

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту  
Протокол засідання  
кафедри психології  
06.05.2026 № 10

**Зубко Ірина Ахлідівна**

**Кваліфікаційна робота**

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-  
ПСИХОЛОГІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ**

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
зі спеціальності 053 Психологія  
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
освітньо-професійна програма Психологія

**Науковий керівник:**  
Доктор філософії з психології  
ст.викл.Разумова О.Г.

Дніпро – 2026

## АНОТАЦІЯ

У роботі розглянуто поняття емоційного інтелекту та його роль у професійному становленні студентів-психологів протягом навчання. Проаналізовано основні наукові підходи до структури та компонентів емоційного інтелекту, а також визначено психолого-педагогічні умови його формування у закладах вищої освіти.

У рамках дослідження проведено емпіричне вивчення рівня емоційного інтелекту студентів-психологів із використанням стандартизованих методик. Встановлено особливості розвитку емоційної обізнаності, емпатії, саморегуляції та здатності до розуміння емоцій у майбутніх фахівців.

За результатами діагностики розроблено рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі професійної підготовки, що спрямовані на вдосконалення їхніх соціально-психологічних компетентностей.

## SUMMARY

The work examines the concept of emotional intelligence and its role in the professional development of psychology students during their studies. The main scientific approaches to the structure and components of emotional intelligence are analyzed, and the psychological and pedagogical conditions for its development in higher education institutions are identified.

As part of the study, an empirical investigation of psychology students' emotional intelligence levels was conducted using standardized methods. The features of the development of emotional awareness, empathy, self-regulation, and the ability to understand emotions in future specialists were identified.

Based on the diagnostic results, recommendations were developed to enhance the emotional intelligence of psychology students in the process of professional training, aimed at improving their socio-psychological competencies.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога.....	7
1.2. Методи і технології розвитку емоційного інтелекту під час навчання.....	15
1.3. Фактори, що впливають на формування емоційного інтелекту у студентів.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ.....	34
2.1. Оцінка рівня емоційного інтелекту вибірки студентів за допомогою тестових методик.....	34
2.2. Статистичні методи: кількісний аналіз результатів, відсотковий аналіз, порівняння середніх показників, інтерпретація даних.....	38
2.3. Корекційна програма та практичні рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту.....	41
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	58

## ВСТУП

**Актуальність теми.** У сучасних умовах розвитку суспільства та системи вищої освіти значно зростає значення особистісних і соціально-психологічних якостей фахівця, особливо у сфері «людина–людина». Емоційний інтелект є однією з ключових компетентностей майбутнього психолога, оскільки забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, емпатію, саморегуляцію та здатність до професійного вигорання.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю підвищення якості професійної підготовки студентів-психологів шляхом цілеспрямованого розвитку їх емоційного інтелекту протягом навчання. Умови сучасного освітнього процесу, психологічні навантаження, соціальні зміни та кризові ситуації посилюють потребу у формуванні емоційно зрілої особистості.

Проблема емоційного інтелекту активно досліджується як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології.

Серед українських науковців значний внесок у вивчення емоційного інтелекту зробили: М. Августюк, яка досліджувала метакогнітивні аспекти емоційного інтелекту та його операціоналізацію; В. Зарицька, яка розглядала структуру та психологічні особливості емоційного інтелекту; С. Стасюк, що вивчала умови розвитку емоційного інтелекту у студентів; Е. Носенко, яка аналізувала функціональну роль емоційного інтелекту в поведінці особистості. Серед зарубіжних дослідників проблему емоційного інтелекту вивчали: Дж. Майєр, П. Саловей та Д. Карузо, які розробили здібнісну модель емоційного інтелекту; Д. Гоулман, який запропонував змішану модель та підкреслив роль емоцій у професійному успіху; Р. Бар-Он, автор моделі емоційно-соціальної компетентності; К. Петрідес, який розробив концепцію рисового емоційного інтелекту.

Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема формування емоційного інтелекту студентів-психологів протягом навчання залишається недостатньо розробленою, що зумовлює актуальність даної роботи.

**Об’єкт дослідження.** Процес формування емоційного інтелекту студентів у закладах вищої освіти.

**Предмет дослідження.** Психолого-педагогічні умови та особливості формування емоційного інтелекту студентів-психологів протягом навчання.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі навчання, а також розробити практичні рекомендації щодо його розвитку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності та структури емоційного інтелекту.
2. Визначити психолого-педагогічні умови та чинники формування емоційного інтелекту студентів-психологів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту студентів та розробити рекомендації щодо його підвищення.

**Методи дослідження:**

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи (практичні):

- Методика емоційного інтелекту Н. Холла (N. Hall Emotional Intelligence Test) – зарубіжна діагностика, що визначає рівень емоційної обізнаності, емоційної регуляції, самомотивації та емпатії.
- Тест емоційного інтелекту Дж. Майєра – П. Саловея – Д. Карузо (MSCEIT) – здібнісний тест емоційного інтелекту, що вимірює здатність розпізнавати, розуміти та управляти емоціями.
- Шкала емпатії Д. Джефферсона (Jefferson Scale of Empathy, JSE) – широко використовується у підготовці фахівців “людина–людина” (медики, психологи), оцінює рівень емпатійного сприйняття.

Статистичні методи: кількісний аналіз результатів, відсотковий аналіз, порівняння середніх показників, інтерпретація даних.

**Теоретичне значення роботи.** Полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до розуміння емоційного інтелекту, визначенні його структури та чинників формування у студентів-психологів.

**Практичне значення роботи.** Результати дослідження можуть бути використані у процесі професійної підготовки студентів-психологів, під час проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, а також у роботі психологічних служб закладів вищої освіти.

**Апробація результатів дослідження** здійснена на XXIII Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених та аспірантів «Дослідження молодих науковців у галузі гуманітарних наук», що відбулася 14 травня 2026 року, у доповіді на тему «Формування емоційного інтелекту студентів психологів».

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

### **1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога**

У сучасній психологічній науці проблема емоційного інтелекту посідає важливе місце у контексті дослідження особистісного та професійного розвитку людини. Особливої актуальності вона набуває у процесі підготовки майбутніх психологів, діяльність яких безпосередньо пов'язана з розумінням емоцій, їх регуляцією та ефективною міжособистісною взаємодією. У зв'язку з цим виникає необхідність ґрунтовного аналізу теоретичних підходів до визначення сутності емоційного інтелекту як психологічного феномену.

Поняття «емоційний інтелект» було введене у науковий обіг наприкінці ХХ століття, однак інтерес до взаємозв'язку емоцій та інтелектуальної діяльності існував значно раніше. Так, ще в межах класичних психологічних теорій розглядалася роль емоцій у регуляції поведінки та мислення. Зокрема, Р. Павелків зазначає, що емоції виконують функцію оцінки значущості подій для особистості та впливають на прийняття рішень, що є невід'ємною складовою інтелектуальної діяльності [31, с. 230]. Таким чином, ще до появи самого терміна були сформовані передумови для його наукового осмислення.

Одним із перших системних підходів до визначення емоційного інтелекту стала концепція Дж. Майєра та П. Саловея. Науковці розглядали емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що включає здатність сприймати, розуміти, управляти власними та чужими емоціями, а також використовувати цю інформацію для керування мисленням і поведінкою [45]. У межах цього підходу емоційний інтелект трактується як когнітивна здатність, що піддається вимірюванню та розвитку. Дослідники виокремлюють чотири основні компоненти: ідентифікація емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та їх регуляція.

Подальшого розвитку і популяризації поняття емоційного інтелекту набуло у працях Д. Гоулмана. На відміну від Майєра та Саловея, він розглядає емоційний інтелект значно ширше, включаючи до його структури не лише когнітивні здібності, а й особистісні риси та соціальні навички. Д. Гоулман визначає емоційний інтелект як здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розпізнавати емоції інших людей і будувати ефективні міжособистісні взаємини [13]. У його моделі ключовими складовими є самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички. Такий підхід значно розширює межі поняття, роблячи його більш прикладним у контексті професійної діяльності.

Ще одним важливим напрямом є модель Р. Бар-Она, який трактує емоційний інтелект як сукупність некогнітивних здібностей, компетенцій та навичок, що впливають на здатність людини ефективно долати вимоги та тиск середовища [39]. У цій концепції емоційний інтелект включає такі компоненти, як внутрішньоособистісні якості, міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом і загальний настрій. Таким чином, Бар-Он підкреслює роль емоційного інтелекту як фактора психологічного благополуччя та адаптації.

У вітчизняній психологічній науці також сформувалися різні підходи до розуміння емоційного інтелекту. Зокрема, Е. Носенко та Н. Коврига визначають його як інтегральну властивість особистості, що забезпечує усвідомлення, розуміння та регуляцію емоційних станів у процесі діяльності та спілкування [29]. Дослідниці підкреслюють функціональну роль емоційного інтелекту у забезпеченні ефективної взаємодії людини з соціальним середовищем.

М. Августюк акцентує увагу на багатовимірності феномену емоційного інтелекту, зазначаючи, що він поєднує когнітивні, емоційні та метакогнітивні процеси [1]. На її думку, емоційний інтелект пов'язаний із здатністю особистості до рефлексії власних емоційних переживань та їх усвідомленого

контролю. Такий підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як складову саморегуляції та професійного розвитку.

Інші дослідники також наголошують на важливості емоційного інтелекту у контексті особистісного становлення. Так, С. Дерев'янку розглядає емоційний інтелект як психологічний феномен, що забезпечує ефективну взаємодію емоційних і когнітивних процесів, сприяючи адаптації особистості до змінних умов середовища [15]. В. Зарицька підкреслює, що емоційний інтелект виступає важливим чинником соціалізації та професійної самореалізації [17].

