можуть бути використані в освітньому процесі. Для майбутніх психологів дуже важливо вміти розрізняти емоції інших, розвивати емпатію та ефективно спілкуватися. Для студентів комп'ютерних наук, де часто працюють у командах, емоційний інтелект сприяє покращенню комунікації, вирішенню конфліктів та ефективній співпраці. Таким чином, результати дослідження матимуть широкий спектр застосування та сприятимуть підвищенню ефективності навчального процесу, покращенню міжособистісних відносин у студентському середовищі та успішній адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції «Global Trends in Science and Education» (Київ, 10–12 лютого 2025 р.). Kyiv, Ukraine. 2025.

Науковий журнал «Габітус» Вип. 73.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах та публікації у фаховому виданні категорії Б:

Рожко А. М., Свечинська І. Р., Астремська І.В. Специфіка емоційного інтелекту та емпатії у студентів гуманітарних, технічних і творчих спеціальностях. *Габітус*. Вип. 73.

Свечинська І.Р., Кругляк М.А., Рожко А.М., Астремська І.В. Вплив емоційного інтелекту на соціальну тривожність. Global Trends in Science and Education: зб. тез I Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, Україна, 10–12 лютого 2025 р. Kyiv, Ukraine. 2025.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний текст кваліфікаційної роботи викладено на 95 сторінках комп'ютерного тексту , основний – на 72 сторінках. Список використаних джерел включає 61 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Поняття емоційного інтелекту в сучасній психології, історія становлення концепції

У сучасній психологічній науці поняття емоційного інтелекту набуває особливого значення як ключовий компонент особистісного розвитку, ефективної соціальної взаємодії та психологічного благополуччя. У контексті зростаючих викликів постіндустріального суспільства, де міжособистісна комунікація, здатність до емпатії, саморегуляції й адаптації до змін стають визначальними чинниками успішності, емоційний інтелект (EI) розглядається не лише як психологічна категорія, а як важливий елемент інтегральної компетентності особистості.

Емоційний інтелект слід розглядати як інтегративну характеристику особистості, що відображає її пізнавальну здатність до осмислення, інтерпретації та регуляції емоцій через механізми когнітивної обробки емоційної інформації. Він виконує ключову функцію в забезпеченні психологічного добробуту індивіда, а також сприяє ефективній соціальній адаптації та успішній взаємодії в суспільстві. У межах нашого дослідження було теоретико-методологічно обґрунтовано концептуальні засади формування емоційного інтелекту в онтогенетичному розвитку.

Варто зазначити, що у вітчизняній психологічній науці термін «емоційний інтелект» має низку інтерпретацій, що свідчить про багатовимірність цього феномену.

Так, О. П. Лящ трактує емоційний інтелект як метакогнітивне утворення, представлене у вигляді ієрархізованої системи здібностей до обробки емоційної інформації [25, с. 95].

У цьому контексті емоційний інтелект постає як функціональна єдність емоційних і інтелектуальних процесів, яка забезпечує ефективне розв'язання завдань, пов'язаних із сприйняттям, розпізнаванням і розумінням як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Він також включає вміння регулювати емоційні реакції, що, своєю чергою, обумовлює високий рівень адаптивності особистості у спілкуванні та професійній діяльності.

Серед сучасних підходів одним із найбільш змістовних і концептуально наповнених є модель, запропонована Є. В. Карпенком. Учений розробив триангуляційну модель емоційного інтелекту, в якій цей феномен осмислюється в контексті життєздійснення особистості та представлений у трьох модусах: інтернальному, екстернальному та інтегративному. Особливу увагу в межах цього підходу приділено аналізу ціннісно-цільового потенціалу емоційного інтелекту, який, незважаючи на його значущість, досі залишається недостатньо дослідженим у вітчизняній науковій парадигмі [16].

Поняття емоційного інтелекту виникло на перетині когнітивної психології, афективної нейронауки та гуманістичної традиції, вбираючи у себе досягнення як класичних, так і сучасних теорій особистості. Попри те, що термін «емоційний інтелект» був науково введений лише наприкінці ХХ століття, його теоретичні витоки сягають ще праць Ч. Дарвіна, який наголошував на еволюційному значенні емоцій у виживанні та соціальній поведінці. Подальший розвиток концепції здійснювався завдяки дослідженням П. Саловея та Дж. Майєра, які першими надали наукового статусу поняттю ЕІ як здатності точно сприймати, інтерпретувати, виражати та регулювати емоції у собі та в інших [55].

Завдяки популяризації концепції Д. Гоулманом емоційний інтелект вийшов за межі академічної психології й активно інтегрувався в освітню, організаційну, медичну та соціальну практики [48].

Актуальність дослідження емоційного інтелекту обумовлена зростанням усвідомлення його впливу на особистісну ефективність, лідерський потенціал, стресостійкість та якість міжособистісних стосунків. У цьому контексті вивчення становлення та змістовного наповнення концепції емоційного інтелекту є

важливим кроком для розуміння її місця у сучасній психології та подальшого використання у психодіагностиці, психокорекції та розвитку особистості.

Емоційний інтелект (EI) – це складне й багатовимірне поняття, яке в сучасній психології розглядається як здатність індивіда усвідомлювати й розуміти власні емоції, керувати ними, розпізнавати емоційні стани інших людей і застосовувати цю емоційну інформацію для ефективної комунікації, прийняття рішень і адаптації до соціального середовища [1].

Йдеться не лише про здатність помічати емоції, а й про вміння конструктивно їх використовувати задля досягнення як особистих, так і міжособистісних цілей.

Для глибшого розуміння сутності емоційного інтелекту варто звернутися до двох його концептуальних складових – інтелекту та емоцій. Так, за визначенням Дж. Гілфорда, інтелект – це універсальна здатність до мислення, що охоплює логічне міркування, вміння планувати, вирішувати завдання, абстрагуватися, осягати складні ідеї, швидко засвоювати нову інформацію й опиратися на досвід у процесі навчання [50, с. 30].

Це поняття значно ширше, ніж просто академічна успішність чи здатність запам'ятовувати й відтворювати навчальний матеріал – інтелект відображає глибоку здатність орієнтуватися у світі, бачити суть явищ і приймати адекватні рішення [50].

У психології інтелект вивчається з двох основних підходів. По-перше, когнітивна психологія зосереджується на дослідженні загальних ментальних процесів і функцій, прагнучи описати, як саме працює розум людини й як його складові взаємодіють у межах цілісної психічної системи. По-друге, диференційна психологія акцентує увагу на індивідуальних відмінностях у розумових здібностях, досліджуючи, у яких саме сферах люди відрізняються між собою, а також намагається з'ясувати причини й наслідки цих відмінностей.

Одним із важливих внесків у розуміння природи інтелекту стала теорія множинного інтелекту, запропонована Г. Гарднером, професором Гарвардського

університету. Ця теорія стверджує, що існує не один, а декілька типів інтелекту, які відображають різні стилі мислення, навчання та пізнання.

Серед основних типів інтелекту, виділених Г. Гарднером [46]:

1. Лінгвістичний (вербально-лінгвістичний) інтелект – здатність ефективно користуватися мовою, володіння розвинутими вербальними навичками, чутливість до значення, звукової структури й ритміки слова.
2. Логіко-математичний інтелект – уміння мислити концептуально, абстрактно, виявляти закономірності чисел і логічних структур.
3. Візуально-просторовий інтелект – здатність оперувати образами, формувати уявні моделі простору, точно уявляти розміщення об'єктів.
4. Тілесно-кінестетичний інтелект – здатність координувати рухи тіла, майстерно взаємодіяти з предметами через фізичну активність.
5. Музичний інтелект – здатність сприймати й розрізняти звуки, ритм, тембр, створювати музику й глибоко на неї реагувати.
6. Міжособистісний інтелект – уміння розуміти інших людей, їхні наміри, емоції, мотивації та ефективно будувати соціальні взаємини.
7. Внутрішньоособистісний інтелект – здатність до саморефлексії, глибоке усвідомлення власного емоційного стану, мотивацій та потреб.
8. Натуралістичний інтелект – уміння розпізнавати, класифікувати й систематизувати об'єкти природи, включно з рослинами, тваринами й природними явищами.

Окремі дослідники також виокремлюють ще один – екзистенційний інтелект, що пов'язаний із розмірковуванням над глибинними смислами життя, смерті, буття та місця людини у світі. Варто наголосити, що всі ці типи інтелекту не існують ізольовано – вони взаємодіють, поєднуються між собою, формуючи неповторний інтелектуальний профіль кожної особистості [71].

Щодо поняття «емоції», важливо відмежовувати його від споріднених термінів – «почуття» та «настрій», які нерідко плутають у повсякденному вжитку, хоча вони не є синонімами. Згідно з тлумаченням, наданим Американською психологічною асоціацією (APA), емоції становлять собою складну сукупність

реакцій, що включає суб'єктивні переживання, поведінкові вияви та фізіологічні зміни. Вони виражають особисте ставлення індивіда до подій або ситуацій, які сприймаються ним як значущі [42].

Структура емоційного стану зазвичай охоплює три основні компоненти:

1. суб'єктивний досвід, який відображає індивідуальне емоційне переживання;
2. фізіологічну реакцію організму на стимул;
3. поведінкову або експресивну реакцію, зокрема міміку, жести, вокалізацію.

В. Москалець зауважує, що проблема точного визначення емоцій досі залишається предметом наукових дискусій. Упродовж десятиліть різні вчені пропонували численні трактування цього явища, однак жодне з них не стало загальновизнаним, а наявні теорії регулярно піддаються критичному аналізу та уточненням [24].

У контексті емоційної психології загальноприйнятою є класифікація емоцій на базові та складні. Базові емоції зазвичай супроводжуються типовими мімічними реакціями й виникають майже миттєво, автоматично. Ще Ч. Дарвін висловив ідею про універсальність емоційної експресії, обґрунтовуючи її еволюційним підходом: на його думку, емоції мають біологічну основу й виконують адаптивну функцію, сприяючи виживанню виду.

Однією з перших систематизованих теорій емоцій вважається гіпотеза, розроблена В. Джеймсом і К. Ланге в XIX столітті. Згідно з цією теорією, емоційний стан виникає як наслідок фізіологічного збудження, що активує вегетативну нервову систему у відповідь на зовнішній стимул. До типових ознак такої реакції належать прискорене серцебиття, м'язове напруження, потовиділення тощо [17, с. 108].

Отже, в межах цієї концепції емоція розглядається як результат тілесної реакції. Згодом ця гіпотеза була доповнена більш комплексними моделями, які включають як соматичні, так і психологічні чинники.

Вагомий внесок у сучасне розуміння природи емоцій зробив П. Екман, який визначив шість базових емоцій, спільних для всіх культур: радість, гнів, страх, смуток, подив і відразу. Він довів, що ці емоції супроводжуються характерними мімічними реакціями, які однаково розпізнаються представниками різних етнічних і культурних груп. У пізніших дослідженнях учений розглядав можливість включення до цього переліку додаткових емоцій, таких як зневага, сором чи захоплення [42].

Іншу класифікацію базових емоцій запропонував Р. Плутчик, який виділив вісім первинних, універсальних і вроджених емоцій: радість, довіра, страх, здивування, сум, огиду, гнів і очікування. Він розробив теорію у формі «колеса емоцій», у якому емоції комбінуються, утворюючи складні стани за аналогією до змішування кольорів. За Плутчиком, кожна з цих емоцій має еволюційне значення та є необхідною для адаптації людини до середовища. Як зазначає сам учений: «Це було би дуже небезпечно, якби у нас не було емоцій. Це також було б дуже нудно – життя. Тому що, в основному, наші емоції рухають нами – хвилювання, задоволення, навіть гнів» [58, с. 6]. Саме тому здатність розуміти емоції є надзвичайно важливою, адже вони суттєво впливають на нашу поведінку.

В. Москалець акцентує, що «в людини емоція відокремлюється від інстинктивної сфери і переміщується в площину психічного» [24, с. 58]. Він наголошує, що однією з центральних проблем психології є «взаємозв'язок між інтелектом і афектом», підкреслюючи: «той, хто спочатку відокремив мислення від афекту, назавжди закрити собі шлях до пояснення причин самого мислення», оскільки в основі мисленнєвої діяльності лежать потреби, інтереси, мотивації й спонукальні сили, що спрямовують її в певному напрямку [24, с. 59].

Дослідник також розглядає емоцію як «єдність переживання і пізнання». У цьому контексті він зазначав, що «...судження, яке є основною формою здійснення мисленнєвого процесу, рідко є суто інтелектуальним актом. Судження зазвичай у тій чи іншій мірі наповнене емоційністю» [24, с. 61]. Підкреслюючи взаємозалежність емоцій і діяльності, В. Москалець підкреслює, що емоційні

реакції виникають у відповідь на перебіг діяльності: вона може викликати як позитивні, так і негативні почуття – задоволення або незадоволення – залежно від того, наскільки її результат відповідає актуальним потребам особистості [24, с. 62].

Ці міркування випереджають сучасну концепцію емоційного інтелекту, в основі якої лежить ідея єдності емоційного та когнітивного у структурі мислення. Науковець підкреслює: «мислення як реальний психічний процес є єдністю інтелектуального та емоційного, а емоція – єдністю емоційного та інтелектуального» [24, с. 63].

Загалом емоційний інтелект розуміється як здатність розпізнавати, регулювати й інтерпретувати емоції [43, с. 328]. Сам термін «емоційний інтелект» став широко відомим після виходу книги Г. Гарднера *Frames of Mind* (1983), у якій було представлено теорію множинного інтелекту, що включає міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелекти, пов'язані відповідно з розумінням емоцій інших людей та власних [46, с. 32].

У 1990 році Пітер Саловей і Джон Д. Меєр опублікували знакову статтю *Emotional Intelligence*, де дали наукове визначення цього поняття як «здатності точно сприймати й виражати емоції, ефективно керувати емоціями в собі та інших, а також використовувати їх для мотивації, планування й досягнення життєвих цілей» [55, с. 198].

У 1995 році ця концепція набула масової популярності завдяки книзі Д. Гоулмана *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*, яка зробила поняття емоційного інтелекту відомим широкій аудиторії [48].

Водночас ідеї, близькі до сучасного розуміння емоційного інтелекту, простежуються ще в працях Г. Дея, американського філософа, який ще у 1877 році розмірковував про взаємозв'язок інтелекту й почуттів як про єдину когнітивну систему [2, с. 20]. На його думку, це поєднання впливає з внутрішньої гідності, соціальних установок, моральних і патріотичних почуттів, що вказує на інтеграцію афективної та раціональної сфер у розумовій діяльності

людини. Г. Дей дійшов висновку, що у процесі мислення домінує когнітивна взаємодія емоцій, інтелекту та вольових зусиль.

У 1880 році шотландський філософ О. Бейн досліджував взаємозв'язок між почуттями (емоціями), волею (поведінкою) та інтелектом, наголошуючи на їхній когнітивній взаємозалежності. Він встановив, що між емоційними переживаннями, переконаннями, моральними настановами та здатністю людини контролювати власне мислення й почуття існує природний і стійкий зв'язок [8, с. 16].

До 1910 року в наукових колах формується новий підхід, зокрема англійський психолог Дж. Саллі використав ідеї, близькі до емоційного інтелекту, для опису взаємодії емоційного та інтелектуального процесів. Він зазначав, що ці дві сфери суттєво впливають на сприйняття особистості, а їх поєднання справляє глибокий вплив на характер і напрямок когнітивних механізмів [61].

Вже в 1920 році Е. Торндайк, аналізуючи вплив ситуацій і соціальних взаємодій на інтелектуальні процеси, виокремив три види інтелекту: механічний, абстрактний і соціальний. Останній він охарактеризував як здатність розуміти поведінку й емоції інших людей, ефективно з ними взаємодіяти та приймати виважені рішення в межах міжособистісного спілкування [60, с. 228].

Наступного року, 1921-го, лікар і дослідник А. Маєрсон запропонував концепцію, згідно з якою емоційні, інстинктивні та раціональні реакції є основою взаємодії особистості з конфліктами та владою. Він довів, що індивідуальний досвід і знання здатні змінювати емоційні реакції, а відтак – і поведінкові прояви особистості.

У 1928 році директор Центру освіти дорослих Д. Л. Маккей звернув увагу на тісний взаємозв'язок між емоціями та інтелектом. Його дослідження показали, що емоційні чинники суттєво впливають на інтелектуальну продуктивність, керівництво, формування звичок і поведінкових моделей, а також на емоційно-соціальну стабільність особистості [8, с. 16].

До 1940 року американський психолог Г. Бебкок зробив вагомий внесок у розвиток теорії емоційного інтелекту, наголосивши на зв'язку між емоційністю,

інтелектом, самооцінкою та загальною індивідуальною ефективністю. Саме ця взаємодія, на його думку, визначає здатність людини зберігати емоційну рівноваженість.

У дослідженнях 1946 року Клітон і Мейсон проаналізували взаємодію між інтелектом і емоціями, акцентуючи увагу на домінуванні інтелектуальних чинників. Вони зауважили, що розвиток емоційного інтелекту посилюється під впливом взаємодії з фізичними та соціальними аспектами середовища. Водночас питання про те, наскільки докільця формує інтелектуальні здібності людини, залишилося відкритим і потребувало подальшого дослідження [61].

У 1961 році Л. Сехрест і Д. Н. Джексон здійснили дослідження, присвячене виявленню предикторів здібностей і відмінностей міжособистісних навичок, які тісно пов'язані з поняттям соціального інтелекту та його структурною складністю. Вони застосували концепцію оригінального репертуару рольових конструктів, запропоновану Д. Келлі, що дозволило вивчити шляхи вимірювання соціального інтелекту в контексті людської взаємодії. Науковці визначили дві ключові здібності – академічний інтелект і соціальний інтелект – підкреслюючи важливість другої як чинника, пов'язаного зі здатністю до адекватних суджень, реагування на стимули, вирішення проблем і ефективної поведінки у соціально складних ситуаціях. Вони довели, що соціальний інтелект є суттєвою умовою соціальної ефективності та продуктивності [8, с. 17].

Із середини 1990-х років інтерес до вивчення емоційного інтелекту помітно зріс, особливо серед фахівців у сфері бізнесу, коучингу та міжособистісних відносин. У цей період концепція емоційного інтелекту почала активно використовуватись як мотиваційний інструмент, що заохочував людей до саморозвитку й підвищення якості життя. Водночас серед науковців точаться дискусії: одні вважають емоційний інтелект властивістю, яку можна поступово розвивати, інші – природженим компонентом особистості [41].

Сьогодні термін «емоційний інтелект» відображає точку перетину когнітивної та емоційної систем, що формують основу особистісної структури [56].

Теоретичні підходи до його вивчення формують цілісну концептуальну базу для аналізу ролі емоцій у різних аспектах життєдіяльності – особистісній, соціальній та академічній.

Отже, у постіндустріальному суспільстві емоційний інтелект (ЕІ) виступає ключовим компонентом особистісного розвитку та психологічного благополуччя, відображаючи здатність індивіда осмислювати, інтерпретувати та регулювати емоції для ефективної соціальної адаптації та взаємодії. Хоча термін ЕІ був науково введений наприкінці ХХ століття, його теоретичні витoki сягають праць Ч. Дарвіна та філософів ХІХ століття, які досліджували взаємозв'язок інтелекту, почуттів та волі, поступово формуючи основу для сучасних багатовимірних моделей ЕІ. Таким чином, ЕІ є складним конструктом, що інтегрує когнітивні та емоційні процеси, дозволяючи усвідомлювати, розуміти, керувати та використовувати емоції – як власні, так і інших людей – для успішної комунікації, прийняття рішень, розвитку лідерського потенціалу, стресостійкості та загального гармонійного функціонування особистості.

1.2. Структура та компоненти емоційного інтелекту

Структура та компоненти емоційного інтелекту – це ключ до розуміння емоційної природи людини, її здатності орієнтуватися у складному соціальному середовищі, підтримувати внутрішню рівновагу та ефективно взаємодіяти з іншими. Упродовж останніх десятиліть емоційний інтелект став предметом активного наукового інтересу, оскільки він виявився не менш важливим, а подекуди навіть більш вирішальним чинником успіху, ніж традиційно вимірюваний коефіцієнт інтелекту (IQ). У працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників усе частіше наголошується на тому, що вміння розпізнавати, інтерпретувати, регулювати та конструктивно використовувати емоції лежить в основі міжособистісної компетентності, психологічної стійкості, емпатії та моральної відповідальності [4], [11], [16], [27], [39], [46], [50], [55], [58], [60].

Емоційний інтелект не є монолітним утворенням – він формується як складна система, що поєднує різні, але взаємопов'язані елементи. У своїй структурі він охоплює як інтраперсональні аспекти – усвідомлення власних емоцій, здатність до саморефлексії, контроль емоційного збудження, так і інтерперсональні – розуміння емоцій інших людей, емпатійне слухання, навички соціальної взаємодії. Теоретики, зокрема П. Саловей, Дж. Меєр, Д. Гоулман, запропонували декілька моделей структури емоційного інтелекту, кожна з яких відображає специфіку бачення його ролі в психічній організації особистості [55]; [56].

Незважаючи на відмінності, усі вони погоджуються з тим, що емоційний інтелект – це інтегративна властивість, що забезпечує зв'язок між емоцією, пізнанням і поведінкою.

Аналіз компонентного складу емоційного інтелекту відкриває нові горизонти для практичного застосування цього поняття в освіті, менеджменті, психотерапії, коучингу та сфері особистісного зростання. Саме тому важливо не лише окреслити основні елементи, з яких складається емоційний інтелект, а й простежити, як вони взаємодіють між собою, які функції виконують у загальній структурі особистості та які механізми забезпечують їх розвиток. Вивчення цієї теми – це спроба не лише окреслити психолого-функціональні межі емоційного інтелекту, а й проникнути глибше у внутрішній світ людини, де почуття й розум діють не відокремлено, а в тісній єдності, формуючи її унікальний психологічний портрет.

Компонентна структура емоційного інтелекту охоплює такі ключові елементи:

1. *Усвідомлення та вираження емоцій* – це здатність точно розпізнавати власні емоції та емоційні стани інших людей, а також адекватно передавати їх як вербальними, так і невербальними засобами комунікації.
2. *Регуляція емоційних станів* – уміння ефективно контролювати власні емоційні імпульси й водночас впливати на емоції інших, сприяючи конструктивному діалогу, взаєморозумінню та позитивній соціальній динаміці.

3. *Функціональне застосування емоцій* – використання емоційного досвіду для обґрунтованого прийняття рішень, мотивації до дій та досягнення оптимальних результатів у різноманітних контекстах особистісного й соціального життя [11, с. 7].

Розглянемо компоненти емоційного інтелекту більш широко:

Самоусвідомлення є фундаментальним компонентом емоційного інтелекту, що відіграє провідну роль у формуванні здатності людини орієнтуватися у власному емоційному світі. Йдеться не лише про елементарне розпізнавання емоцій, а передусім про глибоке усвідомлення їхньої природи, витоків, динаміки розвитку, а також їхнього впливу на мислення, поведінку та міжособистісні взаємини. Самоусвідомлення передбачає здатність не лише фіксувати момент емоційного збудження, а й аналітично осмислювати його – встановлювати зв'язок між емоційною реакцією та ситуацією, що її спричинила, а також прогнозувати можливі наслідки цієї реакції для себе й оточення [11].

Особи з високим рівнем самоусвідомлення, як правило:

- *Чітко ідентифікують власні цінності й переконання*, які лежать в основі їхніх рішень і вчинків. Вони мають внутрішню узгодженість, діють відповідно до своїх життєвих принципів, і ця послідовність формує їхню особистісну цілісність;

- *Реалістично оцінюють свої сильні та вразливі сторони*. Такий рівень об'єктивності дозволяє їм розвивати компетенції, не уникаючи самокритики, і вчасно звертатися по допомогу або підтримку, коли це необхідно;

- *Усвідомлюють власні емоційні тригери* – тобто конкретні ситуації, слова, події чи типи взаємодії, що здатні викликати сильні афективні реакції. Це знання дозволяє не потрапляти під владу емоцій, а навпаки – регулювати внутрішній стан і обирати адекватні стратегії реагування.

У структурі емоційного інтелекту самоусвідомлення виступає як інтегративний механізм, що поєднує емоційний досвід із когнітивною рефлексією. Воно передбачає здатність розпізнавати не лише тип емоції, але й її інтенсивність, тривалість, контекстуальну зумовленість. Завдяки цьому людина

здатна моделювати власну поведінку, уникати імпульсивних або деструктивних реакцій, а також формувати відповідальні, виважені й емоційно зрілі рішення [11, с. 8]. Самоусвідомлення також тісно пов'язане з самоповагою, автентичністю та внутрішньою мотивацією, що в сукупності створює психологічний фундамент для здорового розвитку особистості.

Саморегуляція – це ключова ланка у структурі емоційного інтелекту, що забезпечує здатність особистості не лише утримувати імпульсивні реакції під контролем, а й зберігати психологічну рівновагу, гнучко реагувати на зовнішні зміни та ефективно відновлюватися після стресових ситуацій. Цей компонент тісно пов'язаний із вольовою сферою особистості, оскільки передбачає не пасивне стримування емоцій, а свідоме управління ними задля досягнення конструктивних і довготривалих результатів.

Індивіди з високим рівнем розвитку саморегуляції, як правило:

- *Здатні зберігати емоційну стабільність у кризових умовах*, не дозволяючи паніці чи афекту затьмарити мислення. Їхні рішення є зваженими, виваженими, незалежно від тиску або складності обставин.

- *Проявляють адаптивність до нових ситуацій*, виявляючи відкритість до змін, готовність переглядати свої дії, переконання чи стратегії поведінки відповідно до нового контексту. Вони не чинять опору неминучим змінам, а, навпаки, активно шукають способи ефективного пристосування.

- *Вміють керувати емоційними реакціями*, не допускаючи, щоб афективні сплески визначали їхню поведінку чи комунікативні дії. Їхня здатність розпізнавати внутрішній стан дає змогу уникати імпульсивності, агресії або відстороненості.

Саморегуляція виконує не лише захисну, але й організаційну функцію: вона дозволяє особистості залишатися в психологічному ресурсі, зберігати внутрішній фокус і приймати обґрунтовані рішення навіть у стані зовнішнього або внутрішнього напруження. Завдяки цьому компоненту людина не лише захищає себе від деструктивних впливів, а й формує репутацію емоційно зрілої, стійкої та надійної особистості, здатної ефективно взаємодіяти у

міжособистісному просторі. Розвинена саморегуляція також є важливим чинником у професійній діяльності, особливо в умовах високої відповідальності або непередбачуваності, де надмірна емоційність може призвести до хибних рішень [11, с. 9].

Мотивація, як складова емоційного інтелекту, виходить далеко за межі банального прагнення до досягнень чи зовнішніх результатів. Йдеться про глибинну, внутрішньо вмотивовану енергію, що спрямована на реалізацію значущих особистісних цілей, збереження наполегливості, послідовності та внутрішнього ентузіазму навіть у найскладніших обставинах. Цей компонент емоційного інтелекту пов'язаний з внутрішньою пристрасстю до вдосконалення, зростання та самореалізації, незалежно від зовнішніх заохочень або негараздів.

Люди з високим рівнем мотивації мають кілька спільних характеристик:

– *Чітке бачення цілей і вектор розвитку*, що дозволяє їм не відхилятися від обраного шляху. Вони здатні формулювати як довгострокові, так і короткострокові завдання, зберігаючи фокус і послідовність у їх реалізації.

– *Оптимістичне світосприйняття*, яке не є наївною вірою в успіх, а радше свідомим вибором інтерпретувати труднощі як тимчасові й подоланні. Такий погляд підкріплюється впевненістю у власних силах і здатністю мобілізувати внутрішні ресурси.

– *Стійкість до невдач*, яка проявляється не в уникненні поразок, а у вмінні осмислити їх, зробити висновки й використати досвід як точку опори для подальшого руху. Вони розглядають помилки як складову процесу навчання, а не як загрозу самоцінності [27].

Мотивація в контексті емоційного інтелекту виконує функцію внутрішнього рушія, який допомагає особистості зберігати цілеспрямованість навіть за відсутності зовнішніх стимулів. Її наявність тісно пов'язана з такими психологічними якостями, як самодисципліна, настановленість на розвиток, життєстійкість та емоційна витривалість. Саме завдяки високому рівню внутрішньої мотивації індивід здатен не лише досягати особистих або

професійних цілей, а й зберігати конструктивний емоційний фон, підтримувати здорову самооцінку та надихати інших на подолання труднощів.

Емпатія як невід’ємний компонент емоційного інтелекту не зводиться до простого співпереживання чи емоційного відгуку на чужий стан. Вона є складною психологічною здатністю, що охоплює розуміння емоцій, внутрішнього світу іншої людини, її мотивацій, намірів і потреб. Емпатія передбачає глибоке занурення у переживання іншого, водночас зберігаючи здатність до диференційованого самосприйняття. Саме завдяки емпатії можливе формування автентичного діалогу, заснованого на повазі, прийнятті й емоційній чутливості.

Особи з високим рівнем емпатійності зазвичай демонструють такі характеристики:

- *Здатність до активного слухання*, що виявляється у щирому бажанні зрозуміти точку зору співрозмовника, не перериваючи його й не піддаючи оцінюванню. Вони не лише чують слова, а й вловлюють підтекст, контекст і емоційне забарвлення повідомлення.

- *Чутливість до невербальних сигналів* – міміки, погляду, інтонації, постави – що дозволяє їм розпізнавати емоційні стани навіть тоді, коли про них прямо не говорять. Ця здатність формує підґрунтя для точного емоційного зчитування та відповідної поведінки.

- *Уміння вибудовувати глибокі й гармонійні міжособистісні стосунки*, що ґрунтуються на щирій підтримці, турботі та врахуванні емоційних потреб інших. Емпатійні люди зазвичай викликають довіру, оскільки створюють відчуття безпеки та прийняття [27].

Емпатія має вирішальне значення для ефективної комунікації, соціальної взаємодії та побудови довготривалих відносин. Вона не лише підвищує якість емоційного контакту, а й дозволяє передбачати реакції інших людей, що, своєю чергою, сприяє адаптивності в соціальному середовищі. Люди з розвиненою емпатією здатні коригувати власну поведінку відповідно до емоційного стану оточення, запобігаючи конфліктам і підтримуючи атмосферу співпраці. У

професійному контексті ця якість особливо цінна в роботі педагогів, медичних працівників, психологів, управлінців та інших фахівців, діяльність яких передбачає постійну взаємодію з людьми.

Соціальні навички як завершальний, але не менш важливий компонент емоційного інтелекту охоплюють здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати гармонійні міжособистісні стосунки, зберігати конструктивну атмосферу у спілкуванні та досягати спільних цілей у групових або колективних контекстах. Це не лише про комунікацію як передачу інформації, а про глибше вміння – налагоджувати контакт, формувати довіру, впливати, вести за собою та розв'язувати конфлікти без ескалації напруження. Соціальні навички тісно пов'язані з усіма іншими компонентами емоційного інтелекту, адже ефективна взаємодія передбачає і самоусвідомлення, і контроль емоцій, і емпатію, і внутрішню мотивацію.

Особи з розвиненими соціальними навичками зазвичай вирізняються такими рисами:

- *Високий рівень комунікативної компетентності* – здатністю чітко, змістовно й доречно формулювати власні думки, а також уважно слухати інших, виявляючи повагу до співрозмовника та його позиції. Така взаємодія базується на відкритості, ясності та активному зворотному зв'язку.

- *Уміння впливати на оточення* – не шляхом маніпуляцій, а завдяки переконливості, вмінню аргументовано висловлювати позицію, підтримувати мотивацію інших та надихати команду на спільні досягнення.

- *Здатність до ефективної командної взаємодії*, що передбачає не лише розподіл ролей і відповідальностей, а й врахування емоційного клімату в колективі, сприяння згуртованості, взаємопідтримці та відповідальності за спільний результат.

До спектру соціальних навичок також належить здатність до *врегулювання конфліктів, налагодження продуктивної співпраці, інтеркультурної комунікації та розбудови соціального капіталу*. Ці вміння є критично важливими не лише в особистісному житті, а й у професійній діяльності, особливо в контекстах, де

успішність залежить від якості взаємодії з людьми – у педагогіці, менеджменті, психологічному консультуванні, дипломатії, сфері обслуговування тощо [27].

Розвинені соціальні навички сприяють формуванню позитивного іміджу, підвищують ефективність комунікацій, зменшують соціальні бар'єри та сприяють досягненню порозуміння навіть у складних або конфліктних ситуаціях. Вони є результатом поєднання природної схильності, емоційної зрілості та систематичного вдосконалення в процесі соціального досвіду.

Емоційний інтелект має важливе значення у різних сферах життя:

- Освіта: допомагає студентам краще сприймати інформацію, працювати в команді та керувати власним емоційним станом під час навчання.
- Професійна діяльність: розвинений ЕІ сприяє підвищенню продуктивності, покращенню комунікації у колективі, ефективному вирішенню конфліктів.
- Лідерство: ефективні лідери мають високий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм розуміти потреби підлеглих, мотивувати їх та будувати здоровий робочий клімат.
- Особисте життя: люди з розвиненим ЕІ легше знаходять спільну мову з іншими, будують стабільні стосунки та успішно долають життєві труднощі.

Д. Гоулман запропонував цілісну модель емоційного інтелекту, яка охоплює п'ять основних сфер: усвідомлення власних емоцій, управління ними, самомотивацію, розпізнавання емоцій інших людей і ефективне управління міжособистісними стосунками. У його трактуванні емоційний інтелект – це сукупність здатностей, що включають вміння мотивувати себе, долати розчарування, контролювати імпульсивні реакції, відкладати миттєве задоволення, регулювати настрій, не дозволяти стражданням паралізувати мислення, а також співпереживати й зберігати надію [48, с. 34].

За Гоулманом, емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у загальному успіху особистості, часто перевершуючи традиційно вимірюваний IQ. У праці *«Емоційний інтелект: чому він важливіший, ніж IQ»* він наголошує, що EQ –

подібно до IQ – є показником потенціалу особистості, проте має ще більший вплив на здатність досягати успіху. Гоулман стверджує, що емоційний інтелект має у два рази більше значення, ніж рівень інтелекту й технічні навички разом узяті, коли йдеться про ефективність у професійній діяльності та лідерстві [48].

Сучасне бачення емоційного інтелекту ґрунтується на інтеграції різних наукових моделей, кожна з яких висвітлює окремі аспекти цього феномену. Так, когнітивна модель П. Саловея та Дж. Меєра акцентує увагу на здатності до сприйняття, розуміння, регуляції та використання емоцій у мисленні та прийнятті рішень [55].

Модель Д. Гоулмана, розширюючи цей підхід, включає такі компоненти, як самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [48].

У свою чергу, модель Р. Бар-Она зосереджується на адаптаційному потенціалі емоційного інтелекту, додаючи до структури ЕІ внутрішньо- та міжособистісні вміння, стресостійкість, загальний настрій та соціальну відповідальність [39].

Кожен із основних компонентів емоційного інтелекту – самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички – виконує унікальну функцію в особистісному розвитку. Їхнє цілісне поєднання формує базу для ефективної соціальної поведінки, професійного зростання та загального емоційного благополуччя. Високий рівень розвитку ЕІ дозволяє особистості будувати конструктивні стосунки, приймати обґрунтовані рішення навіть у складних обставинах, ефективно співпрацювати з іншими та демонструвати психологічну стійкість.