У сучасних дослідженнях також простежується тенденція до інтеграції різних підходів. Зокрема, К. Петрідес розробив теорію рисового емоційного інтелекту, в якій він розглядається як сукупність емоційно забарвлених особистісних характеристик, що визначають поведінку людини у різних ситуаціях [49]. Такий підхід поєднує елементи здібнісної та особистісної моделей, підкреслюючи комплексний характер досліджуваного феномену.

Аналізуючи різні теоретичні підходи, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є багатогранним утворенням, яке включає як когнітивні здібності, так і особистісні характеристики. Відмінності у підходах зумовлені різними методологічними позиціями дослідників, однак усі вони сходяться у визнанні важливості емоційного інтелекту для ефективної життєдіяльності особистості.

Для майбутніх психологів особливе значення має саме інтегративне розуміння емоційного інтелекту, яке враховує як здатність до аналізу емоційної інформації, так і розвиток емпатії, саморегуляції та соціальних навичок. Це обумовлено специфікою професійної діяльності, яка передбачає постійну взаємодію з людьми, розв'язання емоційно насичених ситуацій та надання психологічної допомоги.

Отже, узагальнюючи розглянуті підходи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є складним інтегративним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та особистісні компоненти та відіграє ключову роль у професійній підготовці майбутніх психологів. Розуміння його теоретичних

основ створює підґрунтя для подальшого аналізу структури емоційного інтелекту та методів його розвитку у процесі навчання.

У сучасних психологічних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як складне інтегративне утворення, що включає низку взаємопов'язаних компонентів. Розуміння його структури є необхідним для глибшого усвідомлення механізмів функціонування емоційної сфери особистості, а також для ефективної організації процесу розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів.

У межах різних теоретичних підходів структура емоційного інтелекту трактується по-різному, однак більшість дослідників сходяться на тому, що його складові охоплюють як когнітивні, так і емоційно-регулятивні та соціальні аспекти. Зокрема, Дж. Майер, П. Саловей та Д. Карузо виділяють чотири основні компоненти емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, використання емоцій для мислення, розуміння емоцій і управління ними [45]. Така структура підкреслює процесуальний характер емоційного інтелекту як системи здібностей.

Першим компонентом є сприйняття та ідентифікація емоцій, що передбачає здатність людини розпізнавати власні емоційні стани, а також емоції інших людей через міміку, жести, інтонацію мовлення. Ця складова є базовою, оскільки без адекватного розпізнавання емоцій неможливе їх подальше розуміння та регуляція. Як зазначає С. Дерев'янка, точність емоційного сприйняття визначає ефективність міжособистісної взаємодії та сприяє формуванню емпатійних здібностей [15].

Другим компонентом виступає використання емоцій у мисленні та діяльності. Він полягає у здатності залучати емоційні стани для оптимізації когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять і прийняття рішень. Емоції можуть спрямовувати мислення, акцентуючи увагу на значущих аспектах ситуації. Р. Павелків підкреслює, що емоційні переживання відіграють важливу роль у регуляції пізнавальної діяльності та сприяють більш глибокому осмисленню інформації [31, с. 232].

Третім компонентом є розуміння емоцій, яке включає здатність аналізувати причини виникнення емоцій, передбачати їх розвиток і наслідки. Це передбачає усвідомлення складних емоційних станів, їх змін та взаємозв'язків. За даними Е. Носенко та Н. Ковриги, розуміння емоцій забезпечує більш адекватне реагування на життєві ситуації та сприяє ефективній саморегуляції [29].

Четвертим компонентом є управління емоціями, що передбачає здатність регулювати як власні емоційні стани, так і емоції інших людей. Це включає контроль імпульсивних реакцій, зниження рівня негативних емоцій, підтримання позитивного емоційного фону. В. Зарицька зазначає, що здатність до емоційної саморегуляції є важливим показником психологічної зрілості особистості [17].

У межах змішаної моделі Д. Гоулмана структура емоційного інтелекту представлена п'ятьма основними компонентами: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички [13]. Самосвідомість передбачає здатність усвідомлювати власні емоції та їх вплив на поведінку. Саморегуляція полягає у вмінні контролювати емоційні реакції та адаптуватися до змін. Мотивація розглядається як внутрішній ресурс, що сприяє досягненню цілей. Емпатія включає здатність розуміти емоційні стани інших людей, а соціальні навички забезпечують ефективну комунікацію та взаємодію.

Особливу увагу дослідники приділяють емпатії як ключовому компоненту емоційного інтелекту. Л. Лисенко зазначає, що емпатія є важливою складовою професійної компетентності майбутніх фахівців, зокрема психологів, оскільки вона забезпечує глибоке розуміння внутрішнього світу іншої людини [24]. Розвинена емпатія сприяє встановленню довірливих стосунків і підвищує ефективність психологічної допомоги.

У моделі Р. Бар-Она структура емоційного інтелекту представлена ширшим спектром компонентів, серед яких виокремлюють

внутрішньоособистісну сферу (самоусвідомлення, самоповага), міжособистісну сферу (емпатія, соціальна відповідальність), адаптивність (гнучкість, вирішення проблем), управління стресом і загальний настрій [39]. Такий підхід підкреслює роль емоційного інтелекту у забезпеченні психологічної стійкості та адаптації до життєвих викликів.

Сучасні українські дослідники також наголошують на інтегративному характері структури емоційного інтелекту. М. Августюк підкреслює, що він включає не лише емоційні та когнітивні компоненти, а й метакогнітивні процеси, пов'язані з усвідомленням і контролем власної діяльності [1]. Це розширює розуміння емоційного інтелекту як системи саморегуляції.

Крім того, важливим структурним елементом є стресостійкість, яка пов'язана зі здатністю ефективно функціонувати в умовах емоційного напруження. Як зазначають С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скаун, високий рівень стресостійкості сприяє успішності навчальної діяльності та збереженню психологічного благополуччя студентів [7].

Отже, аналіз різних підходів дозволяє зробити висновок, що структура емоційного інтелекту є багаторівневою та включає такі ключові компоненти: сприйняття та розуміння емоцій, їх використання у мисленні, регуляцію емоційних станів, емпатію, мотивацію та соціальні навички. Для майбутніх психологів особливе значення має гармонійний розвиток усіх цих складових, оскільки вони забезпечують ефективність професійної діяльності.

Таким чином, структурні компоненти емоційного інтелекту утворюють цілісну систему, яка визначає здатність особистості до емоційної саморегуляції, міжособистісної взаємодії та професійного розвитку. Розуміння цієї структури є основою для подальшого дослідження методів і технологій формування емоційного інтелекту у процесі навчання студентів-психологів.

У сучасних умовах розвитку психологічної науки та практики особливого значення набуває проблема формування професійної компетентності майбутніх психологів. Однією з ключових складових цієї

компетентності є емоційний інтелект, який забезпечує ефективну взаємодію з клієнтами, сприяє глибокому розумінню їхнього внутрішнього світу та підвищує якість надання психологічної допомоги. У зв'язку з цим дослідження ролі емоційного інтелекту у професійній діяльності психолога є надзвичайно актуальним.

Професійна діяльність психолога належить до соціономічних професій, у яких основним об'єктом роботи є людина та її психічні процеси. Це вимагає не лише високого рівня теоретичних знань, але й розвинених емоційно-комунікативних навичок. Як зазначає Ю. Бреус, емоційний інтелект виступає важливим чинником професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій, оскільки забезпечує здатність до адекватного розуміння емоційних станів інших людей та ефективної взаємодії з ними [6].

Однією з ключових функцій емоційного інтелекту у діяльності психолога є забезпечення ефективної міжособистісної комунікації. У процесі професійної взаємодії психолог має вміти встановлювати контакт із клієнтом, створювати атмосферу довіри та психологічної безпеки. Це неможливо без здатності розпізнавати емоційні стани співрозмовника та адекватно на них реагувати. За даними Л. Колісник, розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню якості соціальної взаємодії та комунікативної компетентності особистості [22].

Важливою складовою професійної діяльності психолога є емпатія, яка дозволяє глибше зрозуміти переживання клієнта та встановити з ним емоційний контакт. Емпатійність є невід'ємною характеристикою фахівця-психолога, оскільки вона сприяє формуванню довірливих стосунків і підвищує ефективність психотерапевтичного впливу. Як зазначає Л. Лисенко, емпатія виступає ключовим компонентом професійної компетентності студентів і забезпечує їх готовність до надання психологічної допомоги [24].

Ще одним важливим аспектом є здатність до емоційної саморегуляції. У процесі професійної діяльності психолог часто стикається з емоційно складними ситуаціями, що можуть викликати напруження, тривогу або

емоційне вигорання. У таких умовах особливого значення набуває здатність контролювати власні емоційні реакції, зберігати професійну рівновагу та об'єктивність. В. Зарицька підкреслює, що емоційна саморегуляція є важливою умовою психологічного здоров'я та професійної ефективності особистості [17].

Крім того, емоційний інтелект відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості майбутніх психологів. Професійна діяльність у сфері психологічної допомоги часто пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження, що потребує здатності ефективно долати стресові ситуації. Як зазначають С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун, високий рівень стресостійкості сприяє успішності навчання та професійної діяльності студентів [7].

Не менш важливою є роль емоційного інтелекту у процесі прийняття професійних рішень. Емоції можуть виступати джерелом важливої інформації, що допомагає оцінювати ситуацію та обирати оптимальні стратегії поведінки. Р. Павелків зазначає, що емоції впливають на процес мислення та прийняття рішень, сприяючи більш глибокому аналізу ситуації [31, с. 235]. Таким чином, розвинений емоційний інтелект дозволяє психологу більш ефективно орієнтуватися у складних професійних ситуаціях.

У контексті професійної підготовки важливо також враховувати роль емоційного інтелекту у саморозвитку та професійному зростанні майбутнього психолога. Здатність до рефлексії власних емоцій, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін сприяє формуванню професійної ідентичності та підвищенню рівня компетентності. М. Августюк зазначає, що емоційний інтелект пов'язаний із метакогнітивними процесами, які забезпечують ефективний контроль і регуляцію діяльності [1].

Дослідження також свідчать, що емоційний інтелект є важливим чинником успішності професійної діяльності. Він сприяє підвищенню якості взаємодії з клієнтами, ефективності психологічного консультування та психотерапії, а також загального рівня професійної компетентності. За даними

Г. Дубровинського, розвиток емоційного інтелекту у процесі фахової підготовки психолога позитивно впливає на його професійну готовність та адаптацію до умов практичної діяльності [16].

Таким чином, емоційний інтелект виступає ключовим чинником ефективності професійної діяльності майбутнього психолога. Він забезпечує розвиток емпатії, комунікативних навичок, саморегуляції, стресостійкості та здатності до прийняття обґрунтованих рішень. Усі ці якості є необхідними для успішної реалізації професійних функцій психолога.

Отже, можна зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє визначальну роль у формуванні професійної компетентності майбутніх психологів. Його розвиток у процесі навчання є необхідною умовою підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно працювати у сфері психологічної допомоги.

## **1.2 Методи і технології розвитку емоційного інтелекту під час навчання**

У сучасній системі вищої освіти особливої актуальності набуває проблема розвитку емоційного інтелекту студентів, зокрема майбутніх психологів. Це зумовлено зростаючими вимогами до професійної підготовки фахівців, які повинні не лише володіти теоретичними знаннями, але й мати розвинені емоційно-комунікативні компетентності. У цьому контексті важливим є визначення ефективних психолого-педагогічних методів, що сприяють формуванню емоційного інтелекту у процесі навчання.

Психолого-педагогічні методи розвитку емоційного інтелекту базуються на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів навчальної діяльності. Як зазначає М. Августюк, формування емоційного інтелекту передбачає активізацію рефлексивних процесів, розвиток самосвідомості та здатності до саморегуляції [2]. Водночас дослідниця підкреслює значення

метакогнітивного моніторингу як важливого механізму усвідомлення власних емоційних станів [3].

Одним із ключових методів розвитку емоційного інтелекту є психологічний тренінг, який передбачає активну участь студентів у спеціально організованих групових заняттях. Тренінгові методики сприяють формуванню навичок самопізнання, розвитку емпатії, вдосконаленню комунікативних умінь. Як зазначає М. Стасюк, використання тренінгових програм дозволяє ефективно розвивати емоційну сферу особистості, зокрема через застосування елементів гештальт-терапії [33]. Подібні підходи також підтверджуються у дослідженнях розвитку емоційного інтелекту в умовах професійної підготовки [34].

Важливим методом є також рефлексивні практики, які спрямовані на усвідомлення студентами власних емоцій, переживань та поведінкових реакцій. За словами І. Булаха, процес особистісного зростання передбачає здатність до саморефлексії, що є основою розвитку емоційного інтелекту [9]. Рефлексивні методи можуть включати ведення щоденників емоцій, самоаналіз ситуацій, обговорення власного досвіду.

Значну роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють методи групової взаємодії, такі як дискусії, «мозкові штурми», аналіз ситуацій (кейс-метод). Вони сприяють розвитку соціальної чутливості, здатності до співпереживання та розуміння інших людей. Як зазначають М. Гриньова та М. Кононова, саморегуляція навчальної діяльності тісно пов'язана з розвитком комунікативних і соціально-психологічних навичок [14].

Окрему увагу слід приділити методам розвитку емпатії, які є важливою складовою емоційного інтелекту. Зокрема, використання вправ на «входження в роль», аналіз емоційних станів інших людей, обговорення художніх творів сприяє формуванню здатності до співпереживання. Як зазначають М. Кононова та А. Карпенко, емпатія є складним багатовимірним феноменом, який відіграє важливу роль у міжособистісній взаємодії [23].

Ефективним психолого-педагогічним методом є також арт-терапевтичні техніки, які дозволяють студентам виражати емоції через творчість. За даними І. Опанасюк, арт-терапія сприяє розвитку емоційної усвідомленості та зниженню рівня тривожності [30]. Водночас дослідження творчих процесів підкреслюють роль емоцій як медіаторів креативної діяльності [38].

У контексті розвитку емоційного інтелекту важливими є також копінг-стратегії, що допомагають студентам ефективно долати стресові ситуації. Як зазначають В. Каламаж та ін., формування конструктивних копінг-стратегій сприяє підвищенню рівня саморегуляції та емоційної стійкості [18]. Подібні висновки підтверджуються і зарубіжними дослідженнями, які встановлюють зв'язок між емоційним інтелектом та способами подолання стресу [48].

Не менш важливим є використання методів розвитку емоційної саморегуляції, які передбачають формування навичок контролю емоційних реакцій. Як зазначає Ю. Тептюк, розвиток саморегуляції є важливою умовою психологічного благополуччя особистості [35]. Це включає техніки релаксації, дихальні вправи, когнітивне переосмислення ситуацій.

У навчальному процесі важливу роль відіграють також методи позитивної психології, які спрямовані на розвиток позитивних емоцій та особистісних ресурсів. Як зазначає Є. Карпенко, використання підходів позитивної психотерапії сприяє гармонізації емоційної сфери особистості [19]. У цьому контексті також важливими є ідеї А. Маслоу щодо самореалізації та розвитку творчого потенціалу [46].

Слід зазначити, що розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із віковими особливостями студентів. Юнацький вік характеризується активним формуванням самосвідомості та емоційної сфери, що створює сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту [11]. Як зазначають дослідники вікової психології, цей період є сенситивним для розвитку емоційно-особистісних якостей [32].

У сучасних дослідженнях також підкреслюється значення індивідуально-психологічних особливостей у розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, Я-

концепція особистості впливає на здатність до усвідомлення та регуляції емоцій [5]. Водночас рівень психоемоційного здоров'я студентів може змінюватися під впливом зовнішніх факторів, таких як соціальні умови або кризові ситуації [21].

Важливим аспектом є також взаємозв'язок емоційного інтелекту з мотиваційною сферою особистості. Як зазначають Є. Карпенко та ін., емоційний інтелект впливає на формування мотивації та сприяє досягненню життєвих цілей [20]. Це підкреслює його значення як ресурсу особистісного розвитку.

Зарубіжні дослідження також підтверджують ефективність психолого-педагогічних методів розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, концепції Дж. Майєра та П. Саловея [45], Р. Бар-Она [39], К. Петрідеса [49] та інші підходи [42; 47] свідчать про необхідність комплексного підходу до розвитку емоційної компетентності. Крім того, дослідження К. Ізарда підкреслюють адаптивну функцію емоцій [44], а Н. Холл акцентує увагу на ролі позитивного мислення у розвитку емоційного інтелекту [43].

Вітчизняні дослідники також роблять вагомий внесок у розробку методів розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, дослідження розвитку емоційного інтелекту у майбутніх педагогів [27; 40] підтверджують ефективність інтеграції різних психолого-педагогічних методів у навчальний процес. Практичні аспекти психологічної допомоги також демонструють важливість розвитку емоційної компетентності [28].

Отже, психолого-педагогічні методи розвитку емоційного інтелекту студентів є різноманітними та охоплюють тренінгові, рефлексивні, інтерактивні, арт-терапевтичні та саморегуляційні підходи. Їх ефективність зумовлена комплексним впливом на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Використання цих методів у процесі навчання сприяє формуванню професійно важливих якостей майбутніх психологів та підвищує рівень їхньої готовності до професійної діяльності.

Таким чином, впровадження психолого-педагогічних методів розвитку емоційного інтелекту у навчальний процес є необхідною умовою підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі психології. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу інтерактивних та інноваційних технологій розвитку емоційного інтелекту, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

У сучасній педагогічній практиці особливого значення набуває використання інтерактивних та тренінгових технологій як ефективного засобу розвитку емоційного інтелекту студентів. Це зумовлено тим, що традиційні методи навчання не завжди забезпечують достатній рівень сформованості емоційно-комунікативних компетентностей, які є ключовими для майбутніх психологів. Саме тому інтерактивні підходи, що передбачають активну участь студентів у навчальному процесі, стають необхідною умовою формування їхнього емоційного інтелекту.

Інтерактивні технології навчання ґрунтуються на принципах співпраці, діалогу та активної взаємодії між учасниками освітнього процесу. Вони сприяють розвитку здатності до розуміння емоцій інших людей, формуванню емпатії, а також удосконаленню навичок міжособистісної комунікації. Як зазначають І. Барановська та ін., інтегровані підходи до навчання створюють умови для всебічного розвитку особистості, зокрема її емоційної сфери [4].

Однією з найбільш ефективних форм інтерактивного навчання є психологічний тренінг, який забезпечує створення безпечного середовища для самовираження, рефлексії та розвитку емоційної компетентності. У процесі тренінгу студенти мають можливість відпрацьовувати навички розпізнавання емоцій, управління ними та конструктивної взаємодії з іншими людьми. Як зазначає М. Стасюк, тренінгові технології, зокрема з використанням елементів гештальт-терапії, сприяють глибшому усвідомленню емоційних переживань і розвитку саморегуляції [33].

Важливою складовою інтерактивних технологій є рольові та ділові ігри, які дозволяють моделювати професійні ситуації та відпрацьовувати відповідні поведінкові стратегії. У процесі таких ігор студенти можуть «приміряти» різні

ролі, що сприяє розвитку емпатії та розуміння різних точок зору. Як зазначає Г. Дубровинський, використання ігрових методів у підготовці психологів підвищує рівень їхньої професійної готовності [16].