Практичне значення емоційного інтелекту сьогодні важко переоцінити. Його розвиток є важливим у різних сферах: у навчанні, педагогіці, організаційному менеджменті, медичній практиці, психологічному консультуванні, а також у сфері особистих стосунків. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змін, демонструють вищу результативність у роботі та успішніше долають соціальні бар'єри.

Таким чином, емоційний інтелект можна вважати фундаментальною характеристикою зрілої особистості, яка дозволяє ефективно функціонувати в умовах постійних змін сучасного світу. Історично дослідження в цій галузі були спрямовані не лише на вивчення когнітивних і афективних процесів, а й на розробку прикладних стратегій розвитку ЕІ, зокрема в контексті освітньої, професійної та соціальної діяльності. Саме тому сьогодні стратегічні моделі емоційного інтелекту активно впроваджуються в діяльність приватного сектора, державних і некомерційних організацій, що прагнуть підвищити емоційну компетентність, лідерський потенціал і загальну якість життя людини через системне навчання, коучинг та психоемоційну підтримку.

1.3. Чинники розвитку емоційного інтелекту у студентському віці

Останні роки позначені зростанням наукового й практичного інтересу до вивчення ролі та функціональних можливостей емоційного інтелекту в освітньому процесі та академічній успішності здобувачів освіти. Зокрема, Ж. Стельмашук наголошує, що емоційний інтелект має стати базовим елементом професійного інструментарію кожного педагога, оскільки він безпосередньо впливає на ефективність викладання, формування навчального середовища та розвиток особистості учня [33, с. 221].

В. Зарицька, у межах своїх досліджень, підкреслює, що навчальні програми, інтегровані з елементами розвитку емоційного інтелекту, сприяють укоріненню таких цінностей, як відкритість, інклюзивність, повага до іншого та толерантність [10], [11].

Разом з тим, науковиця звертає увагу на те, що однією з головних перешкод до впровадження емоційного інтелекту в освітні процеси залишається стереотипне уявлення про виключну відповідальність закладів освіти за розвиток лише когнітивної сфери особистості, при недооцінці її емоційної складової. Проте ці уявлення дедалі частіше ставляться під сумнів, адже численні

дослідження підтверджують нерозривний зв'язок між емоційним інтелектом та ефективною освітою.

Емоційний інтелект (EI) виступає ключовим чинником особистісного розвитку здобувачів вищої освіти, впливаючи на їхню адаптацію до навчального середовища, здатність до конструктивної соціальної взаємодії, професійне становлення та загальне психоемоційне благополуччя. Період студентства є особливо значущим у плані особистісної динаміки: саме в цей час молодь зіштовхується з підвищеними інтелектуальними й соціальними вимогами, необхідністю самостійного прийняття рішень та формування зрілих життєвих орієнтирів [6, с.59].

У такому контексті розвиток емоційного інтелекту набуває особливої актуальності, оскільки виступає запорукою успішного навчання, формування професійної ідентичності та ефективної взаємодії у міжособистісному просторі.

Проблема формування емоційного інтелекту в молодіжному студентському середовищі є однією з провідних у сучасній психолого-педагогічній науці. Освітній процес у закладах вищої освіти, особливо в підготовці майбутніх психологів, органічно пов'язаний із постійною міжособистісною взаємодією, що нерідко супроводжується емоційно насиченими або стресогенними ситуаціями. Вміння студентів розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції, а також емпатійно ставитися до переживань інших є не лише професійно необхідною якістю, але й ключовим фактором збереження їхнього психоемоційного здоров'я та внутрішньої рівноваги в умовах динамічного освітнього середовища.

У результаті проведеного аналізу наукової літератури було виокремлено основні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту в юнацькому віці. Умовно їх можна класифікувати як біологічні, навчально-виховні та професійні.

До *біологічних чинників* насамперед відносять функціональну активність головного мозку, зокрема *домінування лівої півкулі*, яка, як відомо, відповідає за логіко-аналітичне мислення. Ця особливість сприяє точнішому розпізнаванню емоцій інших людей, а також активується під час диференціації позитивних і

негативних емоцій, що надходять із соціального оточення. Важливою біологічною детермінантою виступають також *індивідуально-типологічні особливості темпераменту*. Так, екстравертовані особистості зазвичай схильні до яскравих і динамічних емоційних реакцій, що супроводжуються емоційною лабільністю, тоді як інтроверти орієнтовані на внутрішній досвід і демонструють більшу емоційну стабільність та послідовність у реакціях на переживання інших. Окремо слід виділити вплив *сімейного середовища*, а саме рівня емоційного інтелекту батьків або значущих дорослих, які проживають разом із молодого людиною. Як засвідчують дані досліджень, емоційна компетентність батьків часто корелює з аналогічними показниками в їхніх дітей, зумовлюючи формування певних моделей емоційної поведінки [19, с. 334].

До *навчально-виховних чинників* належать ті умови, які супроводжують освітню діяльність у старшій школі та закладах вищої освіти. Підвищення академічного навантаження, зростання відповідальності за результати навчання, необхідність адаптуватися до нових форм комунікації та самоорганізації можуть виступати як бар'єром у розвитку емоційного інтелекту, якщо молода особа не має належних ресурсів для подолання психоемоційного напруження. Водночас, у разі успішної адаптації до нових умов, така динаміка освітнього середовища сприяє зростанню рівня самоусвідомлення, емоційної саморегуляції та самоконтролю, що, своєю чергою, ускладнює структуру емоційної сфери та стимулює розвиток її гнучкості [18, с. 79].

Особливе значення має **міжособистісна взаємодія** в освітньому середовищі, адже саме завдяки їй юнаки отримують новий емоційний досвід, вчаться інтерпретувати як вербальні, так і невербальні повідомлення, розвивають здатність до емпатії, конгруентності, компромісу, відповідальності у стосунках. Уміння встановлювати контакт, підтримувати позитивний соціальний клімат і регулювати міжособистісні напруження є критично важливими складовими розвитку емоційної компетентності.

Окрему групу становлять професійні чинники, пов'язані з початком трудової або професійно-орієнтованої діяльності. Як зазначає О. Гринь,

стресогенні події, що вимагають швидкого реагування та мобілізації особистісних ресурсів, слугують стимулом до розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці [6, с. 58].

У цьому процесі найбільш інтенсивно змінюється здатність до саморегуляції – як у контексті керування власними емоційними станами, так і у контексті реагування на емоції інших.

Дослідження О. Лящ підтверджують, що рівень розвитку емоційної саморегуляції значною мірою залежить від професійної спрямованості освіти: зокрема, майбутні психологи демонструють вищу здатність до регуляції емоцій порівняно зі студентами медичних, соціологічних або соціально-гуманітарних спеціальностей [25].

Розвиток ЕІ залежить від комплексу різних чинників, серед яких соціальні, психологічні, когнітивні, професійні та біологічні аспекти. Розглянемо їх детальніше.

1. Соціальні чинники розвитку емоційного інтелекту: роль сімейного виховання.

Сім'я є першою та визначальною соціальною інституцією, у якій формуються основи емоційного інтелекту. Саме в родинному середовищі дитина здобуває первинний досвід розпізнавання, вираження та регуляції емоцій, а також опановує базові моделі міжособистісної взаємодії. Тип виховання, якість емоційної підтримки, стиль спілкування та загальна емоційна атмосфера в сім'ї справляють тривалий вплив на емоційний розвиток особистості в юнацькому віці.

Серед стилів виховання найбільш сприятливим для формування емоційного інтелекту вважається *авторитетний стиль*, що поєднує вимогливість із підтримкою. Студенти, які зростали в такому середовищі, зазвичай демонструють високий рівень саморегуляції, емпатії, здатність до конструктивної комунікації та самостійного прийняття рішень. Натомість *авторитарний стиль*, що ґрунтується на контролі без належної емоційної

підтримки, може зумовити емоційну закритість, труднощі в розпізнаванні та вираженні емоцій, низьку самооцінку й слабкі соціальні навички.

Ліберальний стиль, при якому батьки надають надмірну свободу без чітких меж, сприяє розвитку творчості, проте може заважати формуванню навичок емоційної саморегуляції. *Нехтувальний стиль*, що характеризується відсутністю як контролю, так і підтримки, часто призводить до емоційної нестабільності, проблем із самоконтролем, недовіри в стосунках та низької стресостійкості [9, с.118].

Батьківська підтримка є критично важливим чинником у становленні здорової емоційної сфери. Емоційне включення батьків у життя дитини сприяє зниженню рівня стресу в період адаптації до університетського життя, формуванню впевненості в собі та розвитку конструктивних стратегій розв'язання конфліктів. Батьки, які допомагають дітям осмислювати власні почуття, аналізувати емоційні переживання та шукати здорові способи їх вираження, створюють основу для високого рівня емоційного інтелекту в майбутньому.

Моделі поведінки, які панують у сім'ї, також істотно впливають на розвиток емоційної компетентності. Студенти, які зростали в емоційно відкритому середовищі, де почуття визнавалися цінністю, зазвичай демонструють вищу комунікативну гнучкість і кращу здатність до саморегуляції. Натомість у родинях, де емоції ігнорувалися або розцінювалися як слабкість, діти можуть формувати установки на уникнення або придушення емоційних переживань.

Окрему роль відіграє дитячий емоційний досвід, зокрема тип сформованої прив'язаності. Безпечна прив'язаність сприяє відкритості до соціальної взаємодії, здатності до емпатії та емоційної стійкості. У свою чергу, тривожна чи унікальна прив'язаність може ускладнювати формування довірливих стосунків і здатність до регуляції емоційних станів у юнацькому віці [9].

Узагальнюючи, можна стверджувати, що саме родинне середовище є фундаментом, на якому будується емоційна зрілість особистості. Усвідомлення

впливу сімейного досвіду на власні емоційні реакції сприяє саморозвитку, підвищенню стресостійкості та вдосконаленню соціальних навичок. Емоційно сприятливе родинне оточення, конструктивне спілкування з батьками та підтримка у вираженні почуттів створюють умови для формування гармонійної, емоційно компетентної особистості.

2. Освітнє середовище як чинник розвитку емоційного інтелекту

Сучасний навчальний заклад виконує не лише функцію передачі академічних знань, а й створює умови для формування комунікативних навичок, розвитку здатності до співпраці, вирішення конфліктів та саморегуляції студентів. Університетська культура, стиль викладання, методи оцінювання, а також характер міжособистісної взаємодії між студентами і викладачами суттєво впливають на формування емоційного інтелекту. Особливо важливу роль відіграє викладацький підхід: інтерактивні методи, створення позитивного емоційного клімату, мотивація до активної участі в дискусіях сприяють емоційній залученості студентів і розвитку емоційної компетентності. Водночас система оцінювання може як підтримувати емоційне благополуччя – через зворотний зв'язок і акцент на досягненнях, – так і викликати тривожність, якщо надмірно зосереджена на контролі та рейтингах.

Значний вплив має і якість взаємодії з викладачами. Наставницький підхід, довіра й відкритість у спілкуванні створюють безпечний простір, у якому студенти розвивають навички саморефлексії, критичного мислення та комунікації. Не менш важливою є участь у груповій діяльності: спільні проекти, командні завдання та інтерактивні форми навчання допомагають студентам набути досвіду конструктивної взаємодії, розвинути емпатію, навички слухання, емоційної регуляції та соціальної відповідальності. Водночас наявність психологічної служби в закладі освіти значно підвищує рівень емоційної підтримки: індивідуальні консультації, адаптаційні програми для першокурсників, тренінги емоційної стійкості допомагають долати стрес і покращують адаптацію до освітнього середовища [32, с. 51 - 52].

3. Роль дружніх і соціальних зв'язків

Важливим чинником розвитку емоційного інтелекту в студентському віці, на думку В. Кузьменко, є наявність стабільних дружніх і соціальних зв'язків. Активна взаємодія з однолітками сприяє формуванню емпатії, терпимості, навичок конструктивної комунікації та вмінню будувати стійкі міжособистісні відносини. Дружба виконує функцію емоційної підтримки, допомагає переживати складні життєві ситуації, знижує рівень стресу та сприяє розвитку стресостійкості. У процесі спілкування студенти вчаться розпізнавати емоції інших, співпереживати, вести діалог і вирішувати конфлікти, що є основою для розвитку соціальної та емоційної компетентності [20, с. 107].

Крім того, саме в міжособистісній взаємодії відбувається активне формування самоусвідомлення – студенти отримують зворотний зв'язок, який дозволяє їм краще розуміти власні емоції, сильні та слабкі сторони. Участь у групових ініціативах, волонтерських та громадських проєктах розширює емоційний і соціальний досвід, сприяючи формуванню цілісної, психологічно зрілої особистості з високим рівнем емоційного інтелекту.

4. Вплив соціальних зв'язків на розвиток емоційного інтелекту

Соціальні зв'язки мають вирішальне значення для формування емоційного інтелекту, особливо в юнацькому та студентському віці, коли особистість активно формує свою ідентичність і вибудовує систему цінностей через взаємодію з іншими. Участь у студентських організаціях, спільних проєктах, громадських ініціативах і волонтерській діяльності сприяє соціальній адаптації, оскільки вчить ефективно діяти в різних соціальних контекстах, налагоджувати контакт із різними людьми, розуміти їхні емоції та потреби.

Саме у процесі живої міжособистісної взаємодії розвиваються навички емпатії, толерантності, здатності до співпереживання та конструктивної комунікації. Дружні стосунки, як джерело емоційної підтримки, допомагають студентам легше долати труднощі, ефективніше керувати власними емоціями та отримувати зворотний зв'язок, необхідний для усвідомлення себе [19, с. 343]. Таким чином, соціальні зв'язки не лише розширюють коло спілкування, а й

виконують важливу регулятивну та розвивальну функцію в структурі емоційного інтелекту.

5. Психологічні чинники формування емоційного інтелекту

Серед ключових психологічних передумов розвитку емоційного інтелекту варто виокремити самосвідомість, самооцінку, мотивацію та рівень стресостійкості. Усвідомлення власних емоцій і їхнього впливу на поведінку є базою для саморегуляції. Студенти з адекватною самооцінкою краще розуміють себе, здатні до саморефлексії та легше адаптуються до змін. Водночас, здатність долати стресові ситуації, що виникають у зв'язку з академічними навантаженнями, іспитами або соціальними викликами, суттєво зміцнює емоційну стійкість. Мотивація й цілеспрямованість також тісно пов'язані з емоційним інтелектом: здатність управляти емоціями дозволяє сконцентруватися на досягненні цілей, мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати витримку та наполегливість [19, с. 344].

6. Когнітивні чинники та розвиток критичного мислення як основи емоційної зрілості

Критичне мислення є важливим когнітивним механізмом, який сприяє усвідомленому аналізу власних емоцій і регуляції міжособистісних відносин. Воно допомагає студентам уникати імпульсивних реакцій, об'єктивно оцінювати ситуації, формувати аргументовані висновки та приймати рішення, засновані не на емоціях, а на логіці й фактах. Завдяки цьому знижується рівень тривожності, покращуються комунікативні навички та посилюється здатність до самоконтролю.

Розвиток критичного мислення у контексті емоційного інтелекту передбачає вміння відокремлювати факти від суб'єктивних емоційних суджень, оцінювати ситуацію з урахуванням власних емоційних реакцій, виявляти гнучкість у зміні позицій залежно від нової інформації. Таке мислення формує здатність до емоційного дистанціювання й реалістичного бачення ситуації, що особливо важливо в умовах міжособистісної напруги чи професійного вибору [31, с. 120].

Методично розвиток критичного мислення можна підтримувати через рефлексію власних емоцій і рішень, аналіз складних ситуацій, участь у дискусіях, розв'язання проблемних кейсів, ведення щоденників емоційних реакцій. Це сприяє формуванню навички глибокого осмислення емоційного досвіду та вдосконалення особистісної саморегуляції.

Таким чином, когнітивні, психологічні та соціальні чинники в сукупності формують складне й цілісне підґрунтя для розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, є запорукою особистісного зростання, успішного навчання та повноцінної інтеграції у соціальне середовище.

7. Вплив критичного мислення, гнучкості та саморефлексії на розвиток емоційного інтелекту

Опанування навичками критичного мислення суттєво впливає на якість соціальної взаємодії студентів. Ті, хто вміє критично аналізувати ситуацію, не лише більш усвідомлено підходять до комунікації, а й краще розуміють емоційний стан співрозмовників, що сприяє розвитку емпатії, толерантності та конструктивного вирішення конфліктів. Критичне мислення дозволяє уникати імпульсивних реакцій, допомагає виважено оцінювати обставини та приймати обґрунтовані рішення, що позитивно впливає на здатність до емоційної регуляції та соціальної адаптації.

Тісно пов'язаними з критичним мисленням є гнучкість і саморефлексія, які становлять важливу когнітивну основу емоційного інтелекту. Гнучкість мислення передбачає здатність адаптуватися до змін, переглядати власні позиції залежно від обставин і знаходити нестандартні шляхи вирішення проблем. Така здатність допомагає уникати емоційної ригідності, реагувати на непередбачувані ситуації та зберігати внутрішню стійкість [31, с. 121].

Саморефлексія, у свою чергу, полягає в усвідомленні власних емоцій, аналізі поведінкових реакцій і їхнього впливу на навколишніх. Вона сприяє розвитку самоконтролю, покращенню комунікативних навичок і вдосконаленню міжособистісних взаємин. Гнучкість і рефлексивність дозволяють студентам краще орієнтуватися в емоційно складних ситуаціях, швидше адаптуватися до

нових умов, долати конфлікти та будувати продуктивні соціальні зв'язки. Зокрема, ці якості є вирішальними для розвитку емоційної компетентності в умовах інтенсивного навчання та соціального різноманіття.