Не менш важливим є застосування методу кейсів (аналізу конкретних ситуацій), який передбачає розгляд реальних або змодельованих проблемних ситуацій. Цей метод сприяє розвитку критичного мислення, емоційної чутливості та здатності до прийняття обґрунтованих рішень. За словами І. Васильківського, аналіз різних моделей поведінки дозволяє глибше зрозуміти механізми функціонування емоційного інтелекту [10].

У контексті розвитку емоційного інтелекту значну роль відіграють арт-терапевтичні технології, які поєднують творчість і психологічний розвиток. Вони дозволяють студентам виражати свої емоції через мистецтво, що сприяє їх усвідомленню та прийняттю. Дослідження І. Опанасюк підтверджують ефективність арт-терапії у розвитку емоційної сфери особистості [30]. Крім того, творчі процеси розглядаються як важливий чинник емоційного розвитку [38].

Серед інтерактивних технологій особливе місце займають групові дискусії та дебати, які сприяють формуванню навичок емоційно забарвленої комунікації, вмінню аргументувати свою позицію та враховувати думку інших. Як зазначає М. Максьом, розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із соціальною взаємодією та обміном досвідом [26].

Важливим напрямом є також використання коучингових технологій, які спрямовані на розвиток внутрішнього потенціалу особистості. Коучинг допомагає студентам усвідомлювати власні цілі, емоції та ресурси, що сприяє підвищенню рівня саморегуляції та мотивації. У цьому контексті значущими є ідеї позитивної психології, які підкреслюють роль особистісного зростання та самореалізації [43].

Окрему увагу слід приділити гештальт-підходу, який акцентує увагу на усвідомленні «тут і тепер» та прийнятті власних емоцій. Як зазначає Є. Карпенко, використання цього підходу у навчальному процесі сприяє

розвитку цілісного сприйняття особистістю своїх переживань [19]. Це є важливим для майбутніх психологів, які повинні вміти працювати з емоційними станами клієнтів.

Інтерактивні технології також сприяють розвитку стресостійкості та адаптивності студентів. У процесі навчання вони стикаються з різними емоційно насиченими ситуаціями, що дозволяє формувати ефективні копінг-стратегії. Як зазначають В. Каламаж та ін., розвиток таких стратегій є важливою умовою емоційної саморегуляції [18].

Сучасні дослідження підкреслюють, що інтерактивні та тренінгові технології є особливо ефективними у підготовці фахівців соціономічних професій. Зокрема, дослідження розвитку емоційного інтелекту у майбутніх педагогів підтверджують доцільність використання інтерактивних методів у навчальному процесі [27; 40]. Це пояснюється тим, що такі технології забезпечують активне залучення студентів до навчальної діяльності та сприяють формуванню практичних навичок.

Крім того, інтерактивні технології відповідають сучасним тенденціям розвитку освіти, які передбачають перехід від пасивного засвоєння знань до активного їх конструювання. Вони створюють умови для розвитку критичного мислення, емоційної компетентності та соціальної активності студентів. Як зазначає М. Августюк, ефективне формування емоційного інтелекту можливе лише за умови активної участі особистості у навчальному процесі [1].

Отже, інтерактивні та тренінгові технології відіграють важливу роль у формуванні емоційного інтелекту студентів-психологів. Вони забезпечують розвиток емпатії, самосвідомості, емоційної саморегуляції та комунікативних навичок, що є необхідними для успішної професійної діяльності.

Таким чином, використання інтерактивних та тренінгових технологій у процесі навчання сприяє підвищенню ефективності підготовки майбутніх психологів та формуванню їхньої емоційної компетентності.

Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується активною цифровізацією навчального процесу, що зумовлює необхідність впровадження

інноваційних технологій у підготовку майбутніх фахівців. Особливої актуальності це набуває у контексті формування емоційного інтелекту студентів-психологів, оскільки цифрове середовище відкриває нові можливості для розвитку емоційної компетентності, саморефлексії та міжособистісної взаємодії.

Цифрові технології у сфері освіти забезпечують доступ до різноманітних ресурсів, що сприяють розвитку емоційного інтелекту. Вони дозволяють інтегрувати навчання з практикою, створювати інтерактивні освітні середовища та індивідуалізувати освітній процес. Як зазначає М. Августюк, використання сучасних технологій сприяє розвитку метакогнітивних навичок, які є важливою складовою емоційного інтелекту [3].

Одним із важливих напрямів є використання онлайн-платформ та електронного навчання (e-learning). Такі платформи дозволяють організовувати дистанційне навчання, проводити вебінари, інтерактивні заняття, а також забезпечують доступ до навчальних матеріалів у зручний час. Водночас вони створюють можливості для розвитку емоційної самосвідомості через виконання рефлексивних завдань. Як зазначає М. Гриньова, саморегуляція навчальної діяльності значною мірою залежить від здатності студента до самоконтролю та усвідомлення власних емоцій [14].

Важливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграють цифрові психологічні інструменти та мобільні додатки, які спрямовані на моніторинг емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та зниження рівня стресу. Такі інструменти можуть включати щоденники емоцій, вправи з майндфулнесу, техніки релаксації. Як зазначає В. Зарицька, розвиток здатності до управління емоціями є важливою умовою психологічного благополуччя [17].

Окрему увагу слід приділити використанню технологій змішаного навчання (blended learning), які поєднують традиційні та цифрові форми навчання. Такий підхід дозволяє ефективно поєднувати теоретичні знання з практичними навичками, а також створює умови для більш глибокого

засвоєння матеріалу. Дослідження показують, що інтеграція різних форм навчання сприяє розвитку як когнітивних, так і емоційних компонентів особистості [4].

Інноваційним напрямом є використання віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) у підготовці майбутніх психологів. Такі технології дозволяють моделювати різноманітні професійні ситуації, що сприяє розвитку емпатії та навичок міжособистісної взаємодії. Студенти можуть занурюватися у віртуальні середовища, де вони мають змогу відпрацьовувати навички спілкування з клієнтами у безпечних умовах. Це відповідає сучасним тенденціям розвитку психологічної освіти.

Важливим аспектом є також використання онлайн-комунікаційних платформ, які забезпечують взаємодію між студентами та викладачами. У процесі такої взаємодії формуються навички емоційної комунікації, здатність до вираження та розуміння емоцій у цифровому середовищі. Як зазначає Л. Колісник, розвиток соціально-психологічних навичок є важливим чинником формування емоційного інтелекту [22].

Не менш важливим є використання цифрових тренінгових програм, які поєднують елементи інтерактивного навчання з можливостями сучасних технологій. Такі програми можуть включати відеосимуляції, інтерактивні вправи, тестування, що сприяє розвитку емоційної компетентності. Як зазначає М. Стасюк, використання інноваційних підходів у навчанні підвищує ефективність розвитку емоційного інтелекту [34].

У контексті цифровізації освіти важливим є також формування цифрової емоційної грамотності, яка передбачає здатність ефективно взаємодіяти у цифровому середовищі, розпізнавати емоції в онлайн-комунікації та регулювати власні емоційні реакції. Це особливо актуально в умовах дистанційного навчання, коли значна частина взаємодії відбувається у віртуальному просторі.

Крім того, сучасні дослідження підкреслюють важливість врахування психологічних аспектів використання цифрових технологій. Зокрема, вплив

цифрового середовища на психоемоційний стан студентів може бути як позитивним, так і негативним. Як зазначає А. Кічук, зміни у психоемоційному здоров'ї студентів можуть бути зумовлені різними зовнішніми факторами, включаючи умови навчання [21].

Водночас цифрові технології відкривають нові можливості для розвитку емоційного інтелекту через використання інтерактивного контенту, мультимедійних ресурсів та онлайн-курсів. Вони сприяють підвищенню мотивації студентів, розвитку творчого мислення та емоційної залученості у навчальний процес. У цьому контексті важливими є також ідеї множинного інтелекту, які підкреслюють різноманітність способів навчання [50].

Зарубіжні дослідження підтверджують ефективність використання цифрових технологій у розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, сучасні наукові праці [47] свідчать про те, що інтеграція інноваційних технологій у навчальний процес сприяє покращенню психічного здоров'я та розвитку особистісних якостей студентів.

Отже, цифрові та інноваційні технології відіграють важливу роль у розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Вони забезпечують нові можливості для формування емоційної компетентності, саморегуляції та міжособистісної взаємодії.

Таким чином, впровадження цифрових технологій у навчальний процес є важливою умовою підвищення якості підготовки майбутніх психологів. Їх використання сприяє формуванню сучасних професійних компетентностей та відповідає вимогам цифрового суспільства.

### **1.3.Фактори, що впливають на формування емоційного інтелекту у студентів**

У процесі формування емоційного інтелекту студентів важливу роль відіграють різноманітні чинники, серед яких особливе місце займають індивідуально-психологічні особливості особистості. Саме вони визначають

специфіку сприйняття, переживання та регуляції емоцій, а також впливають на здатність до розвитку емоційної компетентності. У зв'язку з цим виникає необхідність детального аналізу внутрішніх характеристик особистості, які зумовлюють ефективність формування емоційного інтелекту у студентів-психологів.

Індивідуально-психологічні особливості включають широкий спектр характеристик, таких як темперамент, характер, мотиваційна сфера, рівень самосвідомості, Я-концепція та інші особистісні утворення. Вони визначають динаміку психічних процесів, особливості емоційного реагування та поведінки особистості. Як зазначають Б. Барчі та А. Чуричканич, Я-концепція є важливим структурним компонентом особистості, який впливає на сприйняття власних емоцій і формування ставлення до себе [5].

Одним із ключових факторів є темперамент, який визначає індивідуальний стиль емоційного реагування. Темперамент впливає на інтенсивність, тривалість і швидкість виникнення емоційних реакцій. Згідно з положеннями вікової психології, особливості темпераменту формують основу для подальшого розвитку емоційної сфери особистості [31, с. 240]. Наприклад, студенти з холеричним темпераментом можуть демонструвати більш імпульсивні реакції, тоді як флегматичні особи характеризуються більшою емоційною стабільністю.

Важливим чинником є також характер, який формується у процесі соціалізації та визначає типові способи поведінки людини. Риси характеру, такі як відповідальність, відкритість, емоційна стабільність, безпосередньо впливають на здатність до саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Як зазначає С. Дерев'янку, розвиток емоційного інтелекту тісно пов'язаний із формуванням особистісних якостей, що забезпечують ефективну адаптацію до соціального середовища [15].

Не менш значущим є рівень самосвідомості, який передбачає здатність особистості усвідомлювати власні емоції, думки та поведінку. Самосвідомість є основою для розвитку емоційного інтелекту, оскільки дозволяє людині

аналізувати свої емоційні стани та контролювати їх. Як зазначає М. Августюк, розвиток метакогнітивних процесів сприяє підвищенню рівня усвідомлення емоцій і ефективності їх регуляції [1].

Важливим компонентом є також мотиваційна сфера особистості, яка визначає спрямованість діяльності та рівень активності людини. Емоційний інтелект тісно пов'язаний із внутрішньою мотивацією, оскільки здатність керувати емоціями сприяє досягненню поставлених цілей. Як зазначають Є. Карпенко та ін., емоційний інтелект впливає на структуру мотивації та визначає поведінкові стратегії особистості [20].

Особливу роль у розвитку емоційного інтелекту відіграє емпатія як здатність до розуміння емоційних станів інших людей. Вона є важливою індивідуальною характеристикою, що визначає рівень міжособистісної взаємодії. Як зазначає Л. Лисенко, емпатія є ключовим компонентом професійної компетентності студентів і сприяє формуванню ефективних комунікативних навичок [24].

Ще одним важливим чинником є рівень емоційної стійкості (стресостійкість), який визначає здатність особистості протистояти негативним впливам та зберігати психологічну рівновагу. У студентському віці, який часто супроводжується високим рівнем навчального навантаження та емоційного напруження, ця характеристика набуває особливого значення. Як зазначають С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун, стресостійкість є важливою умовою успішності навчальної діяльності [7].

Індивідуально-психологічні особливості також включають копінг-стратегії, які визначають способи подолання стресових ситуацій. Вибір конструктивних стратегій сприяє розвитку емоційного інтелекту, тоді як неефективні способи можуть перешкоджати цьому процесу. Як зазначають В. Каламаж та ін., розвиток адаптивних копінг-стратегій є важливим чинником саморегуляції та емоційного благополуччя [18].

Важливим аспектом є також вікові особливості розвитку особистості. Юнацький вік характеризується активним формуванням самосвідомості,

ціннісних орієнтацій та емоційної сфери. Як зазначає Л. Вахрушева, цей період є сенситивним для розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме у цей час відбувається інтенсивне становлення особистості [11]. Подібні положення підтверджуються і в дослідженнях вікової психології [32].

Крім того, важливу роль відіграє рівень розвитку емоційної сфери як такої. Здатність до диференціації емоцій, їх усвідомлення та вербалізації визначає ефективність формування емоційного інтелекту. Як зазначає Н. Буркало, емоційний інтелект є складним психологічним утворенням, що включає різні аспекти емоційної діяльності [8].

Слід також враховувати, що індивідуально-психологічні особливості формуються під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вони можуть змінюватися у процесі навчання та професійного становлення, що відкриває можливості для розвитку емоційного інтелекту. Як зазначає О. Верітова, спеціально організований навчальний процес сприяє розвитку емоційної компетентності майбутніх фахівців [12].

Таким чином, індивідуально-психологічні особливості є важливим чинником формування емоційного інтелекту студентів. Вони визначають специфіку емоційного реагування, здатність до саморегуляції, рівень емпатії та ефективність міжособистісної взаємодії.

Отже, врахування індивідуально-психологічних характеристик студентів у процесі навчання є необхідною умовою ефективного розвитку їхнього емоційного інтелекту. Це дозволяє індивідуалізувати освітній процес та підвищити його результативність.

Формування емоційного інтелекту студентів у закладах вищої освіти значною мірою залежить не лише від індивідуально-психологічних особливостей, але й від соціально-педагогічних умов навчального середовища. Саме освітнє середовище виступає простором, у якому відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери особистості, формування комунікативних навичок, емпатії та здатності до саморегуляції. У зв'язку з

цим важливо розглянути ключові соціально-педагогічні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту студентів.

Одним із найважливіших чинників є психологічний клімат у студентській групі та закладі освіти загалом. Дружня, підтримувальна атмосфера сприяє відкритому вираженню емоцій, розвитку довіри та взаєморозуміння між студентами. У таких умовах значно легше формуються емпатія, соціальна чутливість та навички емоційної взаємодії. Як зазначають І. Гриньова та М. Кононова, ефективна саморегуляція навчальної діяльності тісно пов'язана з якістю соціальних взаємин у студентському середовищі [14].

Важливу роль відіграє також стиль педагогічної взаємодії викладача зі студентами. Демократичний стиль викладання, який передбачає партнерські відносини, діалог і підтримку, сприяє розвитку емоційної відкритості студентів. Натомість авторитарний стиль може пригнічувати емоційне самовираження та знижувати рівень емоційної залученості. Як підкреслює М. Августюк, активна взаємодія у навчальному процесі є важливою умовою розвитку емоційного інтелекту [1].

Не менш значущим чинником є організація навчального процесу, зокрема використання інтерактивних методів навчання, які стимулюють емоційну залученість студентів. Обговорення, групові проекти, практичні заняття сприяють формуванню навичок співпраці та взаєморозуміння. Як зазначають І. Барановська та інші дослідники, інтегровані освітні підходи сприяють гармонійному розвитку особистості студента, включаючи її емоційну сферу [4].

Важливим соціально-педагогічним чинником є також система взаємин «студент–студент», яка формує соціальний досвід особистості. У процесі навчання студенти постійно взаємодіють один з одним, що створює умови для розвитку емпатії, толерантності та навичок вирішення конфліктів. Як зазначає М. Максьюк, соціальна взаємодія є важливим чинником розвитку емоційного інтелекту у юнацькому віці [26].

Окрему увагу слід приділити педагогічній підтримці та наставництву, які відіграють ключову роль у формуванні емоційної компетентності студентів. Викладач або куратор групи виступає не лише як джерело знань, але й як емоційний орієнтир, який допомагає студентам у складних ситуаціях. Як зазначає О. Верітова, підтримувальне освітнє середовище сприяє розвитку емоційного інтелекту майбутніх фахівців [12].

Важливим аспектом є також формування позитивної мотивації до навчання, яка безпосередньо пов'язана з емоційною сферою особистості. Студенти, які відчують інтерес до навчального процесу та емоційну залученість, демонструють вищий рівень розвитку емоційного інтелекту. Як зазначають Є. Карпенко та ін., емоційний інтелект впливає на мотиваційні процеси та сприяє досягненню навчальних цілей [20].

Серед соціально-педагогічних умов важливе місце займає професійна спрямованість навчання, особливо у підготовці студентів-психологів. Орієнтація на майбутню професійну діяльність сприяє усвідомленню значення емоційної компетентності та мотивує до її розвитку. Як зазначає Г. Дубровинський, розвиток емоційного інтелекту у процесі фахової підготовки є важливою умовою професійного становлення психолога [16].

Не менш важливою умовою є залучення студентів до практичної діяльності, зокрема психологічної практики, волонтерства або тренінгових програм. Практичний досвід дозволяє застосовувати теоретичні знання у реальних ситуаціях, що сприяє розвитку емоційної чутливості та саморегуляції. Як зазначає Ю. Бреус, професійне становлення майбутніх фахівців соціономічних професій тісно пов'язане з розвитком емоційного інтелекту [6].

Важливу роль відіграє також соціально-психологічна підтримка студентів, яка включає роботу психологічних служб у ЗВО. Такі служби допомагають студентам долати стрес, вирішувати емоційні труднощі та розвивати навички саморегуляції. Це особливо важливо в умовах підвищеного навчального навантаження та соціальної нестабільності.

Слід також враховувати вплив сучасних соціальних умов, які можуть як сприяти, так і ускладнювати розвиток емоційного інтелекту. Зокрема, дистанційне навчання, соціальні кризи або нестабільність можуть впливати на емоційний стан студентів. Як зазначає А. Кічук, зміни в психоемоційному стані студентів часто зумовлені зовнішніми факторами, включаючи умови навчання [21].

Крім того, важливим соціально-педагогічним чинником є формування ціннісних орієнтацій студентів, які визначають їхнє ставлення до себе та інших людей. Ціннісна система впливає на розвиток емпатії, відповідальності та соціальної активності. Як зазначає Л. Вахрушева, юнацький вік є періодом активного формування цінностей і емоційної сфери [11].

Отже, соціально-педагогічні умови відіграють ключову роль у формуванні емоційного інтелекту студентів у закладах вищої освіти. Вони створюють середовище, в якому відбувається розвиток емоційної компетентності, соціальних навичок та професійної готовності майбутніх психологів.

Таким чином, ефективне формування емоційного інтелекту можливе лише за умови комплексного врахування соціально-педагогічних факторів, які забезпечують гармонійний розвиток особистості студента.

У процесі формування емоційного інтелекту студентів важливу роль відіграють не лише індивідуально-психологічні та соціально-педагогічні чинники, але й зовнішні життєві обставини, з якими стикається особистість. До таких обставин належать стресові ситуації, необхідність адаптації до нових умов навчання та життя, а також вплив соціальних криз і змін. Усе це суттєво впливає на емоційний стан студентів і, відповідно, на розвиток їхнього емоційного інтелекту.