8. Професійні чинники розвитку емоційного інтелекту

Практична діяльність і перші професійні кроки студентів становлять важливе середовище формування емоційного інтелекту. Участь у стажуваннях, волонтерських програмах чи поєднання навчання з роботою сприяє розвитку самостійності, відповідальності, емоційної стійкості та адаптивності. Перебуваючи в реальних професійних умовах, студенти навчаються взаємодіяти з різними категоріями людей, реагувати на критику, працювати в команді, контролювати свої емоції в умовах стресу або під тиском часу.

Стажування дозволяє зіткнутися з реаліями професійного середовища, зрозуміти його динаміку та вимоги, що сприяє формуванню навичок емоційного самоконтролю та ефективної комунікації. Волонтерська діяльність, орієнтована на допомогу іншим, розвиває емпатію, соціальну відповідальність та здатність приймати іншу точку зору, що є ключовими складовими емоційного інтелекту. Робота під час навчання змушує студентів краще організовувати свій час, балансувати між обов'язками, вирішувати непередбачувані ситуації, що, у свою чергу, підвищує їхню стресостійкість і здатність до саморегуляції [38, с. 179].

Загалом, професійне середовище висуває до студентів вимоги, які спонукають до розвитку всіх компонентів емоційного інтелекту: від самоусвідомлення й саморегуляції до емпатії та ефективної соціальної взаємодії. Саме в умовах реальної взаємодії з клієнтами, колегами чи керівниками студенти закріплюють навички, що дозволяють досягати професійного успіху, зберігаючи емоційну стабільність і підтримуючи здоровий мікроклімат у колективі.

Успішна професійна реалізація сучасного студента нерозривно пов'язана з розвитком емоційного інтелекту. Активна участь у стажуваннях, волонтерських ініціативах та часткова зайнятість під час навчання відкривають можливості для формування стресостійкості, адаптивності та вміння контролювати емоції у складних соціально-професійних умовах. Залучення до різних професійних

середовищ дозволяє розширити досвід міжособистісної взаємодії, поглибити навички комунікації, розвитку емпатії та вирішення конфліктів, а також формує культуру емоційної регуляції. Водночас активний пошук можливостей для фахового зростання та самонавчання сприяє становленню особистісної цілісності й конкурентоспроможності на ринку праці.

Особливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє участь у студентських організаціях, керівництво проєктами та організація заходів. Ці форми діяльності розвивають емоційне лідерство, соціальну чутливість, вміння ефективно взаємодіяти в групі, долати напругу та зберігати конструктивну атмосферу в колективі. Лідер повинен не лише володіти розвиненою емпатією та соціальними навичками, а й уміти регулювати власні емоції, зберігати спокій і впевненість у стресових ситуаціях. Такі якості формуються поступово – у процесі практичного досвіду, рефлексії та цілеспрямованої роботи над собою.

Організаційні навички, що охоплюють самоорганізацію, управління проєктами та вирішення проблем, тісно пов'язані з емоційною саморегуляцією, відповідальністю та когнітивною гнучкістю. Вони дозволяють студентам ефективно планувати свій час, координувати діяльність у команді, приймати виважені рішення в умовах невизначеності та зберігати внутрішню рівновагу.

Як зазначає Т. Скрипник, у професійному контексті емоційна компетентність проявляється через низку інтегрованих характеристик: самоусвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та розвинені соціальні навички. Вона є особливо важливою для фахівців гуманітарних галузей – психологів, педагогів, медиків, соціальних працівників, – які щоденно взаємодіють із людьми в емоційно складних ситуаціях. Самоусвідомлення дозволяє фахівцю чітко розуміти власні емоції, мотиви та цінності, саморегуляція – зберігати спокій у стресових обставинах, мотивація – підтримувати внутрішню зацікавленість у професійному розвитку, емпатія – чуйно реагувати на потреби клієнтів, а соціальні навички – ефективно будувати міжособистісні зв'язки та вирішувати конфлікти [31, с. 119].

Емоційна компетентність сприяє створенню довірливих стосунків у колективі, покращує комунікацію з керівництвом і клієнтами, знижує рівень конфліктності та емоційного вигорання. Вона також є чинником продуктивності: емоційно зрілі працівники краще управляють часом, швидше адаптуються до змін, стійкіші до професійного стресу та мають вищий потенціал для лідерства.

Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної компетентності передбачають роботу над підвищенням самоусвідомлення та саморегуляції, розвиток емпатійних і соціальних навичок, здобуття досвіду командної взаємодії, участь у тренінгах, а також регулярну практику усвідомленості та саморефлексії. Такі дії сприяють не лише професійному зростанню, а й особистісній зрілості й психологічному благополуччю.

Розвиток емоційного інтелекту (EI) у студентському віці значною мірою зумовлений нейропсихологічними процесами, що відбуваються в головному мозку, а також загальним способом життя. На цьому етапі онтогенезу триває активне формування префронтальної кори – ділянки, яка відповідає за самоконтроль, планування, прийняття рішень і емоційну регуляцію. Через незавершеність цих процесів молоді люди нерідко стикаються з труднощами у стримуванні імпульсивних реакцій, у прогнозуванні наслідків своїх дій, у збереженні емоційної рівноваги в умовах стресу [18, с. 82].

Префронтальна кора виконує низку ключових функцій, необхідних для формування EI: забезпечує здатність до самоконтролю, планування дій, ухвалення виважених рішень і регуляції емоційних реакцій. Незрілість цих структур у студентському віці часто зумовлює емоційну нестабільність, підвищену вразливість до стресу, схильність до ризикованої поведінки або прокрастинації.

Разом із тим, мозок у цей період характеризується високим рівнем нейропластичності – здатністю змінюватися під впливом досвіду. Саме завдяки цій властивості розвиток емоційного інтелекту залишається відкритим процесом, що може активно стимулюватися через навчання, соціальну взаємодію, тренінги та саморефлексію. Формування EI у цей період позитивно впливає не лише на

емоційну сферу, а й на когнітивні функції, покращує здатність до співпереживання, розвиває навички міжособистісного спілкування та знижує рівень тривожності.

Водночас хронічний стрес справляє негативний вплив на префронтальну кору, порушуючи процеси емоційної регуляції, знижуючи когнітивну гнучкість і посилюючи реактивність. У зв'язку з цим, критично важливо навчати студентів навичкам подолання стресу – через фізичну активність, медитативні практики, регуляцію сну, збалансоване харчування та розвиток здорових моделей поведінки.

На переконання С. Шевчук, здоровий спосіб життя безпосередньо впливає на рівень емоційного інтелекту. Регулярна фізична активність покращує кровообіг і живлення мозку, сприяє виділенню ендорфінів і формуванню позитивного емоційного фону. Вона знижує рівень тривожності, підвищує самоконтроль та емоційну витривалість. Включення у щоденний розклад фізичних вправ – від ранкової зарядки до прогулянок або занять спортом – є ефективним засобом підтримки психофізіологічної рівноваги [36, с. 73].

Не менш важливим є збалансоване харчування, яке забезпечує організм необхідними речовинами для повноцінного функціонування мозку. Омега-3 жирні кислоти, вітаміни групи В, магній та антиоксиданти сприяють стабільності настрою, покращують пам'ять, концентрацію уваги та загальне емоційне самопочуття. Натомість надмірне вживання фастфуду, цукру та стимуляторів може призвести до емоційної нестабільності та зниження когнітивної продуктивності [там само].

Повноцінний сон – ще один важливий чинник. Саме під час сну відбувається обробка інформації, відновлення психічних ресурсів, зниження рівня кортизолу. Нестача сну негативно впливає на самоконтроль, знижує здатність до емпатії, погіршує реакцію на соціальні сигнали. Регулярний та якісний сон не лише покращує емоційну регуляцію, а й сприяє формуванню позитивної мотивації та зниженню психоемоційної втоми.

Уникнення шкідливих звичок (алкоголю, наркотиків, паління) також є необхідною умовою для підтримки стабільного емоційного стану. Ці речовини руйнують нейронні зв'язки, погіршують когнітивну гнучкість, підвищують імпульсивність та агресивність, ускладнюючи регуляцію поведінки та взаємодію з оточенням.

Отже, практичні рекомендації для студентів щодо підтримки емоційного інтелекту мають включати: регулярну фізичну активність, дотримання режиму сну, збалансоване харчування, участь у тренінгах саморегуляції та усвідомленості, а також активне соціальне навчання в умовах безпечного емоційного середовища. Сукупність біологічних і фізіологічних чинників створює базу, на якій розвивається емоційна компетентність як запорука психологічного благополуччя та життєвої ефективності.

1.4. Відмінності емоційного інтелекту у представників різних професій

У сучасному світі, де професійна успішність дедалі частіше визначається не лише рівнем академічної компетентності, а й якістю міжособистісної взаємодії, проблема емоційного інтелекту (EI) набуває особливого значення. EI постає не лише як інтегративна характеристика особистості, що поєднує емоційну обізнаність, саморегуляцію, емпатію та соціальні навички, а й як динамічний ресурс, тісно пов'язаний із контекстом професійної діяльності. Відтак закономірно виникає питання: чи існують відмінності у структурі та функціонуванні емоційного інтелекту залежно від фаху?

Професійна сфера, як особливий простір соціального досвіду, формує специфічні вимоги до емоційної поведінки людини. Залежно від характеру професійної діяльності, інтенсивності міжособистісної взаємодії, рівня емоційного навантаження, типу комунікації та особливостей соціального середовища, одні компоненти EI можуть виявлятися більш вираженими, тоді як інші – залишатися у латентній формі [38]. Так, фахівці соціономічних професій – психологи, педагоги, медики – зазвичай характеризуються високим рівнем

емпатії та здатністю до емоційного співпереживання, тоді як представники технічних чи природничо-наукових галузей більше спираються на саморегуляцію, концентрацію та когнітивні аспекти ЕІ.

Дослідження відмінностей емоційного інтелекту у представників різних професій не лише дозволяє глибше зрозуміти закономірності професійної соціалізації, а й відкриває можливості для розробки диференційованих підходів до навчання, підвищення кваліфікації, психоемоційної підтримки фахівців. Аналіз цих відмінностей дає змогу розглядати ЕІ не як універсальну константу, а як гнучку систему, що адаптується до потреб і викликів певного професійного середовища.

Отже, актуальність вивчення диференціації емоційного інтелекту зумовлена потребою в підвищенні ефективності професійної діяльності, покращенні емоційного клімату в організаціях та формуванні емоційно грамотної, саморегульованої особистості, здатної до успішної соціальної інтеграції та професійного зростання в умовах складної соціокультурної динаміки.

Як уже зазначалося, емоційний інтелект (ЕІ) є не лише важливою складовою особистісної зрілості, а й критично необхідним ресурсом у професійній діяльності. Втім, його значущість, функції та форми прояву в різних професійних контекстах набувають специфічного характеру. Залежно від типу діяльності, рівня комунікативної взаємодії, соціального навантаження та психологічних вимог до особистості працівника, акценти в структурі ЕІ можуть зміщуватися: для одних фахівців пріоритетними стають саморегуляція та внутрішня емоційна стабільність, для інших – здатність до співпереживання, емоційної підтримки чи гнучкої комунікації.

Представники різних професій щодня стикаються з унікальними викликами, що потребують від них не лише технічної компетентності, а й розвиненого емоційного інтелекту як здатності тонко зчитувати емоційні сигнали, керувати власними емоційними станами, адекватно реагувати на емоції інших та будувати конструктивні соціальні зв'язки. Саме тому розгляд ЕІ крізь

призму професійної належності дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації, ефективної взаємодії та психологічної витривалості у робочому середовищі:

1. Емоційний інтелект у педагогічній сфері

У професії педагога, на переконання Ж. Стельмахук, емоційний інтелект виступає не лише допоміжним інструментом, а одним із ключових чинників професійної успішності. Вчителі, викладачі, вихователі постійно функціонують у соціально насиченому середовищі, де необхідна здатність до емпатії, тонкої міжособистісної взаємодії, емоційної гнучкості та стриманості. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє педагогам не лише продуктивно комунікувати з учнями й колегами, а й своєчасно розпізнавати емоційні труднощі здобувачів освіти, надавати їм психологічну підтримку та створювати позитивне емоційне середовище [33, с. 221].

Емпатія у педагогічній діяльності набуває не пасивно-співпереживального, а конструктивного характеру – вчитель повинен розуміти внутрішній стан учня, але не розчинятися в ньому, а спрямовувати процес взаємодії на досягнення навчальних і виховних цілей. Це потребує досконалої саморегуляції, вміння тримати власні емоції під контролем, зокрема в умовах конфлікту, перевантаження чи емоційного виснаження.

Особливо важливим є розвиток емоційного інтелекту в умовах інклюзивної освіти або роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Тут ЕІ педагога стає основою побудови довірливих, підтримувальних, толерантних стосунків, які сприяють розкриттю потенціалу дитини.

Також емоційний інтелект впливає на здатність педагога до []– вміння надихати, створювати атмосферу співпраці, підтримки та взаємоповаги в освітньому колективі. За таких умов викладач стає не лише транслятором знань, а й моделлю емоційної зрілості для учнів, що значно підвищує ефективність освітнього процесу [33, с. 223].

Отже, у педагогічній сфері емоційний інтелект є визначальним чинником професійної діяльності, який забезпечує не лише ефективну комунікацію, а й

якість освітньо-виховного впливу, психологічний комфорт учасників освітнього процесу та розвиток емоційної культури в суспільстві загалом.

2. Емоційний інтелект у сфері охорони здоров'я

Професійна діяльність медичних працівників – лікарів, медсестер, фельдшерів, психологів – характеризується надзвичайно високим емоційним напруженням, частими контактами з людським болем, стражданням, невизначеністю прогнозів та критичними ситуаціями. У цьому контексті емоційний інтелект не просто допомагає ефективніше виконувати професійні обов'язки – він є невід'ємною умовою збереження психоемоційної стійкості та якості надання медичної допомоги.

Ключовими компонентами ЕІ для фахівців охорони здоров'я виступають саморегуляція, стресостійкість та емпатія. Медичні працівники щодня змушені ухвалювати рішення, що мають високу ціну, часто – в умовах дефіциту часу, інформації чи ресурсів. Уміння зберігати емоційну рівновагу, не піддаватися паніці, діяти впевнено й логічно у критичних обставинах прямо впливає на життя та здоров'я пацієнтів. Водночас недостатній розвиток емоційного інтелекту може спричинити емоційне вигорання, професійну деформацію та зниження якості медичної допомоги [27].

Особливого значення у медичній сфері набуває емпатія як професійна компетенція. Уміння емоційно підтримати пацієнта, зрозуміти його страхи, біль чи розгубленість сприяє встановленню довірливого контакту, підвищує терапевтичну ефективність, зміцнює дотримання пацієнтом медичних рекомендацій. Медик з високим рівнем ЕІ здатен проявити щире співпереживання, не втрачаючи при цьому функціональної дистанції, що дозволяє залишатися ефективним у стресових умовах [там само].

Не менш важливою є здатність до емоційної комунікації в міжпрофесійному середовищі: у командній роботі, при передачі інформації, у взаємодії з колегами та керівництвом. Емоційний інтелект сприяє злагодженості дій, зниженню конфліктності та формуванню емоційно безпечного мікроклімату в медичних закладах.

Отже, у сфері охорони здоров'я емоційний інтелект є критично важливим ресурсом, який дозволяє фахівцям не лише професійно функціонувати в умовах постійного стресу, а й підтримувати високу якість міжособистісної взаємодії, сприяти збереженню людської гідності пацієнтів і водночас – власному психологічному благополуччю.

3. Емоційний інтелект у сфері бізнесу та менеджменту

У сучасному корпоративному середовищі, де стратегічні рішення дедалі частіше приймаються в умовах невизначеності, а ефективність команди залежить не лише від професійної компетентності, а й від якості комунікації, емоційний інтелект стає одним із ключових ресурсів керівника. Менеджери, підприємці, топ-менеджери використовують ЕІ як інструмент для побудови ефективного лідерства, управління змінами, створення позитивного клімату в колективі та підвищення результативності роботи.

Високий рівень самоусвідомлення дозволяє керівникам адекватно оцінювати власні емоційні реакції, розуміти їхній вплив на команду та ухвалення рішень. Саморегуляція допомагає уникати імпульсивності, зберігати спокій у кризових ситуаціях, а також проявляти емоційну стійкість у напружених умовах бізнес-середовища. Це особливо важливо в переговорах, при конфліктах чи в умовах швидких організаційних трансформацій [38, с. 180].

Не менш важливим є розвиток емпатії, що дозволяє керівникам розуміти емоційний стан підлеглих, передбачати реакції співробітників на зміни, формувати індивідуальний підхід до мотивації. Завдяки цьому формується довіра в колективі, зростає залученість працівників і зменшується ймовірність внутрішніх конфліктів. Емпатичний лідер здатен не лише чути інших, а й враховувати їхні потреби у процесі ухвалення рішень.

Успішні менеджери також демонструють розвинені соціальні навички – вміння конструктивно вести діалог, надихати команду, вирішувати суперечності без ескалації, а також будувати тривалі партнерські відносини з клієнтами, інвесторами та стейкхолдерами. ЕІ у бізнесі тісно пов'язаний із

трансформаційним лідерством, заснованим на цінностях, візії та емоційному впливі.

Таким чином, емоційний інтелект у сфері бізнесу та управління відіграє роль не лише особистісного ресурсу, а й стратегічної компетентності, що забезпечує якісну комунікацію, адаптивність до змін, емоційну згуртованість команди та сталий розвиток організації в цілому.