Стрес є одним із найпотужніших чинників, що впливає на емоційну сферу особистості. У студентському віці він часто пов'язаний із навчальним навантаженням, іспитами, соціальною адаптацією та невизначеністю майбутнього. Як зазначає Ю. Тептюк, здатність до ефективного подолання стресових ситуацій є важливою умовою психологічного благополуччя

особистості [35]. У цьому контексті емоційний інтелект виступає як ресурс, що дозволяє регулювати емоційні реакції та зменшувати негативний вплив стресу.

Важливим аспектом є стресостійкість, яка безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту. Особи з високим рівнем емоційної компетентності краще розпізнають власні емоційні стани, швидше відновлюють психологічну рівновагу та ефективніше використовують копінг-стратегії. Як зазначають С. Шпак та інші дослідники, стресостійкість є важливою характеристикою особистості, що забезпечує стабільність поведінки в умовах емоційного напруження [37].

Одним із ключових механізмів подолання стресу є копінг-стратегії, які визначають способи реагування на складні життєві ситуації. Конструктивні копінг-стратегії сприяють розвитку емоційного інтелекту, оскільки передбачають усвідомлення емоцій, їх регуляцію та пошук ефективних рішень. Як зазначають А. Морді та ін., існує тісний взаємозв'язок між емоційним інтелектом і стратегіями подолання стресу [48].

Важливим чинником є також процес адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти. Перехід до нового освітнього середовища часто супроводжується емоційним напруженням, необхідністю встановлення нових соціальних зв'язків та формуванням нових поведінкових моделей. Як зазначає М. Булах, процес особистісного зростання у підлітковому та юнацькому віці тісно пов'язаний із розвитком адаптаційних механізмів [9].

Успішна адаптація сприяє розвитку емоційного інтелекту, оскільки передбачає формування навичок саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії. Натомість труднощі адаптації можуть призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та зниження навчальної мотивації. Як зазначають С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун, рівень стресу та адаптації безпосередньо впливає на успішність навчальної діяльності студентів [7].

Окрему увагу слід приділити впливу кризових життєвих обставин, які можуть суттєво змінювати емоційний стан особистості. До таких обставин належать соціальні потрясіння, воєнні дії, пандемії, економічна нестабільність тощо. Вони створюють підвищене емоційне навантаження та вимагають від особистості високого рівня психологічної стійкості. Як зазначає А. Кічук, зміни психоемоційного стану студентів часто зумовлені саме зовнішніми кризовими факторами [21].

У таких умовах емоційний інтелект виконує функцію психологічного ресурсу, який допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін та підтримувати ефективну діяльність. Здатність усвідомлювати та регулювати емоції дозволяє зменшувати негативний вплив стресових подій та підвищує рівень психологічної стійкості.

Важливим аспектом є також емоційна регуляція як механізм подолання життєвих труднощів. Вона включає здатність контролювати імпульсивні реакції, переосмислювати ситуації та обирати конструктивні способи поведінки. Як зазначає В. Зарицька, емоційна саморегуляція є важливою умовою психологічного здоров'я та ефективної адаптації особистості [17].

Не менш значущим є вплив соціального середовища, яке може як підтримувати, так і ускладнювати процес розвитку емоційного інтелекту. Підтримка з боку викладачів, одногрупників та родини сприяє формуванню впевненості, емоційної стабільності та мотивації до навчання. Натомість негативні соціальні взаємодії можуть посилювати стрес і знижувати рівень емоційної компетентності.

Слід також враховувати, що сучасні студенти часто перебувають в умовах підвищеної інформаційної та цифрової навантаженості, що також може впливати на їхній емоційний стан. Постійний потік інформації, навчання онлайн та соціальні мережі створюють додаткові стресові фактори, які потребують розвитку навичок емоційної саморегуляції та цифрової гігієни. Таким чином, стрес, адаптація та життєві обставини є важливими чинниками, що суттєво впливають на формування емоційного інтелекту студентів. Вони

можуть як стимулювати розвиток емоційної компетентності, так і ускладнювати його залежно від індивідуальних ресурсів особистості та умов середовища.

Отже, ефективний розвиток емоційного інтелекту можливий за умови врахування впливу стресових факторів та створення умов для успішної адаптації студентів. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як важливий ресурс подолання життєвих труднощів і забезпечення психологічного благополуччя майбутніх психологів.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ

### 2.1 Оцінка рівня емоційного інтелекту вибірки студентів за допомогою тестових методик

Дослідження рівня емоційного інтелекту студентської молоді є важливою складовою емпіричного етапу роботи, оскільки дозволяє визначити ступінь сформованості емоційно-особистісних характеристик, що забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію, адаптацію до освітнього середовища та майбутню професійну діяльність. Враховуючи специфіку професій типу «людина–людина», особливого значення набуває здатність студентів до розуміння, регуляції емоцій та емпатійного реагування.

Емпіричне дослідження проводилося на базі університету у період з січня по квітень 2026 року. У дослідженні взяли участь 50 студентів. Для комплексної оцінки рівня емоційного інтелекту було використано три психодіагностичні методики: методику Н. Холла, тест MSCEIT та шкалу емпатії Д. Джефферсона. Отримані результати констатувального етапу засвідчили загалом недостатній рівень розвитку досліджуваного феномену.

Розглянемо результати за методикою емоційного інтелекту Н. Холла. Методика Н. Холла дозволяє визначити інтегральний рівень емоційного інтелекту через такі компоненти, як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація та емпатія.

*Таблиця 2.1*

Рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (n = 50)

Рівень	Кількість студентів	%
Низький	19	38%
Середній	18	36%
Високий	13	26%

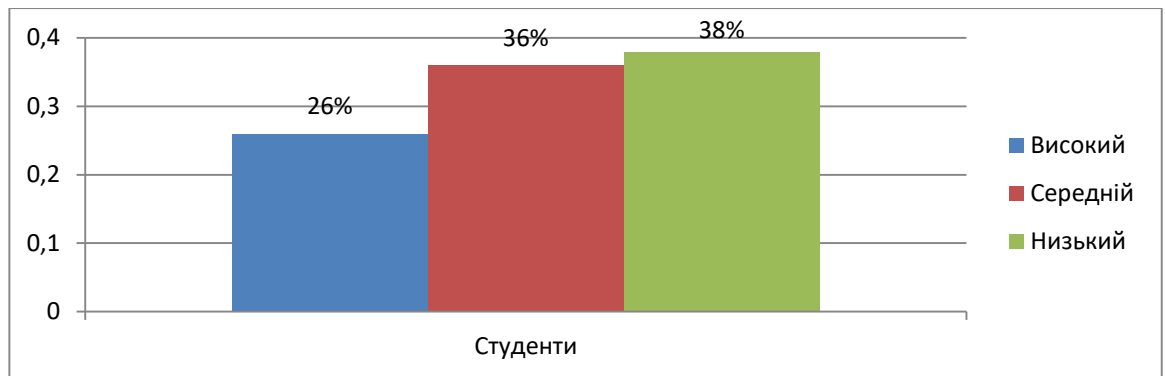


Рис. 2.1. Рівні емоційного інтелекту за методикою Н. Холла (n = 50)

Кількісний аналіз результатів показує, що найбільшу частку становлять студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту – 19 осіб (38%). Середній рівень виявлено у 18 студентів (36%), тоді як високий рівень зафіксовано лише у 13 осіб (26%), що свідчить про недостатню сформованість емоційної компетентності у більшості респондентів.

Якісний аналіз дозволяє детальніше охарактеризувати прояви кожного рівня.

Студенти з низьким рівнем (19 осіб, 38%) демонструють недостатню здатність до усвідомлення власних емоцій, часто не можуть чітко ідентифікувати свої переживання та причини їх виникнення. Для них характерні імпульсивність, труднощі у самоконтролі, схильність до афективних реакцій. Вони також мають низький рівень емпатії, що проявляється у складності розуміння емоційного стану інших людей та неадекватних реакціях у міжособистісному спілкуванні.

Студенти із середнім рівнем (18 осіб, 36%) здатні частково усвідомлювати власні емоції, проте їх регуляція має нестійкий характер. У типових ситуаціях вони можуть контролювати емоції, однак у стресових умовах втрачають цю здатність. Емпатійні прояви є ситуативними, а самомотивація залежить від зовнішніх факторів.

Студенти з високим рівнем (13 осіб, 26%) характеризуються розвиненою емоційною обізнаністю, здатністю до саморегуляції та ефективного

управління власними емоціями. Вони демонструють високий рівень емпатії, здатні розуміти емоції інших людей та будувати конструктивну комунікацію. Водночас невелика частка таких студентів свідчить про загальну тенденцію недостатнього розвитку емоційного інтелекту у вибірці.

Розглянемо результати за тестом емоційного інтелекту MSCEIT. Тест MSCEIT спрямований на оцінку здібнісного аспекту емоційного інтелекту, зокрема здатності розпізнавати, використовувати, розуміти та управляти емоціями.