4. Емоційний інтелект у сфері інформаційних технологій

Хоча професії у сфері ІТ традиційно асоціюються з логікою, аналітикою та алгоритмічним мисленням, сучасна динаміка розвитку цифрової галузі засвідчує зростаючу роль емоційного інтелекту в діяльності програмістів, інженерів, аналітиків, UX/UI-дизайнерів та менеджерів цифрових проєктів. Високий рівень технічної компетентності дедалі частіше розглядається не як самодостатній ресурс, а як такий, що набуває повноцінної ефективності лише у поєднанні з розвиненими емоційними та соціальними навичками [21, с. 47].

Попри те, що діяльність ІТ-фахівців може здаватися ізольованою чи малоемоційною, на практиці вона супроводжується інтенсивною командною взаємодією, багаторівневою комунікацією в межах проєктів, тиском дедлайнів, швидкими змінами у технологічному середовищі. У цьому контексті емоційний інтелект виявляється вирішальним чинником ефективності.

Зокрема, саморегуляція допомагає ІТ-фахівцям залишатися зібраними в умовах високої інформаційної навантаженості, уникати емоційного вигорання, адекватно реагувати на критику чи невдачі. Емпатія сприяє кращому розумінню потреб замовника, користувача або колеги, що особливо важливо в UX-дизайні, технічній підтримці, кросфункціональній співпраці та Agile-командах. Високий рівень соціальних навичок дозволяє ІТ-фахівцям брати активну участь у брейнштормах, ефективно обговорювати проблеми, погоджувати суперечливі рішення та давати конструктивний зворотний зв'язок [21, с. 48].

Окремо слід відзначити роль емоційної самосвідомості, яка дозволяє краще усвідомлювати вплив власного емоційного стану на стиль роботи, продуктивність, концентрацію уваги та взаємодію з колегами. Уміння

рефлексувати, виявляти сигнали перевтоми або стресу сприяє більш екологічному ставленню до себе й запобігає хронічному виснаженню.

Таким чином, у сфері інформаційних технологій емоційний інтелект стає конкурентною перевагою, що не лише підвищує індивідуальну ефективність, а й покращує якість командної взаємодії, сприяє успішному менеджменту ІТ-проектів, розвитку лідерських якостей і загальному психологічному благополуччю фахівців у високотехнологічному середовищі.

5. Емоційний інтелект у творчих професіях

У сфері мистецтва емоційний інтелект не просто відіграє роль додаткової особистісної якості – він є центральною основою творчого процесу. Художники, письменники, музиканти, актори, режисери та інші представники креативних професій постійно працюють з емоціями – як власними, так і тими, які вони транслиують аудиторії. Саме тому здатність глибоко усвідомлювати, тонко відчувати, виражати та інтерпретувати емоційні стани є не лише засобом художнього самовираження, а й запорукою професійної самореалізації.

Одним із провідних компонентів емоційного інтелекту у творчому контексті є самоусвідомлення – здатність розпізнавати власні внутрішні переживання, надавати їм форми, метафори, художні образи. Саме через емоційну глибину мистецтво набуває резонансу з глядачем чи читачем. Не менш важливою є емоційна виразність, що дає змогу митцю передати спектр почуттів – від тонкої ностальгії до глибокого екзистенційного потрясіння – через музику, літературний текст, живопис чи сценічну гру [13, с. 81].

Для творчих професіоналів також важливо мати розвинену здатність до сприйняття зворотного зв'язку, зокрема критики. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє конструктивно ставитися до оцінок, не сприймати їх як загрозу самоцінності, а використовувати як ресурс для зростання. Це тісно пов'язано з саморегуляцією, адже творча діяльність нерідко супроводжується емоційними коливаннями, періодами сумніву, фрустрації чи натхнення, які потребують внутрішньої стабільності та психологічної витривалості.

Крім того, творчі професії передбачають високу гнучкість мислення, здатність виходити за межі стандартного, переосмислювати звичне, адаптуватися до нових тем, форм і вимог. В умовах постійної зміни естетичних норм, культурних тенденцій та соціального контексту ЕІ відіграє роль емоційного компаса, що допомагає зберігати автентичність, не втрачаючи чутливості до зовнішнього середовища.

Таким чином, у творчих професіях емоційний інтелект є фундаментом емоційного самовираження, комунікації з публікою та внутрішньої збалансованості митця. Його розвиток забезпечує не лише професійну майстерність, а й здатність глибоко впливати на свідомість і почуття інших через мистецькі форми.

6. Емоційний інтелект у сфері права та юриспруденції

Професійна діяльність у правовій сфері – це не лише робота з нормативно-правовими актами та логікою аргументації, а й постійна взаємодія з людьми у складних, часто емоційно напружених обставинах. Адвокати, судді, прокурори, нотаріуси, юрисконсультанти – всі вони перебувають у професійному просторі, де високі моральні та етичні вимоги поєднуються з необхідністю ухвалення виважених, об'єктивних і водночас глибоко гуманних рішень. Саме тому емоційний інтелект у юриспруденції набуває особливої ваги як інструмент професійної ефективності та психологічної стійкості.

Ключовими елементами ЕІ для представників юридичних професій є емоційна саморегуляція, емпатія, усвідомленість та високий рівень соціальної чутливості. Під час судових слухань, переговорів або консультацій правники повинні зберігати емоційну рівновагу, навіть коли мають справу з агресією, емоційними сплесками, маніпуляціями чи трагічними життєвими обставинами. Саморегуляція дозволяє уникати упереджених суджень, діяти раціонально, дотримуючись принципу неупередженості [13].

Емпатія, з іншого боку, дає змогу глибше зрозуміти внутрішній стан клієнтів, потерпілих, свідків чи обвинувачених. Юрист із розвиненим емоційним інтелектом не просто виконує функцію правового представника – він водночас є

посередником, підтримкою, консультантом і кризовим комунікатором. Емпатійна взаємодія сприяє формуванню довіри між фахівцем і клієнтом, покращує сприйняття правових порад і зменшує психологічне напруження у складних ситуаціях.

Особливої ваги набуває емоційний інтелект у професії судді, де від здатності контролювати власні емоції та не піддаватися впливу зовнішнього тиску залежить не лише об'єктивність, а й якість правосуддя. Ухвалення справедливих рішень потребує внутрішньої врівноваженості, психологічної дистанції та глибокого розуміння людської мотивації.

Крім того, ЕІ важливий для юридичних переговорів, де вміння слухати, розуміти мотиви та емоції опонента, аргументувати без конфронтації й шукати компроміс сприяє досягненню взаємоприйнятних рішень і зниженню конфліктного потенціалу. Це особливо актуально в медіації, сімейному праві, трудових спорах та справах, пов'язаних із морально-психологічним навантаженням.

Отже, у сфері права емоційний інтелект виступає як інструмент правової етики, психологічної витривалості та ефективної комунікації. Його розвиток підвищує професійну майстерність, допомагає зберігати людяність у найскладніших обставинах і сприяє формуванню правової культури, орієнтованої на повагу до особистості.

Таким чином, емоційний інтелект виявляється універсальним, але водночас варіативним ресурсом, що реалізується по-різному залежно від професійного контексту. У педагогіці він формує безпечне освітнє середовище, у медицині – підтримує емпатійну взаємодію з пацієнтами, у бізнесі – сприяє лідерству та ефективній комунікації, в ІТ – забезпечує злагоджену командну роботу, у творчості – виступає джерелом емоційної виразності, а в праві – гарантує етичність і психологічну стійкість. Розвиток ЕІ є запорукою професійного зростання, гармонійної взаємодії та психологічного добробуту незалежно від сфери діяльності.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми емоційного інтелекту було встановлено, що цей феномен є складною інтегративною властивістю особистості, яка поєднує емоційно-чуттєву сферу з когнітивними процесами і виявляється у здатності розпізнавати, розуміти, регулювати та конструктивно використовувати емоції у процесі міжособистісної взаємодії, прийняття рішень, подолання стресу та досягнення особистісних і професійних цілей. Емоційний інтелект розглядається в сучасній психології як системне новоутворення, що забезпечує якість адаптації особистості до мінливих умов соціального середовища, формує її внутрішню узгодженість та емоційну зрілість.

Аналіз наукових джерел засвідчив наявність кількох провідних моделей емоційного інтелекту, зокрема когнітивної (П. Саловей і Д. Меєр), особистісної (Р. Бар-Он), компетентнісної (Д. Гоулман) та тріангуляційної (Є. Карпенко), кожна з яких по-своєму акцентує різні аспекти емоційної компетентності. У сучасному науковому дискурсі ЕІ розглядається як здатність, яка може розвиватися протягом життя, зокрема через навчання, саморефлексію та практичну діяльність. Водночас, попри спільну концептуальну основу, інтерпретації його структури, компонентів і функцій залишаються різноманітними, що свідчить про міждисциплінарний і водночас динамічний характер цієї категорії.

Особливу увагу було приділено аналізу структурних компонентів емоційного інтелекту, серед яких провідними є: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Ці елементи не існують ізольовано, а формують взаємозалежну систему, що забезпечує не лише емоційну самореалізацію, а й ефективну участь особистості в соціальному просторі. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту асоціюється з вищою стресостійкістю, адаптивністю, ефективністю комунікації та позитивним психологічним кліматом у професійному і міжособистісному середовищі.

Окремий акцент у розділі зроблено на вивченні чинників розвитку емоційного інтелекту у студентському віці. Це життєвий етап, що супроводжується інтенсивними змінами у структурі особистості, активізацією самосвідомості, соціального самовизначення та адаптації до нових життєвих і професійних ролей. Виявлено, що на формування емоційного інтелекту студентів впливають як біологічні (нейропсихологічна дозрілість, темперамент), так і соціальні (сімейне виховання, освітнє середовище, міжособистісні зв'язки), когнітивні (критичне мислення, рефлексія) та професійні (практична діяльність, організаційна активність) чинники. Встановлено, що саме в цей період створюються найсприятливіші умови для розвитку емоційної компетентності через досвід взаємодії, спілкування, самопізнання та управління власними емоційними станами.

Розгляд відмінностей емоційного інтелекту у представників різних професій засвідчив, що його структура й прояви є контекстно залежними. У педагогічній, медичній, юридичній, творчій, управлінській, ІТ- та інших сферах акцент робиться на різних аспектах ЕІ: емпатії, комунікативній гнучкості, стресостійкості, здатності до конструктивного вирішення конфліктів, емоційній виразності, лідерстві тощо. Це свідчить про необхідність професійно орієнтованого підходу до розвитку емоційного інтелекту, з урахуванням специфіки вимог, навантаження та міжособистісної динаміки у кожному професійному середовищі.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив окреслити емоційний інтелект як багатовимірне психологічне утворення, розвиток якого є важливою умовою ефективного особистісного й професійного становлення. Його формування потребує комплексного підходу, що поєднує особистісні ресурси, соціальні впливи та освітньо-професійне середовище, а також спрямованої психолого-педагогічної підтримки, особливо в юнацькому віці.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СПЕЦИФІКИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Методологія та організація дослідження

Методологічною основою дослідження став комплексний підхід, що поєднує теоретичний аналіз наукової літератури з емпіричним вивченням специфіки емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та психологів. Дослідження було спрямоване на виявлення та порівняння особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів технічних та гуманітарних спеціальностей, а також на аналіз впливу освітнього процесу на формування їхньої емоційної компетентності.

Мета емпіричного дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити психічні прояви емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Об'єкт – емоційний інтелект.

Предмет – психічні особливості прояву емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) визначити рівень розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів та студентів комп'ютерних наук;
- 2) порівняти показники емоційного інтелекту між двома групами;
- 3) виявити можливий зв'язок між спеціальністю та рівнем розвитку емоційного інтелекту;
- 4) проаналізувати вплив освітнього процесу на формування емоційної компетентності.

Дослідження складалося з трьох основних етапів. На першому, констатуючому етапі, було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури, визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, а також підібрано надійні та валідні психодіагностичні методики. Проведено діагностику рівня емоційного

інтелекту серед учасників дослідження. Другий, формувальний етап, включав обробку отриманих даних та аналіз взаємозв'язків між показниками. На основі результатів були сформовані висновки щодо специфіки емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та психологів. Третій, контрольний етап, передбачав статистичний аналіз результатів з метою оцінки достовірності виявлених закономірностей і формування узагальнених висновків дослідження.

Детальну характеристику етапів емпіричного дослідження подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Характеристика етапів емпіричного дослідження

Етап	Характеристика	Хід роботи
Констатуючий етап	Цей етап включає в себе підготовку до проведення дослідження. Він передбачає теоретичний аналіз наукової літератури з теми дослідження, визначення мети, завдань та гіпотези дослідження, а також підбір психодіагностичного інструментарію. На цьому етапі проводиться первинна діагностика рівня емоційного інтелекту серед учасників дослідження.	Теоретичний аналіз літератури. Проведення діагностики рівня емоційного інтелекту.
Формувальний етап	На цьому етапі відбувається обробка отриманих даних та аналіз взаємозв'язків між показниками. На основі результатів формуються висновки.	Обробка та інтерпретація результатів дослідження.
Контрольний етап	Цей етап передбачає проведення статистичного аналізу результатів з метою оцінки достовірності виявлених закономірностей та формування узагальнених висновків дослідження.	Проведення математично-статистичного аналізу результатів дослідження. Формування висновків.

Вибірку дослідження склали студенти 1-4 курсів спеціальностей «Психологія» та «Комп'ютерні науки». Загальна кількість учасників становила

40 осіб, серед яких 22 жінки та 18 чоловіків віком від 17 до 22 років. Такий підхід до формування вибірки був обраний з метою порівняння розвитку емоційного інтелекту у студентів з різним рівнем професійної підготовки та з різних спеціальностей.

Під час проведення дослідження особлива увага приділялася забезпеченню валідності та надійності отриманих даних. Для цього було використано стандартизовані психодіагностичні методики, які пройшли необхідну апробацію та мають високі показники психометричних характеристик. Вибір методик був обумовлений їхньою здатністю комплексно оцінити різні аспекти емоційного інтелекту та визначити основні особливості його розвитку.

Для діагностики рівня емоційного інтелекту було використано дві методики: методика «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна та методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. Обидві методики є валідними та надійними інструментами для оцінки різних аспектів емоційного інтелекту.

Методика Д.В. Люсіна спрямована на оцінку здатності особистості розуміти та керувати як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Вона допомагає дослідити різні аспекти внутрішньо-особистісного та міжособистісного емоційного інтелекту. Методика Н. Холла допомагає визначити здатність особистості розуміти свої емоції та емоції інших людей та контролювати свій емоційний стан. Вона допомагає визначити різні аспекти емоційного інтелекту: емоційну усвідомленість, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та соціальні навички.

Дослідження проводилося в онлайн-форматі. Перед початком тестування учасників було проінструктовано та отримано згоду на обробку результатів дослідження. Етапи дослідження включали заповнення анкетних даних, виконання тестових завдань, перевірку відповідей та статистичний аналіз результатів. Загальна тривалість дослідження: 40-50 хвилин.

Дослідження проводилось з дотриманням етичних норм та принципів:

- 1) Добровільна участь. Учасники дослідження дали згоду на участь в проведенні тестування та обробці результатів.
- 2) Інформована згода. Учасники дослідження були повністю поінформовані про мету, процедуру та можливі ризики дослідження. Вони мали можливість поставити запитання та отримати відповіді на них.
- 3) Анонімність та конфіденційність. Дослідження проводилось з дотриманням принципів конфіденційності.
- 4) Відсутність шкоди. Дослідження не завдало шкоди учасникам анкетування. Це означає, що було вжито всіх необхідних заходів для мінімізації будь-яких ризиків для учасників дослідження.
- 5) Чесність та об'єктивність. Обробку результатів дослідження здійснено з дотриманням принципів об'єктивності.

Отже, для аналізу отриманих даних було застосовано методи математичної статистики, зокрема описову статистику та порівняльний аналіз. Описова статистика дозволила отримати загальні характеристики вибірки. Порівняльний аналіз, з використанням t-критерію Стюдента, дозволив порівняти показники емоційного інтелекту між студентами різних спеціальностей та виявити статистично значущі відмінності. Використання t-критерію Стюдента було обумовлено його здатністю виявляти відмінності між середніми значеннями двох незалежних вибірок, що відповідало цілям дослідження.

2.2. Опис вибірки та застосованих методик

Вибірка дослідження була сформована з метою вивчення специфіки емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей. Для цього було відібрано дві групи студентів: студенти 1-4 курсів спеціальності «Психологія» та студенти 1-4 курсів спеціальності «Комп'ютерні науки». Загальна кількість учасників дослідження становила 40 осіб, серед яких 22 жінки та 18 чоловіків віком від 17 до 22 років.

Характеристика вибірки:

1) Спеціальності. Студенти-психологи, як правило, мають більш розвинені навички міжособистісної взаємодії, емпатії та емоційної чутливості, що зумовлено специфікою їхньої професійної підготовки. Студенти комп'ютерних наук зазвичай мають добре розвинене аналітичне мислення та технічні навички, що може впливати на їхній рівень розвитку емоційного інтелекту.

2) Курси. Студенти 1-го курсу тільки розпочинають навчання, їхній рівень емоційного інтелекту ще не зазнав значного впливу професійної підготовки. В студентів 2-го та 3-го курсів активно розвиваються емпатія та вміння слухати. Студенти 4-го курсу вже завершують навчання та мають сформовані навички професійної діяльності.

3) Стать. Вибірка включала 22 жінки та 18 чоловіків, що дозволило врахувати гендерні відмінності у розвитку емоційного інтелекту.

4) Вік. Віковий діапазон від 17 до 22 років охоплює студентів різних курсів, що дозволяє простежити зміни у рівні емоційного інтелекту під час навчання.

Обґрунтування вибору вибірки:

1) Різний рівень професійної підготовки. Дослідження охоплює студентів усіх курсів, що дозволяє простежити динаміку розвитку емоційного інтелекту в процесі навчання.