Таблиця 2.2

Рівні емоційного інтелекту за тестом MSCEIT (n = 50)

Рівень	Кількість студентів	%
Низький	21	42%
Середній	17	34%
Високий	12	24%

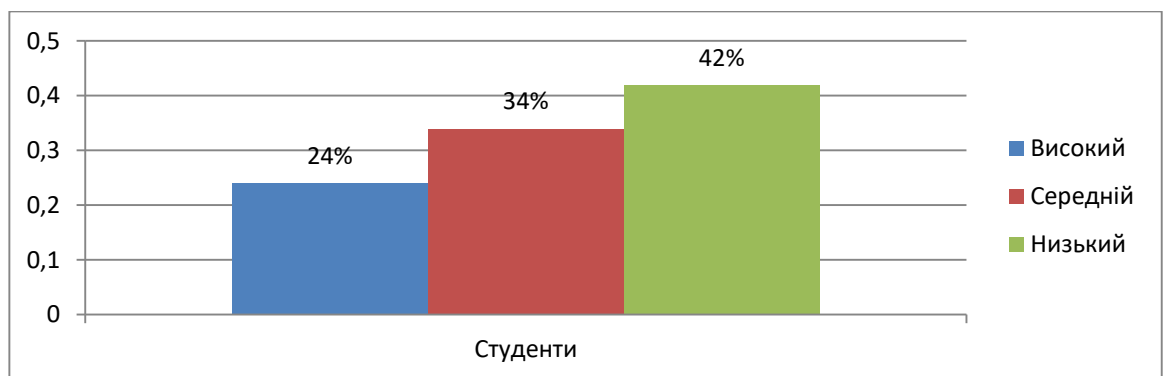


Рис.2.2.Рівні емоційного інтелекту за тестом MSCEIT (n = 50)

Кількісні результати свідчать про домінування низького рівня – 21 студент (42%). Середній рівень виявлено у 17 осіб (34%), тоді як високий рівень мають лише 12 студентів (24%).

Якісний аналіз показує такі особливості. Студенти з низьким рівнем (21 особа, 42%) мають значні труднощі у розпізнаванні емоцій за невербальними ознаками (міміка, жести), неправильно інтерпретують емоційні стани інших людей, що ускладнює міжособистісну взаємодію. Вони також не вміють

ефективно використовувати емоції для вирішення когнітивних завдань і прийняття рішень.

Студенти із середнім рівнем (17 осіб, 34%) демонструють часткову здатність до розуміння емоцій, однак їхні навички є недостатньо узагальненими та стабільними. Вони можуть правильно інтерпретувати базові емоції, проте мають труднощі зі складними емоційними станами та їх регуляцією.

Студенти з високим рівнем (12 осіб, 24%) володіють розвиненими емоційно-когнітивними здібностями: точно розпізнають емоції, розуміють їхню динаміку, здатні прогнозувати поведінку інших людей та ефективно регулювати як власні, так і чужі емоційні стани. Однак їх частка є недостатньою для загальної позитивної оцінки вибірки.

Розглянемо результати за шкалою емпатії Д. Джефферсона (JSE). Шкала емпатії Д. Джефферсона дозволяє оцінити рівень сформованості емпатії як ключового компонента емоційного інтелекту у професійній сфері «людина–людина».

Таблиця 2.3

Рівні емпатії за шкалою JSE (n = 50)

Рівень	Кількість студентів	%
Низький	18	36%
Середній	20	40%
Високий	12	24%

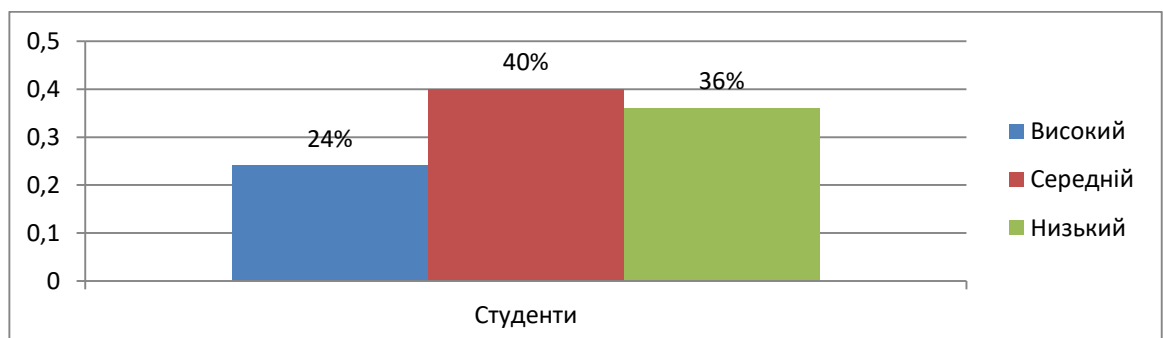


Рис.2.3. Рівні емпатії за шкалою JSE (n = 50)

Кількісний аналіз показує, що найбільша частка студентів має середній рівень емпатії – 20 осіб (40%). Низький рівень виявлено у 18 студентів (36%), тоді як високий – лише у 12 осіб (24%).

Якісний аналіз результатів дозволяє деталізувати прояви. Студенти з низьким рівнем емпатії (18 осіб, 36%) характеризуються недостатньою здатністю до емоційного відгуку, труднощами у розумінні переживань інших людей, формальним ставленням до міжособистісної взаємодії. Вони часто не враховують емоційний контекст ситуації, що може призводити до конфліктів. Студенти із середнім рівнем (20 осіб, 40%) здатні до емпатійного реагування, однак воно є вибіркоким і залежить від ситуації або особистісної значущості партнера по взаємодії. Вони можуть співпереживати, але не завжди демонструють це у поведінці.

Студенти з високим рівнем емпатії (12 осіб, 24%) виявляють глибоке розуміння емоційного стану інших людей, здатні до співпереживання та надання емоційної підтримки. Вони ефективно використовують емпатію у комунікації, що є важливою передумовою професійної успішності.

Таким чином, результати всіх трьох методик свідчать про переважання низького та середнього рівнів емоційного інтелекту у вибірці з 50 студентів. Частка студентів з високими показниками є відносно невеликою (24–26%), що вказує на недостатній розвиток емоційної компетентності.

Отримані дані підтверджують необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту, зокрема формування навичок емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії, що стане основою для подальшого формувального етапу дослідження.

## **2.2 Статистичні методи: кількісний аналіз результатів, відсотковий аналіз, порівняння середніх показників, інтерпретація даних**

Аналіз результатів констатувального етапу дослідження здійснювався із застосуванням статистичних методів, зокрема кількісного та відсоткового

аналізу, порівняння середніх показників, а також кореляційного аналізу з метою виявлення взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту.

Первинна обробка результатів дала змогу встановити загальні тенденції розподілу рівнів емоційного інтелекту за кожною з використаних методик. Зокрема, відсотковий аналіз засвідчив переважання низького та середнього рівнів за всіма методиками, що підтверджує недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту у більшості студентів.

Порівняння середніх показників (умовно за шкальованими балами) показало, що найнижчі результати спостерігаються за здібнісним компонентом (тест MSCEIT), тоді як дещо вищі – за шкалою емпатії (JSE). Це свідчить про те, що емоційно-когнітивні здібності розвинені гірше, ніж емпатійні тенденції.

З метою більш глибокого аналізу було проведено кореляційний аналіз між показниками, отриманими за трьома методиками: Н. Холла, MSCEIT та JSE. Для цього використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

Розглянемо результати кореляційного аналізу.

*Таблиця 2.4*

Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту (n = 50)

Показники	EI (Н. Холл)	MSCEIT	JSE (емпатія)
EI (Н. Холл)	1,00	0,68	0,72
MSCEIT	0,68	1,00	0,64
JSE (емпатія)	0,72	0,64	1,00

Кількісний аналіз кореляційної матриці показує наявність позитивних статистично значущих зв'язків між усіма досліджуваними показниками.

Найбільш тісний зв'язок виявлено між загальним рівнем емоційного інтелекту за методикою Н. Холла та рівнем емпатії за шкалою JSE ( $r = 0,72$ ). Це свідчить про те, що зі зростанням здатності до усвідомлення та регуляції власних емоцій підвищується і рівень емпатійності студентів. Таким чином, емпатія виступає важливою складовою інтегрального емоційного інтелекту.

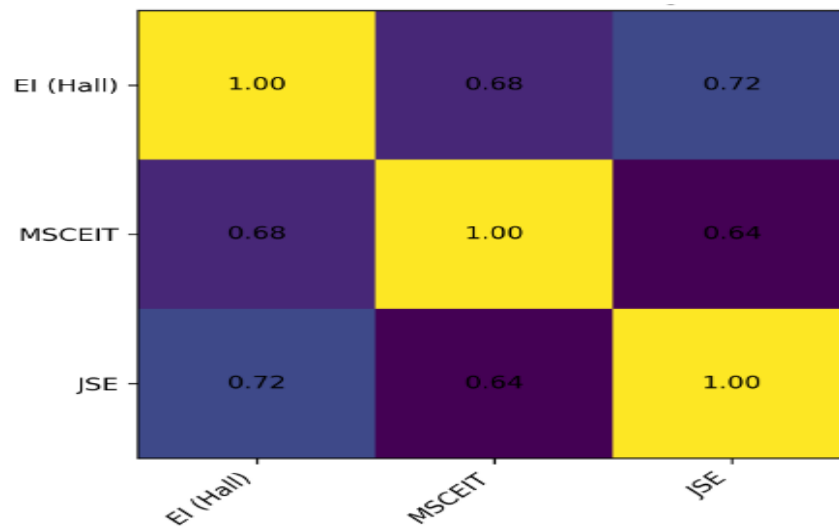


Рис.2.4. Кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту (n = 50)

Достатньо сильний позитивний зв'язок також спостерігається між показниками методики Н. Холла та тесту MSCEIT ( $r = 0,68$ ). Це дозволяє стверджувати, що суб'єктивні уявлення студентів про власні емоційні здібності узгоджуються з їх реальними здібностями до розпізнавання та управління емоціями.

Зв'язок між MSCEIT та шкалою емпатії JSE ( $r = 0,64$ ) також є позитивним і помірно сильним. Це означає, що здатність до розуміння емоцій пов'язана з рівнем емпатійного реагування, однак цей зв'язок є дещо слабшим порівняно з іншими, що може свідчити про відносну автономність когнітивного та емоційно-особистісного компонентів емпатії.

Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють зробити низку важливих узагальнень.

По-перше, всі компоненти емоційного інтелекту перебувають у тісному взаємозв'язку, що підтверджує його цілісну природу як інтегративного психологічного утворення.