2) Порівняння двох різних спеціальностей. Вибір спеціальностей «Психологія» та «Комп'ютерна інженерія» дозволяє оцінити відмінності у рівні розвитку емоційного інтелекту та визначити фактори, що можуть впливати на ці показники.

3) Оптимальна кількість учасників. Загальна вибірка у 40 осіб є достатньою для емпіричного дослідження, оскільки: вона включає представників усіх курсів, що забезпечує репрезентативність; дозволяє провести статистичний аналіз без значного ризику похибки; уникає перевантаженості даних, що є важливим для якісної інтерпретації результатів.

4) Практична доцільність. Обмеження вибірки студентами лише двох спеціальностей дозволяє зосередитися на специфічних відмінностях між гуманітарною та технічною сферами, не розпорошуючи увагу на додаткові фактори.

Всі учасники дали згоду на участь в дослідженні, були ознайомлені з його метою та методиками, анонімність та конфіденційність отриманих даних були гарантовані.

В дослідженні використано такі методики: методика «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна та методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.

Методика Д.В. Люсіна є комплексним інструментом для оцінки емоційного інтелекту, що ґрунтується на когнітивно-емоційній моделі. Вона спрямована на вимірювання здатності особистості розуміти, виражати, регулювати власні емоції та емоції інших людей. Методика складається з серії тверджень, на які досліджуваний має відповісти: «згоден», «не згоден». Використання цієї методики у дослідженні дозволяє отримати комплексну характеристику емоційної компетентності студентів різних спеціальностей та визначити відмінності між ними.

Методика включає такі компоненти:

1) Міжособистісний емоційний інтелект. Дозволяє оцінити здатність особистості розпізнавати та розуміти емоції інших людей, а також встановлювати ефективну емоційну взаємодію. Включає такі аспекти, як емпатія, здатність до співпереживання, розуміння невербальних сигналів та вміння адекватно реагувати на емоційні стани оточуючих. Високі показники свідчать про розвинену здатність до міжособистісного спілкування та ефективну взаємодію з іншими людьми.

2) Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект. Цей компонент дозволяє визначити здатність особистості усвідомлювати, контролювати та використовувати власні емоції у різних життєвих ситуаціях. Включає такі аспекти, як самоусвідомлення, саморегуляція, самомотивація та здатність до

адаптації до змін. Високі показники свідчать про розвинену здатність до самоаналізу, контролю емоційних реакцій та ефективного використання емоцій для досягнення цілей.

3) Емоційна експресивність. Дозволяє оцінити вміння особистості адекватно виражати власні емоції. Включає такі аспекти, як вербальне та невербальне вираження емоцій, здатність до адекватного емоційного реагування та вміння передавати емоційний стан іншим людям. Високі показники свідчать про розвинену здатність до відкритого та адекватного вираження емоцій.

4) Емоційне управління. Цей компонент дозволяє визначити здатність особистості до самоконтролю та саморегуляції. Включає такі аспекти, як стресостійкість, здатність до емоційного відновлення, вміння контролювати імпульсивні реакції та здатність до ефективного управління емоціями в стресових ситуаціях. Високі показники свідчать про розвинену здатність до емоційної саморегуляції та ефективного управління емоційними станами.

Методика Н. Холла базується на концепції емоційного інтелекту Д. Гоулмана та спрямована на оцінку здатності особистості розуміти і контролювати емоції. Методика складається з 30 тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи шкалу від -3 до +3.

Методика включає п'ять основних компонентів:

1) Емоційна усвідомленість. Дозволяє проаналізувати здатність особистості розпізнавати та аналізувати власні емоції. Включає такі аспекти, як самоусвідомлення емоційних станів, здатність до аналізу причин виникнення емоцій та вміння адекватно оцінювати власний емоційний стан. Високі показники свідчать про розвинену здатність до самоаналізу та глибокого розуміння власних емоцій.

2) Управління емоціями. Цей показник допомагає визначити здатність особистості контролювати власні емоційні реакції та стійкість до стресу. Досліджує саморегуляцію, здатність до емоційного контролю, вміння керувати імпульсивними реакціями та здатність до ефективного управління емоціями в

стресових ситуаціях. Висока кількість балів свідчить про розвинену здатність до емоційної саморегуляції та високий рівень стресостійкості.

3) Самомотивація. Допомогає дослідити вміння особистості використовувати емоції для досягнення цілей. Включає такі аспекти, як здатність до самомотивації, вміння використовувати емоції для підвищення мотивації та здатність до ефективного управління емоціями для досягнення поставлених цілей. Високі показники свідчать про розвинену здатність до самомотивації та ефективного використання емоцій для досягнення успіху.

4) Емпатія. Допомогає проаналізувати здатність особистості розуміти та співпереживати емоціям інших людей. Цей показник включає здатність до емпатії, вміння розуміти емоційний стан інших людей та здатність до адекватного емоційного реагування на емоції оточуючих. Висока кількість балів свідчить про розвинену здатність до емпатії та ефективної взаємодії з іншими людьми.

5) Соціальні навички. Цей компонент допомагає визначити здатність особистості встановлювати міжособистісні контакти. Дозволяє дослідити здатність до ефективного спілкування, вміння налагоджувати стосунки з іншими людьми та здатність до управління емоціями в різних ситуаціях. Високі показники свідчать про розвинені соціальні навички та здатність до ефективної взаємодії з оточуючими.

Обґрунтування вибору методик. Використання цих двох методик у дослідженні зумовлене їх високою валідністю, надійністю та комплексним підходом до оцінки емоційного інтелекту. Опитувальник Д. Люсіна дозволяє отримати детальну структурну оцінку емоційного інтелекту, тоді як методика Н. Холла забезпечує аналіз практичних аспектів емоційної компетентності. Їхнє поєднання дає змогу порівняти емоційний інтелект студентів різних спеціальностей та визначити особливості його розвитку залежно від навчальної діяльності [24].

Методика Д. Люсіна «Діагностика емоційного інтелекту» застосовувалася для оцінки як загального рівня емоційного інтелекту, так і його окремих

компонентів: міжособистісного та внутрішньо-особистісного емоційного інтелекту, емоційної експресивності та здатності до управління емоціями.

Методика Н. Холла «Діагностика емоційного інтелекту» дозволяла оцінити п'ять ключових складових емоційного інтелекту: емоційну усвідомленість, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та соціальні навички.

Таким чином, застосування цих методик до вибірки студентів 1-4 курсів дозволило отримати комплексну картину рівня розвитку емоційного інтелекту у представників різних спеціальностей, оцінити його динаміку в процесі навчання та виявити можливі закономірності у формуванні емоційної компетентності залежно від освітнього напрямку.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Д. Люсіна подано в таблиці 2.2. в Додатку В.

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна.

Загальна сума балів визначається як сума результатів за всіма п'ятьма шкалами:

1) 80-100 балів – досліджувані мають дуже високий рівень емоційного інтелекту, володіють навичками саморегуляції, емпатії, розуміння та управління емоціями. Відмінно адаптуються до соціальних взаємодій.

2) 60-79 балів – досліджувані характеризуються високим рівнем емоційного інтелекту. В них добре розвинені емоційні навички, проте можуть бути незначні труднощі в спілкуванні.

3) 40-59 балів – в досліджуваних середній рівень емоційного інтелекту. Емоційні навички розвинені на середньому рівні, можливі труднощі у вираженні або розумінні емоцій. Необхідно працювати над розвитком навичок саморегуляції.

4) 20-39 балів – низький рівень емоційного інтелекту. Спостерігаються труднощі у розумінні, вираженні та управлінні емоціями. Можливі проблеми у міжособистісних відносинах та соціальній адаптації.

5) Менше 20 балів – дуже низький рівень емоційного інтелекту. Досліджуваним складно розуміти емоції інших.

Середній показник за методикою склав 36.48 балів.

Мінімальне значення – 12 балів.

Максимальне значення – 69 балів.

Результати студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія»:

Середнє значення: 15.8.

Мінімальне значення: 12.

Максимальне значення: 19.

Середнє значення для чоловіків: 15.64.

Середнє значення для жінок: 15.9.

Результати студентів спеціальності «Психологія»:

Середнє значення: 57.2.

Мінімальне значення: 42.

Максимальне значення: 69.

Середнє значення для чоловіків: 56.83.

Середнє значення для жінок: 58.07.

Згідно результатів дослідження, рівень емоційного інтелекту в студентів-психологів вищий, ніж в студентів комп'ютерних наук.

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла подано в таблиці 2.3. у Додатку Г.

Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Інтерпретація результатів:

Загальний рівень емоційного інтелекту = (Емоційна усвідомленість) + (Управління емоціями) + (Самотивація) + (Емпатія) + (Соціальні навички)

Максимальне значення: 90 балів (18×5).

Мінімальне значення: -90 балів (-18×5).

Рівні емоційного інтелекту:

- 1) 70-90 – дуже високий рівень;
- 2) 40-69 – високий рівень;
- 3) 10-39 – середній рівень;
- 4) -9-9 – низький рівень;
- 5) -90--10 – дуже низький рівень.

Середній показник за методикою склав 27.75 балів.

Мінімальне значення – -3 бали.

Максимальне значення – 65 балів.

Студенти спеціальності «Комп'ютерна інженерія» в середньому набрали 7.85 балів.

Мінімальне значення – -3 бали.

Максимальне значення – 21 бал.

Студенти спеціальності «Психологія» в середньому отримали 47.65 балів.

Мінімальне значення – 37 балів.

Максимальне значення – 65 балів.

За методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна, студенти комп'ютерних наук в середньому показали значно нижчий рівень емоційного інтелекту (15,8 балів) порівняно зі студентами-психологами (57,2 бали). Дисперсія, що відображає розкид результатів, також була значно більшою серед студентів-психологів (65,7) порівняно зі студентами комп'ютерних наук (4,6), що свідчить про більшу різноманітність емоційних навичок у першій групі. Середнє квадратичне відхилення, мода та медіана також підтверджують цю тенденцію.

Згідно результатів, отриманих за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, студенти-психологи знову показали значно вищий середній рівень емоційного інтелекту (47,7 балів) порівняно зі студентами комп'ютерних наук (7,9 балів). Дисперсія тут також більша для психологів (60,8 проти 37,4), що підтверджує висновки, зроблені на основі методики Д.В. Люсіна.

Загалом, результати обох методик чітко вказують на те, що студенти-психологи демонструють значно вищий рівень емоційного інтелекту порівняно зі студентами комп'ютерних наук.

Математично-статистичний аналіз результатів дослідження подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Математично-статистичний аналіз результатів дослідження

Методики	Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна		Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла	
Спеціальність	Комп'ютерна інженерія	Психологія	Комп'ютерна інженерія	Психологія
Середнє значення	15,8	57,2	7,9	47,7
Дисперсія	4,6	65,7	37,4	60,8
Середнє квадратичне	87,2	1248,6	710,6	1154,6
Мода	17,0	55,0	9,0	39,0
Медіана	16,0	56,0	8,0	46,0

Для обробки результатів дослідження було використано t-критерій Стьюдента. Результати аналізу за t-критерієм Стьюдента подано в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Аналіз результатів дослідження за t-критерієм Стьюдента

Показник	Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна	Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла
$t_{\text{емп.}}$	-22.05488	-17.96486
$t_{0,01}$	2.7115	2.7115

Продовження таблиці 2.5.

Показник	Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Д.В. Люсіна	Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла
$t_{0.05}$	2.0244	2.0244

Згідно результатів аналізу, відмінності між показниками студентів спеціальності «Психологія» та студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія» статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Такий рівень значущості свідчить про те, що між цими двома групами студентів є значні відмінності в рівні емоційного інтелекту.

Студенти спеціальності «Психологія» демонструють значно вищий рівень емоційного інтелекту порівняно зі студентами спеціальності «Комп'ютерна інженерія».

Ці результати можуть бути обумовлені специфікою навчання та професійної діяльності, яка вимагає від студентів-психологів розвинених навичок емоційного інтелекту, таких як емпатія, розуміння емоцій та міжособистісна взаємодія.

У той час як для студентів комп'ютерних наук ці навички можуть бути менш важливими в їхній професійній діяльності.

Отже, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що існують статистично значущі відмінності в рівні розвитку та структурі емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та психологів.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей

Згідно результатів дослідження, в студентів спеціальності «Психологія» вищий рівень емоційного інтелекту, ніж в студентів спеціальності «Комп'ютерна

інженерія». Це потрібно враховувати при розробці рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту.

Основні відмінності, які потрібно враховувати в роботі зі студентами різних спеціальностей, подано в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Особливості роботи зі студентами різних спеціальностей

Критерій	Студенти спеціальності «Психологія»	Студенти спеціальності «Комп'ютерна інженерія»
Рівень емоційного інтелекту	Високий	Низький
Фокус розвитку	Подальше вдосконалення емоційної компетентності	Розвиток базових навичок емоційного інтелекту
Методи навчання	Супервізія, аналіз кейсів, тренінги з емоційної компетентності, рефлексивна практика	Тренінги з управління стресом, тренінги з комунікації, командні проєкти, вивчення основ психології спілкування
Пріоритетні навички	Емпатія, емоційна регуляція, рефлексія, навички емпатійного слухання	Управління стресом, комунікативні навички, робота в команді, емоційна саморегуляція
Підхід до роботи в команді	Орієнтований на емоційну підтримку, розуміння та вирішення конфліктів	Орієнтований на ефективне виконання завдань, чітку комунікацію та розподіл обов'язків
Робота з конфліктами	Використання емпатії та навичок медіації для вирішення конфліктів	Пошук раціональних рішень, мінімізація емоційного впливу
Реакція на стрес	Використання технік емоційної регуляції та самопомоги	Тенденція до ізоляції, пошук технічних рішень для усунення проблеми
Мотивація	Внутрішня мотивація, орієнтована на допомогу іншим та саморозвиток	Зовнішня мотивація, орієнтована на досягнення результатів та професійне зростання

Продовження таблиці 2.6.

Критерій	Студенти спеціальності «Психологія»	Студенти спеціальності «Комп'ютерна інженерія»
Комунікація	Високий рівень емпатії та навичок спілкування, здатність до глибокого розуміння емоцій	Більш формальна та структурована комунікація, орієнтована на передачу інформації

*Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів
спеціальності «Психологія»:*

1) Рефлексивна практика. Регулярний аналіз власного емоційного стану та реакцій на різні ситуації допоможе студентам краще розуміти себе та свої емоційні патерни. Це включає в себе щоденне ведення щоденника емоцій, де студенти записують свої емоційні переживання, аналізують їхні причини та наслідки, а також розглядають альтернативні способи реагування.

2) Навчання технік емоційної регуляції. Вивчення та практика технік, таких як когнітивна реструктуризація, емоційна регуляція та управління стресом, допоможуть ефективніше керувати своїми емоціями. Когнітивна реструктуризація передбачає аналіз негативних думок та їхню заміну на більш раціональні та позитивні. Емоційна регуляція включає в себе різноманітні техніки, які допомагають заспокоїтися та зменшити тривогу.

3) Розвиток навичок емпатійного слухання. Практика активного слухання та емпатійного відгуку допоможе студентам-психологам покращити їхні навички спілкування та побудови довірливих стосунків. Активне слухання передбачає вміння уважно слухати співрозмовника, постановку уточнюючих запитань та висловлення емпатії. Емпатійний відгук включає в себе висловлення розуміння та співчуття до співрозмовника.

4) Участь у групових дискусіях та рольових іграх допоможе студентам розвинути навички емпатії, соціальної взаємодії та вирішення конфліктів. Рольові ігри дозволяють студентам практикувати різні сценарії спілкування та

вчитися розуміти емоції інших людей. Групові дискусії сприяють розвитку навичок аргументації, переконання та вирішення конфліктів.

5) Самостійне вивчення наукової літератури. Ознайомлення з науковою літературою, присвяченою емоційному інтелекту та психології емоцій, допоможе поглибити знання та розуміння цієї теми. Це включає в себе читання наукових статей, книг та монографій, а також участь у наукових конференціях та семінарах.

6) Супервізія. Регулярна супервізія допоможе студентам аналізувати свій емоційний стан під час роботи з клієнтами та покращувати навички емпатії. Супервізія передбачає зустрічі з досвідченим психологом, який допомагає студентам розібратися в складних випадках, аналізувати свої емоційні реакції та покращувати навички консультування.

7) Аналіз кейсів допоможе майбутнім психологам розвинути здатність розуміти та інтерпретувати емоції клієнтів.

8) Тренінги з емоційної компетентності. Участь у тренінгах, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, допоможе студентам поглибити свої знання та навички. Це включає в себе тренінги з розвитку емпатії, саморегуляції, комунікативних навичок та управління стресом.

9) Розвиток навичок самодопомоги. Навчання технік самодопомоги допоможе студентам керувати стресом та підтримувати емоційне благополуччя.

10) Стажування та практика. Участь у стажуванні та практичній роботі під керівництвом досвідчених психологів навчить застосовувати отримані знання та навички на практиці.

Рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів спеціальності «Комп'ютерна інженерія»:

1) Тренінги з управління стресом. Участь у тренінгах з управління стресом допоможе студентам навчитися ефективно керувати стресом та негативними емоціями. Це включає в себе навчання технік релаксації, тайм-менеджменту та когнітивної реструктуризації.

2) Розвиток навичок ефективної комунікації. Навчання технік ефективної комунікації, таких як активне слухання, чітке висловлювання думок та конструктивне вирішення конфліктів, допоможе покращити спілкування з колегами та клієнтами. Це включає в себе тренінги з комунікації, публічних виступів та ведення переговорів.

3) Участь у командних проєктах допоможе розвинути навички співпраці, роботи в команді та вирішення конфліктів. Це включає в себе роботу над спільними проєктами, участь у групових дискусіях та розподіл обов'язків.

4) Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Практика технік емоційної саморегуляції допоможе студентам навчитися контролювати емоції та покращити емоційний стан.

5) Вивчення основ психології спілкування. Ознайомлення з основами психології спілкування допоможе студентам краще розуміти поведінку інших людей та ефективніше спілкуватися з ними. Це включає в себе читання книг та статей з психології спілкування, а також участь у семінарах та тренінгах.

6) Тайм-менеджмент. Навчання технік тайм-менеджменту допоможе навчитися організовувати робочий графік та сприятиме розвитку стресостійкості. Це включає в себе планування робочого дня, вміння розставляти пріоритети та використовувати техніки продуктивності.

7) Розвиток навичок презентації. Навчання технік презентації допоможе студентам ефективно представляти свої проєкти та ідеї. Це включає в себе підготовку презентацій, використання візуальних матеріалів та практику публічних виступів.

8) Розвиток навичок ведення переговорів. Навчання технік ведення переговорів буде корисним для роботи з клієнтами та спілкування в колективі. Це включає в себе підготовку до переговорів, використання технік переконання та вирішення конфліктів.

9) Розвиток навичок емпатії. Практика активного слухання та емпатійного відгуку допоможе студентам краще розуміти емоції інших людей та будувати довірливі стосунки.

10) Розвиток навичок самомотивації. Навчання технік самомотивації допоможе студентам підтримувати високий рівень мотивації та досягати своїх цілей.

Отже, розвиток емоційного інтелекту у студентів є важливим фактором їхнього успішного професійного становлення, проте методи та підходи до цього процесу повинні враховувати специфіку кожної спеціальності. Існують певні особливості та специфіка роботи зі студентами різних спеціальностей, які полягають у різниці видів діяльності.

Студенти, чия майбутня професійна діяльність тісно пов'язана з міжособистісним спілкуванням та емоційним впливом, як правило, мають більш розвинений емоційний інтелект. Тому для них важливим є подальший розвиток саморегуляції, самоконтролю та вдосконалення комунікативних навичок. У той час, як студенти технічних спеціальностей, чия майбутня діяльність пов'язана з технічними або аналітичними завданнями, часто мають нижчий рівень емоційного інтелекту та потребують розвитку базових навичок. Відповідно, методи та підходи до навчання повинні враховувати ці відмінності, щоб забезпечити ефективний розвиток емоційного інтелекту в студентів різних спеціальностей. Загальні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту різних спеціальностей, які можуть використовувати викладачі в освітній діяльності, подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Загальні рекомендації для розвитку емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей

№ ^{3/п}	Рекомендація	Опис
1	Активне використання запитань	Запитання, що допомагають проаналізувати та зрозуміти емоції. Наприклад, на початку лекції викладач може запитати: «Які ваші очікування від цієї лекції? Які почуття у вас викликає тема?» Під час тренінгу можна ставити запитання, що спонукають до аналізу емоційного стану: «Які емоції ви відчуваєте зараз? Як змінився ваш емоційний стан після закінчення тренінгу?»

Продовження таблиці 2.7.

№ з/п	Рекомендація	Опис
2	Детальний аналіз емоцій	Обговорення різних емоцій, їхніх відтінків та впливу на поведінку. Наприклад, студенти можуть аналізувати, як емоція гніву впливає на прийняття рішень у складних ситуаціях, як емоція радості впливає на творчий процес, як емоція страху впливає на міжособистісні стосунки. Можна використовувати приклади з літератури, кіно, реальних життєвих ситуацій для аналізу емоцій персонажів та їхнього впливу на розвиток подій.
3	Заохочення до волонтерства	Створення атмосфери взаємодопомоги та підтримки в навчальних групах. Наприклад, студенти можуть організовувати волонтерські акції, підтримувати тих, хто опинився в складній ситуації. Викладач може заохочувати студентів до групових проєктів, де кожен студент має свою роль і відповідальність, а також до дискусій, де студенти можуть висловлювати свої думки та ідеї.
4	Ведення щоденника емоцій	Регулярне ведення щоденника для самоаналізу та саморегуляції. Наприклад, студенти можуть записувати, які події викликали в них певні емоції, як вони з ними впоралися, які висновки вони зробили. Вони можуть аналізувати, які емоції вони відчувають протягом дня, які ситуації їх викликають, як вони впливають на їхню поведінку.
5	Розвиток емпатії	Аналіз емоцій інших людей через художні твори, кінофільми, реальні історії. Наприклад, студенти можуть аналізувати, які емоції відчувають персонажі, чому вони діють саме так. Вони можуть обговорювати, як вони розуміють емоції інших людей, як вони можуть виявити емпатію та підтримку.
6	Вміння правильно реагувати на помилки	Наприклад, викладач може заохочувати студентів до аналізу своїх помилок та пошуку шляхів їхнього виправлення. Студенти можуть обговорювати, які помилки вони зробили, що вони з них винесли, як вони можуть уникнути подібних помилок у майбутньому.
7	Заохочення до відкритого висловлювання думок	Створення атмосфери, де студенти відчувають себе комфортно, висловлюючи свої думки. Наприклад, викладач може заохочувати студентів до дискусій, до обговорення різних точок зору, до прийняття власних рішень. Студенти можуть обговорювати, які ідеї вони мають, як вони можуть їх реалізувати, як вони можуть аргументувати свою точку зору.

Продовження таблиці 2.7.

№ з/п	Рекомендація	Опис
8	Навчання практичним навичкам управління емоціями	Проведення тренінгів та майстер-класів з розвитку навичок управління емоціями. Наприклад, студенти можуть вивчати техніки дихальних вправ, релаксації, когнітивної реструктуризації. Вони можуть практикувати ці техніки в різних ситуаціях, щоб навчитися контролювати свої емоції.
9	Розвиток наполегливості та самомотивації	Допомога студентам у постановці цілей та їхньому досягненні. Наприклад, викладач може допомогти студентам розподілити великі завдання на менші кроки, встановити терміни виконання, відстежувати прогрес. Студенти можуть обговорювати, які цілі вони ставлять перед собою, як вони планують їх досягти, які труднощі виникають.
10	Використання прикладів	Демонстрація емоційної регуляції через приклади. Викладач може наводити приклади емоційної регуляції, розповідати про різні стратегії, які можна використовувати для управління емоціями.

Вправи, які рекомендується використовувати в роботі зі студентами різних спеціальностей для розвитку емоційного інтелекту:

1. Вправа «Знайди м'яч»

Мета – сприяти розвитку спостережливості, навчити розпізнавати емоції за невербальними ознаками.

Інструкція: «Усі студенти сідають в ряд, обличчям до ведучого. Невеликий м'яч або інший предмет передається за спинами студентів. Ведучий уважно спостерігає за виразом обличчя та позою кожного студента. За сигналом ведучого передача м'яча припиняється. Ведучий повинен вгадати, у кого зараз знаходиться м'яч, спираючись на невербальні ознаки. Після вгадування ведучий змінюється».

2. Вправа «Мімічна гімнастика»

Мета – розвиток усвідомлення та контролю мімічних м'язів, розуміння зв'язку між мімікою та емоціями.

Інструкція: «Ведучий називає емоцію, яку потрібно зобразити. Студенти по черзі виконують вправи для мімічних м'язів обличчя, що відповідають названій емоції: наморщити чоло (злість), підняти брови (подив), розслабитися; розширити очі, відкрити рот (страх), розслабитися; розширити ніздрі, зморщити ніс (огода), розслабитися; стиснути губи, примружити очі (презирство), розслабитися; посміхнутися, підморгнути (радість). Кожну вправу потрібно виконувати протягом 10-15 секунд, потім робити невелику паузу для розслаблення».

3. Вправа «Малюємо емоції пальцями»

Мета – розвиток творчого самовираження, вираження емоцій через мистецтво.

Інструкція: «Ведучий роздає студентам папір та фарби. Студентам пропонується намалювати свої емоції пальцями, використовуючи різні кольори та техніки. Після закінчення малювання учасники презентують свої малюнки та пояснюють, які емоції вони зобразили».

4. Вправа «Різнокольорова вода»

Мета – розвиток асоціативного мислення.

Інструкція: «Ведучий роздає студентам склянки з водою та фарби. Студентам пропонується розфарбувати воду в різні кольори, асоціюючи їх з різними емоціями («сердита вода» – чорна, «весела» – жовта). Після розфарбовування, студенти обговорюють, які кольори вони використали та які емоції вони відображають».

5. Вправа «Крижинки»

Мета – розвиток творчого мислення, аналіз зв'язку між емоціями та художнім образом.

Інструкція: «Заздалегідь заморозити розфарбовану студентами воду у формочках для льоду. Роздати студентам різнокольорові крижинки. Студенти викладають з крижинок візерунки на папері. Обговорити, як змінився «настрій» води після створення візерунка».

6. Вправа «Настрій»

Мета – розвиток навичок вираження та розпізнавання емоцій.

Інструкція: «Студенти сідають у коло. Ведучий кидає м'яч одному зі студентів, називаючи емоцію (веселий). Студент, який зловив м'яч, повертає його ведучому, називаючи протилежну емоцію (сумний)».

7. Вправа «Малюємо настрій музики»

Мета – розвиток емоційного інтелекту.

Інструкція: «Ведучий підбирає музичні уривки різного жанру та емоційного забарвлення. Після прослуховування кожного уривка студентам пропонується намалювати на папері свої відчуття та емоції, викликані музикою. Вони можуть використовувати будь-які художні матеріали та техніки (фарби, олівці, фломастери, колаж тощо). Важливо, щоб студенти виражали свої щирі емоції. Після закінчення малювання студенти можуть презентувати свої роботи та поділитися своїми враженнями».

8. Вправа «Зображення емоції»

Мета – розвиток навичок розпізнавання та вираження емоцій.

Інструкція: «Ведучий підбирає картинки із зображенням різних емоцій (радість, сум, злість, страх, здивування тощо). Він показує студентам кожну картинку по черзі. Студенти повинні визначити, яку емоцію зображено на картинці, та відтворити її за допомогою міміки та жестів. Ведучий може також запропонувати студентам описати ситуації, в яких людина може відчувати ту чи іншу емоцію».

9. Вправа «Вгадай емоцію»

Мета – розвиток емоційного інтелекту.

Інструкція: «Ведучий готує схематичні зображення емоцій (наприклад, смайлики з різним виразом обличчя). Він викладає їх на стіл картинкою вниз. Студенти по черзі беруть картинку, не показуючи її іншим. Студент, який взяв картинку, зображує емоцію за допомогою міміки, жестів та інтонації. Інші студенти повинні вгадати, яку емоцію він зображує. Ведучий може також запропонувати студентам описати, які саме невербальні ознаки допомогли їм вгадати емоцію».

10. Вправа «На що схожа емоція?»

Мета – розвиток образного мислення, вираження емоцій через метафори.

Інструкція: «Ведучий називає емоцію (наприклад, радість, сум, злість, страх). Студенти по черзі порівнюють цю емоцію з кольорами, тваринами, станами, явищами природи тощо. Наприклад, радість може бути схожа на сонячний день, сум – на сіру хмару, злість – на розлюченого тигра. Ведучий заохочує студентів до використання оригінальних та несподіваних порівнянь».

11. Вправа «Будівники»

Мета – розвиток навичок невербальної комунікації, передачі емоцій через рухи.

Інструкція: «Учасники стають в одну лінію. Ведучий пропонує уявити та показати мімікою та рухами, як передається сусіду: важке відро з цементом, легкий пензлик, цегла, пір'їнка. Учасники мають не лише показати, як вони передають предмет, але й передати емоції, пов'язані з цим процесом (наприклад, важкість, обережність, легкість)».

12. Вправа «Розпізнавання емоцій»

Мета – розвиток навичок розпізнавання емоцій за інтонацією.

Інструкція: «Ведучий вимовляє фразу з різною інтонацією, що відповідає вираженню різних емоцій. Учасникам пропонується набір картинок, на яких зображено емоції. Їм необхідно визначити, з якою емоцією ведучий промовляє фразу. Після цього учасники можуть обговорити, які саме інтонації допомогли їм визначити емоцію».

13. Вправа «На що схожий настрій?»

Мета – розвиток образного мислення, вираження емоцій через метафори.

Інструкція: «Учасники по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрій. Ведучий характеризує настрій, а потім передає естафету іншим учасникам».

14. Вправа «Тренуємо емоції»

Мета – розвиток навичок вираження емоцій через міміку та рухи.

Інструкція: «Ведучий пропонує учасникам зобразити різні емоції в заданих ситуаціях. Наприклад: насупитися, як осіння хмара; посміхнутися, як кіт на сонечку; злякатися, як заєць, що побачив вовка. Учасники мають не лише зобразити емоцію, але й передати її інтенсивність та нюанси».

15. Вправа «Віконечко»

Мета – розвиток навичок невербальної комунікації, передачі емоцій через жести.

Інструкція: «Учасники об'єднуються в пари. Їм потрібно розповісти один одному історію жестами, уявивши, що вони спілкуються через вікно, крізь яке не проникають звуки. Ведучий може запропонувати тему для розмови, або учасники можуть придумати її самостійно».

Також для розвитку емоційного інтелекту на навичок саморегуляції можна використовувати наступні техніки:

1. Техніка «Дихання по квадрату». Ця техніка полягає в тому, щоб дихати, використовуючи квадратний ритм. Вдихайте протягом 4 секунд, затримуйте дихання на 4 секунди, видихайте протягом 4 секунд і знову затримуйте дихання на 4 секунди. Це допомагає сповільнити дихання і заспокоїти нервову систему.

2. Техніка «Прогресивна м'язова релаксація». Ця техніка полягає в тому, щоб по черзі напружувати і розслабляти різні групи м'язів. Це допомагає зняти м'язову напругу, яка може підсилювати негативні емоції.

3. Техніка «Заземлення». Зосередьтеся на своїх фізичних відчуттях, таких як дотик до землі або дихання. Це допомагає повернутися в теперішній момент і зменшити тривогу.

4. Техніка «Емоційне дистанціювання». Уявіть, що ви спостерігаєте за своїми емоціями з боку. Це допомагає зменшити їх інтенсивність і реагувати на них більш об'єктивно.

5. Техніка «Емоційний вихід». Знайдіть здорові способи вираження своїх емоцій, наприклад, через фізичну активність, творчість або розмову з близькою людиною. Це допомагає запобігти накопиченню негативних емоцій.

6. Техніка «Емоційні межі». Навчіться встановлювати межі у стосунках, щоб захистити себе від емоційного виснаження. Це допомагає зберегти емоційну рівновагу.

7. Техніка «Емоційний догляд». Приділяйте час не тільки фізичному, а й духовному розвитку. Це допоможе заспокоїтися і навчить саморегуляції емоцій.

Таким чином, використання різноманітних вправ і технік для розвитку емоційного інтелекту студентів різних спеціальностей є надзвичайно важливим. Це дозволяє не лише покращити їхні міжособистісні стосунки та комунікативні навички, але й сприяє ефективному навчанню та професійному розвитку. Для студентів технічних спеціальностей, де часто домінує логічне мислення, розвиток емоційного інтелекту допомагає краще розуміти потреби користувачів, ефективніше працювати в команді та знаходити творчі рішення. Студенти гуманітарних спеціальностей, які часто працюють з людьми, отримують можливість глибше розуміти емоційні стани своїх клієнтів, ефективніше вести переговори та будувати довірливі стосунки. Загалом, розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником успішного навчання та професійного розвитку студентів будь-якої спеціальності. Це дозволяє їм краще адаптуватися до різних умов навчання та праці, будувати здорові стосунки та досягати особистих та професійних цілей.

Висновки до другого розділу

Результати дослідження підтвердили суттєві відмінності у рівні емоційного інтелекту між студентами спеціальностей «Комп'ютерна інженерія» та «Психологія». Це свідчить про те, що професійна спрямованість навчання може впливати на розвиток емоційної компетентності, здатності до розуміння та контролю емоцій. Рівень емоційного інтелекту є варіативним серед студентів різних спеціальностей. Студенти «Психології» показали значно вищий середній рівень емоційного інтелекту (57.2 бали) у порівнянні зі студентами

«Комп'ютерної інженерії» (15.8 балів). Це може бути зумовлено специфікою навчальної програми, що передбачає розвиток навичок емпатії, комунікації та емоційної регуляції. Розподіл рівнів емоційного інтелекту серед студентів є нерівномірним. Мінімальний показник у студентів «Комп'ютерної інженерії» становить 12 балів, а максимальний – 19 балів, що свідчить про нижчий рівень розвитку навичок управління емоціями та розуміння емоційних процесів. Математично-статистичний аналіз із застосуванням t-критерію Ст'юдента підтвердив статистичну значущість виявлених відмінностей на рівні $p \leq 0,01$. Це свідчить про те, що розбіжності в рівнях емоційного інтелекту між досліджуваними групами не є випадковими, а відображають реальні тенденції. Студенти-психологи демонстрували загалом вищі показники та більшу варіативність емоційних навичок, тоді як для студентів комп'ютерних наук характерний переважно низький та середній рівні EI зі значно меншим розкидом результатів.

Отримані результати свідчать про те, що студенти технічних спеціальностей менш орієнтовані на роботу з емоціями, тоді як студенти гуманітарного напрямку мають вищі показники за всіма шкалами емоційного інтелекту. Розроблені рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів є важливим кроком до покращення їхнього особистісного та професійного зростання. Вони включають в себе різноманітні техніки та вправи, спрямовані на підвищення самоусвідомлення, емпатії, саморегуляції та соціальних навичок.

Результати дослідження будуть корисними для розробки навчальних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту у студентів різних спеціальностей. Для студентів технічних напрямів можуть бути корисними тренінги з розвитку комунікативних навичок та емоційної саморегуляції, що сприятиме підвищенню їхньої соціальної адаптивності. Перспективи подальших досліджень: доцільно розширити вибірку студентів та врахувати додаткові фактори, що можуть впливати на рівень емоційного інтелекту, зокрема особистісні риси, рівень стресостійкості та когнітивні особливості. Подальші

дослідження також можуть бути спрямовані на аналіз динаміки розвитку емоційного інтелекту в період навчання у вищому закладі освіти.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було досягнуто основної мети – визначено специфіку емоційного інтелекту студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів, а також розроблено практичні рекомендації щодо його розвитку. Відповідно до поставлених завдань, було здійснено наступне:

1. Здійснено теоретичний аналіз дефініції емоційний інтелект.

Теоретичний аналіз наукових підходів до поняття «емоційний інтелект» (EI) встановив, що EI є складним інтегративним феноменом, який включає здатність людини розпізнавати, розуміти, виражати й регулювати власні емоції та емоції інших осіб. Проаналізовано ключові моделі EI (Д. Гоулмана, П. Саловея та Д. Майєра, Р. Бар-Она), які відображають когнітивно-емоційну природу цього конструкту, а також розглянуто підходи вітчизняних дослідників (О. П. Лящ, Є. В. Карпенко). Історичний огляд засвідчив глибокі витoki концепції EI, що сягають праць Ч. Дарвіна та філософів XIX століття.

2. Охарактеризовано структуру та компоненти емоційного інтелекту. У ході дослідження визначено основні компоненти емоційного інтелекту: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички, що відображає його багатовимірну структуру. Ці компоненти взаємодіють між собою, формуючи цілісний профіль емоційної компетентності особистості.

3. Виокремлено чинники розвитку емоційного інтелекту особистості.

Проаналізовано комплекс чинників розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці, а саме: біологічні, соціальні, психологічні, когнітивні та професійні детермінанти. Особливу увагу приділено професійно орієнтованим умовам, що впливають на специфіку розвитку EI в осіб різних освітніх напрямів. Виявлено, що студенти психологічних спеціальностей мають більше можливостей для усвідомленого розвитку EI завдяки змісту фахової підготовки, тоді як студенти IT-галузі потребують додаткової цілеспрямованої підтримки в цій сфері.

4. Досліджено специфіку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Проведене емпіричне дослідження емоційного інтелекту студентів спеціальностей «Комп'ютерні науки» та «Психологія» за допомогою валідних психодіагностичних методик виявило суттєві статистично значущі відмінності ($p \leq 0,01$) між групами.

Середній рівень емоційного інтелекту у студентів «Психології» склав 57,2 бала, тоді як у студентів «Комп'ютерної інженерії» – 15,8 бала (у діапазоні від 12 до 19 балів). Студенти-психологи продемонстрували вищі показники за такими параметрами, як емпатія, самосвідомість та емоційна експресивність. Натомість студенти спеціальності «Комп'ютерні науки» виявили відносно нижчий рівень вираженості міжособистісних аспектів ЕІ, проте кращу когнітивну стійкість у прийнятті рішень. Це підтверджує вплив професійної спрямованості на розвиток емоційної компетентності.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальностей комп'ютерних наук та майбутніх психологів.

Отримані емпіричні дані стали основою для розробки практичних рекомендацій з розвитку емоційного інтелекту для студентів обох спеціальностей. Запропоновано комплекс заходів, що включає інтерактивні тренінги з розвитку емоційної обізнаності, навичок емпатії, саморефлексії, командної роботи, а також залучення до психоемоційних практик (mindfulness, арт-терапії, рольові ігри). Особливий акцент зроблено на доцільності інтеграції елементів розвитку ЕІ у навчальні курси, зокрема для ІТ-фахівців, де ці аспекти часто залишаються поза увагою.

Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що специфіка емоційного інтелекту студентів безпосередньо зумовлена як індивідуальними особливостями, так і контекстом професійної підготовки. Високий рівень ЕІ є важливою умовою ефективної комунікації, стресостійкості, професійної адаптації та особистісного зростання студентської молоді незалежно від

спеціальності, що засвідчує актуальність подальших досліджень та впровадження психоосвітніх програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. Емоційний інтелект як предиктор успішності професійної діяльності психолога. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. Вип. 11. С. 21–25.
2. Андрущенко В. П., Мороз Н. І. Концептуалізація емоційного інтелекту в українській філософській думці XVII–XVIII століть. *Філософська думка України*. 2018. № 7(1). С. 18–32.
3. Білоус О. П. Емоційний інтелект як фактор успішності професійної діяльності майбутніх психологів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. № 52. С. 13–19.
4. Бреус Ю.В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 20 с.
5. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2005. 308 с.
6. Гринь О. В. Психологічні особливості емоційної сфери студентів з різним рівнем самоефективності. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Психологія*. 2019. № 1. С. 58–63.
7. Дерев'янка С.П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2009. 20 с.
8. Дніпровський А. Л., Степаненко В. О. Історичний шлях становлення концепції «емоційного інтелекту» в українській психологічній думці. *Український Психологічний Архів*. 2019. Т. 5, № 1. С. 15–28.

9. Євтушенко О. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів з різним рівнем навчальних досягнень. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 3 (41). С. 117–123.
10. Зарицька В. Емоційно-когнітивні передумови розвитку емоційного інтелекту у період фахової підготовки. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. 2011. № 39. С. 30–36.
11. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 304 с.
12. Завацька Н. Є. Емоційний інтелект як складова професійної компетентності майбутнього педагога. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка*. 2016. № 1. С. 138–144.
13. Зінченко В. П. Емоційний інтелект як фактор успішної адаптації до професійної діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. № 25(1). С. 78–85.
14. Карпенко Є. В. Емоційно-інтелектуальні механізми життєздійснення особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Львів, 20 жовтня 2017 р. Львів, 2017. С. 157–161.
15. Карпенко О. В. Емоційний інтелект як предиктор адаптації студентів-першокурсників до навчання у вищому навчальному закладі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 149(1). С. 110–114.
16. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. ІваноФранківськ, 2020. 497 с
17. Кисарчук З. Г. Емоційний інтелект як ресурс особистості в кризових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2015. № 1. С. 105–110.

18. Коваленко А. Б. Гендерні особливості емоційного інтелекту студентів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 78–83.
19. Кошонько Г.А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. *Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки*. Хмельницький, 2013. № 4 (69). С. 341–350.
20. Кузьменко В. У. Вплив емоційного інтелекту на формування професійної ідентичності студентів. *Наукові записки кафедри педагогіки та психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. 2022. № 25. С. 105–112.
21. Лебединська О. Г., Ткачук Р. В. Роль емоційного інтелекту в адаптації студентів-айтішників до командної розробки. *Наукові записки Молодого Інженера*. 2022. № 7(1). С. 45–58.
22. Литвин Н. М. Розвиток емпатії як складової емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2018. № 34(1). С. 176–183.
23. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 20–23.
24. Москалець В. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра, 2020. 564 с.
25. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. С. 95–96.
26. Омельченко В. В. Саморегуляція як компонент емоційного інтелекту студентів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2019. № 1(17). С. 147–152.
27. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника»*, 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

28. Петренко Ю. С., Сидоренко А. М. Еволюція поглядів на афективну сферу інтелекту від античності до сучасності. *Вісник Історії Психології*. 2020. № 2(6). С. 30–43.

29. Пономаренко Ю. В., Савчук Л. М. Історико-психологічний аналіз розвитку концепції соціального інтелекту як предтечі емоційного інтелекту. *Історія психології особистості*. 2001. № 10(3). С. 87–100.

30. Потапчук Є. Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та рівня самоконтролю студентів. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Психологічні науки*. 2017. № 1(88). С. 145–149.

31. Скрипник Т. В. Вплив емоційного інтелекту на формування комунікативної компетентності студентів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. № 1(61). С. 117–122.

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

33. Стельмашук Ж. Чинники розвитку емоційного інтелекту у майбутніх учителів початкової школи. *Інноватика у вихованні*. 2020. № 12. С. 220–226.

34. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблем розвитку емоційного інтелекту особистості. *Інноватика у вихованні*. 2019. № 9. С. 259–265.

35. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 20 с.

36. Шевчук С. В., Ковальчук І. О. Розвиток емоційного інтелекту студентів-інженерів засобами інтерактивних тренінгів. *Інформаційні Технології в Освіті*. 2024. № 11(1). С. 70–83.

37. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за наук. редакцією І.С. Булах. Київ : Вид-

во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12).

38. Яковлева Є. В. Емоційний інтелект як фактор професійної адаптації майбутніх фахівців. *Вісник Запорізького національного університету. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 178–183.

39. Bar-On R., Parker J.D.A. *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000.

40. Brackett M.A., Rivers S.E., Salovey P. Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011, 5(1), pp. 88–103.

41. Dulewicz V., Higgs M. Can Emotional Intelligence Be Developed? *International Journal of Human Resource Management*, 2004, 15(1), pp. 91–111.

42. Ekman P., Friesen W.V. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Expressions*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1975.

43. Esnaola I. The development of emotional intelligence in adolescence. *Anales de Psicologia*, 2017, 33(2), pp. 327–333.

44. Field A. *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). London: Sage, 2018.

45. Filper T.S., Banko R.M. Emotional Intelligence as a Moderator of Stress and Burnout Among Software Developers in Ukrainian IT Companies. *Ukrainian Journal of Occupational Health Psychology*, 2022, 4(1), pp. 30–45.

46. Gardner H. *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books, 1983.

47. Giedd J.N. Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2004, 1021(1), pp. 77–85.

48. Goleman D. *Working with emotional intelligence*. London: Bloomsbury Paperbacks, 2000.

49. Gross J.J. Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(1), pp. 224–237.
50. Guilford J.P. *Intelligence, Creativity, and Emotional Implications*. San Diego: Knapp, 1968.
51. Ionescu T. Cognitive flexibility in the twenty-first century: Beyond efficiency. *Trends in Neuroscience and Education*, 2017, 5(4), pp. 179–182.
52. Jones P. *The Arts Therapies: A Revolution in Healthcare*. New York: Taylor and Francis e-Library, 2005.
53. Joseph D.L., Newman D.A. Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 2010, 95(1), pp. 54–78.
54. Lazarus R.S. *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press, 1991.
55. Mayer J.D., Caruso D.R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 2016, 8(4), pp. 290–300.
56. Mayer J.D., Roberts R.D., Barsade S.G. Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 2008, 59, pp. 507–536.
57. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R., Sitarenios G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 2003, 3(1), pp. 97–105.
58. Plutchik R. Emotions, Evolution, and Adaptive Processes. In: Arnold M.B. (Ed.). *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium*. New York: Academic Press, 1970, pp. 3–24.
59. Rivers S.E., Brackett M.A. *Emotional revolution: How to transform your life by understanding your feelings*. New York: HarperOne, 2023.
60. Thorndike E.L. Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 1920, № 140, pp. 227–235.
61. Zeidner M. What we know about emotional intelligence. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*, 2013, 27(3). URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/dlo.2013.08127caa.002/full/html> (дата звернення: 01.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження емоційного інтелекту

Діагностика емоційного інтелекту Д.В. Люсіна

Інструкція. Опитувальник складається з 46 тверджень. Для кожного твердження потрібно обрати один варіант відповіді, який найточніше відповідає власній думці. Опитування оформлено у вигляді Google-форми (<https://forms.gle/nVgXjeZQQrPVA1XD6>) . Формат відповіді — одиничний вибір із запропонованих варіантів (наприклад: «Я зовсім не згоден», «Я скоріше не згоден», «Я скоріше згоден», «Повністю згоден»). Необхідно відповідати чесно та уважно, не пропускаючи жодного пункту.

Текст опитувальника

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати.
2. Якщо людина ображається на мене, я не знаю, як відновити з ним добрі стосунки.
3. Мені легко здогадатися про почуття людини з виразу його обличчя.
4. Я добре знаю, що робити, щоб покращити свій настрій.
5. На емоційний стан мого співрозмовника мені зазвичай не вдається вплинути.
6. Коли я дратуюся, я не можу стриматися, і говорю все, що думаю.
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди.
8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися.
9. Я знаю, як покращити настрій іншим.
10. Якщо мене захоплює розмова, я говорю занадто голосно і активно жестикулюю.
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів.
12. В екстремальній ситуації я не можу взяти себе в руки зусиллям волі.
13. Я легко розумію вираз обличчя і жести інших людей.
14. Коли я злюся, я знаю чому.
15. Я вмію підбадьорити людину, яка опинилася в складній ситуації.
16. Люди навколо мене думають, що я занадто емоційна.
17. Я вмію заспокоювати своїх близьких, коли вони перебувають у напруженому стані.

18. Мені може бути важко описати, що я відчуваю до інших.
19. Якщо мені соромно розмовляти з незнайомими людьми, я можу це приховати.
20. Дивлячись на людину, я легко розумію її емоційний стан.
21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі.
22. Іноді я не розумію, чому я відчуваю те чи інше почуття.
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо потрібно, я можу розлютити людину.
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримувати цей стан.
26. Як правило, я розумію, які емоції я відчуваю.
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу це відчуваю.
28. Я знаю, як заспокоїтися, якщо я злий.
29. Визначити, що відчуває людина, можна, просто прислухавшись до звучання його голосу.
30. Я не вмію контролювати емоції інших людей.
31. Мені важко відрізнити почуття провини від сорому.
32. Я вмію вгадати, що саме відчувають мої знайомі.
33. Мені важко впоратися з поганим настроєм.
34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції він приховує.
35. Я не можу знайти слів, щоб описати свої почуття друзям.
36. Мені вдається підтримувати людей, які діляться зі мною своїм досвідом.
37. Я вмію контролювати свої емоції.
38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я іноді помічаю це занадто пізно.
39. З інтонацій мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю.
40. Якщо близька людина плаче, я гублюся.
41. Я можу радіти або сумувати без причини.
42. Мені важко передбачити зміни в настрої людей, які мене оточують.
43. Я не знаю, як подолати страх.
44. Буває, що хочеться підтримати людину, але вона цього не відчуває, не розуміє.
45. У мене є почуття, які я не можу точно визначити.
46. Я не розумію, чому деякі люди ображаються на мене.

Інтерпретація результатів

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Розуміння чужих емоцій	1, 3, 11, 13, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управління емоціями інших	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Розуміння своїх емоцій	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управління своїми емоціями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль експресії	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Міжособистісний емоційний інтелект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 35, 39, 41, 43, 45
Розуміння емоцій	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управління емоціями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44.
Загальний рівень емоційного інтелекту	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

Стен	MEI (Міжособистісний емоційний інтелект)	BEI (Внутрішньоособистісний емоційний інтелект)	PE (Розуміння емоцій)	UE (Управління емоціями)
1	31 і менше	28 і менше	31 і менше	29 і менше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 і більше	58 і більше	57 і більше	57 і більше

Загальна сума балів визначається як сума результатів за всіма п'ятьма шкалами:

1) 80-100 балів – досліджувані мають дуже високий рівень емоційного інтелекту, володіють навичками саморегуляції, емпатії, розуміння та управління емоціями. Відмінно адаптуються до соціальних взаємодій.

2) 60-79 балів – досліджувані характеризуються високим рівнем емоційного інтелекту. В них добре розвинені емоційні навички, проте можуть бути незначні труднощі в спілкуванні.

3) 40-59 балів – в досліджуваних середній рівень емоційного інтелекту. Емоційні навички розвинені на середньому рівні, можливі труднощі у вираженні або розумінні емоцій. Необхідно працювати над розвитком навичок саморегуляції.

4) 20-39 балів – низький рівень емоційного інтелекту. Спостерігаються труднощі у розумінні, вираженні та управлінні емоціями. Можливі проблеми у міжособистісних відносинах та соціальній адаптації.

5) Менше 20 балів – дуже низький рівень емоційного інтелекту. Досліджуваним складно розуміти емоції інших.

Методика дослідження емоційного інтелекту

Діагностика емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція.

Опитувальник розроблено у вигляді Google- форми (<https://forms.gle/9iH3RAFgKf9n5MtE8>) у ньому наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Нижче кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал опитувальника.

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
 Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
 Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менш - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше – низький.

**Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту»
Д.В. Люсіна**

№ ^{3/п}	Комп'ютерна інженерія	Результати за 5-тьма шкалами	Психологія	Результати за 5-тьма шкалами
1.	ч	14	ж	55
2.	ч	17	ж	59
3.	ч	16	ж	65
4.	ч	16	ж	54
5.	ч	13	ч	55
6.	ч	19	ж	65
7.	ж	16	ж	68
8.	ч	12	ч	45
9.	ж	18	ж	51
10.	ч	17	ч	69
11.	ч	17	ж	54
12.	ч	15	ж	67
13.	ч	19	ж	53
14.	ч	14	ж	61
15.	ж	19	ж	45
16.	ж	13	ч	60
17.	ч	17	ж	42
18.	ж	13	ж	57
19.	ч	16	ж	51
20.	ж	15	ж	67

**Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту»
Н. Холла**

№ з/п	Комп'ютерна інженерія	Результати за 5-тма шкалами	Психологія	Результати за 5-тма шкалами
1.	ч	5	ж	48
2.	ч	9	ж	45
3.	ч	20	ж	53
4.	ч	-1	ж	42
5.	ч	4	ч	40
6.	ч	9	ж	65
7.	ж	10	ж	54
8.	ч	8	ч	37
9.	ж	14	ж	39
10.	ч	-3	ч	39
11.	ч	9	ж	45
12.	ч	7	ж	56
13.	ч	4	ж	59
14.	ч	8	ж	47
15.	ж	21	ж	52
16.	ж	11	ч	49
17.	ч	-2	ж	39
18.	ж	8	ж	44
19.	ч	7	ж	57
20.	ж	9	ж	43