По-друге, найбільш значущим компонентом у структурі емоційного інтелекту виступає емпатія, яка має найвищі кореляційні зв'язки з іншими

показниками. Це підкреслює її ключову роль у забезпеченні ефективної міжособистісної взаємодії.

По-третє, наявність стабільних позитивних кореляцій між усіма змінними свідчить про те, що розвиток одного компонента емоційного інтелекту потенційно сприятиме підвищенню інших.

Водночас, враховуючи загалом невисокі рівні розвитку досліджуваних показників (за результатами попереднього аналізу), можна зробити висновок, що навіть наявність взаємозв'язків не компенсує їх недостатньої сформованості.

Таким чином, статистичний аналіз результатів (кількісний, відсотковий, порівняльний та кореляційний) дозволив встановити, що:

- у вибірці студентів домінують низькі та середні рівні емоційного інтелекту;
- здібнісний компонент (MSCEIT) є найменш розвиненим;
- емпатія має відносно кращі показники, але також потребує розвитку;
- між усіма компонентами існують позитивні взаємозв'язки середньої та високої сили.

Отримані результати підтверджують необхідність впровадження формувального впливу, спрямованого на комплексний розвиток емоційного інтелекту студентів, що буде реалізовано на наступному етапі дослідження.

### **2.3 Корекційна програма та практичні рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту**

З урахуванням результатів констатувального етапу дослідження, які засвідчили недостатній рівень сформованості емоційного інтелекту у більшості студентів, було розроблено корекційну програму, спрямовану на цілеспрямований розвиток основних його компонентів. Необхідність такої програми обумовлена виявленими труднощами у сфері емоційної обізнаності,

саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії, що вимагає системного психолого-педагогічного впливу.

Розроблена програма має тренінговий характер і базується на принципах активності, усвідомленості, рефлексивності, поступовості та практичної спрямованості. Її реалізація передбачає створення безпечного психологічного середовища, у якому студенти мають можливість не лише отримувати знання про емоції, а й відпрацьовувати відповідні навички у процесі інтерактивної взаємодії.

Метою програми є підвищення рівня емоційного інтелекту студентів шляхом розвитку здатності до усвідомлення та розуміння власних і чужих емоцій, формування навичок саморегуляції, розвитку емпатії та вдосконалення комунікативної компетентності.

Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію таких завдань: формування емоційної обізнаності; розвиток умінь ідентифікації та диференціації емоцій; оволодіння ефективними способами регуляції емоційних станів; розвиток емпатійного сприйняття; формування навичок конструктивної міжособистісної взаємодії; стимулювання рефлексії та самопізнання.

Структурно програма складається з взаємопов'язаних модулів, кожен з яких спрямований на розвиток окремого компонента емоційного інтелекту. Загальна тривалість програми становить 6–8 занять тривалістю 60–90 хвилин кожне, що забезпечує поступовість формування відповідних навичок.

Перший, вступний модуль, спрямований на організацію групової роботи, формування довірливої атмосфери та мотивації учасників до саморозвитку. У межах цього етапу здійснюється знайомство учасників, визначення очікувань, встановлення правил взаємодії, що створює основу для подальшої ефективної роботи.

Наступний модуль передбачає розвиток емоційної обізнаності. Його зміст спрямований на формування здатності студентів розпізнавати, усвідомлювати та вербалізувати власні емоційні стани. У процесі занять учасники навчаються

диференціювати емоції, визначати їх причини та наслідки, що сприяє підвищенню рівня саморозуміння.

Важливе місце у програмі займає модуль розвитку саморегуляції, який спрямований на формування навичок управління емоційними реакціями. У межах цього блоку студенти опановують техніки контролю емоцій, зниження напруги, конструктивного реагування на стресові ситуації. Особлива увага приділяється розвитку здатності до усвідомленого вибору поведінкових стратегій.

Окремий модуль присвячено розвитку емпатії як ключового компонента емоційного інтелекту. Його зміст передбачає формування здатності до розуміння емоційного стану інших людей, співпереживання та адекватного емоційного реагування. Учасники набувають навичок активного слухання, вчать враховувати емоційний контекст міжособистісної взаємодії.

Модуль розвитку соціальних навичок спрямований на вдосконалення комунікативної компетентності студентів. У межах цього етапу відпрацьовуються навички ефективного спілкування, конструктивного вирішення конфліктів, вираження власних емоцій у соціально прийнятний спосіб.

Завершальний, рефлексивно-підсумковий модуль, передбачає узагальнення набутого досвіду, оцінку особистісних змін та закріплення сформованих навичок. Учасники мають можливість усвідомити власний прогрес, визначити подальші напрями саморозвитку та сформувані позитивну мотивацію до подальшого вдосконалення емоційної компетентності.

Таким чином, розроблена корекційна програма має цілісний і системний характер, охоплює всі основні компоненти емоційного інтелекту та спрямована на їх комплексний розвиток. Її структура забезпечує поступове ускладнення змісту та формування практичних навичок, що створює передумови для ефективного підвищення рівня емоційного інтелекту студентів.

Розроблена корекційна програма розвитку емоційного інтелекту студентів має системний і поетапний характер та реалізується протягом 12 тижнів. Така тривалість обумовлена необхідністю поступового формування та закріплення навичок емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії та ефективної міжособистісної взаємодії. Кожне заняття триває 60–90 хвилин і передбачає поєднання теоретичного блоку, практичних вправ та рефлексії.

Програма побудована за принципом поступового ускладнення: від усвідомлення власних емоцій до їх регуляції та застосування набутих навичок у соціальній взаємодії. Особлива увага приділяється активним методам навчання, зокрема тренінговим вправам, рольовим іграм, груповим дискусіям та рефлексивним технікам.

*Таблиця 2.5*

Зміст 12-тижневої програми розвитку емоційного інтелекту студентів

Тиждень	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи
1	Вступ. Знайомство та формування групи	Створення довірливої атмосфери, визначення очікувань	Айс-брейкери, самопрезентація, правила групи
2	Поняття емоційного інтелекту	Формування базових уявлень про емоційний інтелект	Міні-лекція, дискусія, тестування
3	Усвідомлення власних емоцій	Розвиток емоційної обізнаності	«Щоденник емоцій», «Емоційний барометр»
4	Диференціація емоцій	Навчання розпізнаванню різних емоцій	Робота з емоційними картами, аналіз ситуацій
5	Причини та наслідки емоцій	Усвідомлення зв'язку між емоціями та поведінкою	Кейс-метод, обговорення
6	Саморегуляція емоцій	Формування навичок контролю емоцій	Дихальні техніки, релаксація, когнітивна переоцінка

7	Подолання стресу	Розвиток стресостійкості	Техніки релаксації, вправи на зниження напруги
8	Емпатія як компонент ЕІ	Формування здатності до співпереживання	Рольові ігри, «Постав себе на місце іншого»
9	Активне слухання	Розвиток навичок емпатійної взаємодії	Вправи на слухання, парна робота
10	Міжособистісна взаємодія	Формування ефективної комунікації	Рольові ігри, аналіз конфліктів
11	Управління конфліктами	Розвиток конструктивної поведінки	Моделювання ситуацій, дискусія
12	Підсумок і рефлексія	Узагальнення досвіду, оцінка змін	Рефлексивні вправи, зворотний зв'язок

Кожне заняття має чітку структуру, яка включає вступну частину (актуалізація досвіду), основну (виконання вправ та обговорення) та завершальну (рефлексія). Такий підхід сприяє кращому засвоєнню матеріалу та перенесенню набутих навичок у реальне життя.

Таблиця 2.6

Комплекс вправ 12-тижневої програми розвитку емоційного інтелекту студентів

Тиждень	Компонент ЕІ	Назва вправи	Зміст вправи	Мета	Очікуваний результат
1	Вступ	Знайомство та правила групи	Самопрезентація учасників, визначення правил роботи, формування очікувань	Створення довіри в групі	Сприятливий психологічний клімат
2	Теоретичний блок	Що таке емоційний інтелект	Міні-лекція, обговорення,	Формування	Розуміння структури ЕІ

			первинна рефлексія	базових знань	
3	Емоційна обізнаність	Щоденник емоцій	Запис щоденних емоцій та ситуацій їх виникнення	Усвідомлення власних емоцій	Підвищення рефлексії
4	Емоційна обізнаність	Емоційний термометр	Оцінка сили емоцій у різних ситуаціях	Розпізнавання інтенсивності емоцій	Диференціація емоцій
5	Самоусвідомлення	Причина емоції	Аналіз «ситуація–емоція–реакція»	Розуміння причин емоцій	Усвідомлені реакції
6	Саморегуляція	Дихальна техніка 4–7–8	Практика дихання для зниження напруги	Контроль емоцій	Зниження стресу
7	Саморегуляція	Когнітивна переоцінка	Переформулювання негативних ситуацій	Зміна реакцій	Підвищення стресостійкості
8	Емпатія	Постав себе на місце іншого	Аналіз ситуацій з позиції іншої людини	Розвиток емпатії	Краще розуміння інших
9	Емпатія	Активне слухання	Робота в парах, перефразування співрозмовника	Комунікативні навички	Покращення взаєморозуміння
10	Соціальні навички	Конфлікт без агресії	Рольові ігри конфліктних ситуацій	Конструктивна поведінка	Навички вирішення конфліктів
11	Соціальна взаємодія	Емоції в спілкуванні	Аналіз невербальних сигналів	Соціальна чутливість	Покращення комунікації
12	Рефлексія	Я до і Я після	Порівняння змін, підбиття підсумків	Усвідомлення розвитку	Інтеграція досвіду

Реалізація програми забезпечує поступове формування емоційної компетентності студентів. На початкових етапах акцент робиться на розвитку самосвідомості, у середній частині – на формуванні навичок саморегуляції, а на завершальних етапах – на розвитку соціальних аспектів емоційного інтелекту.

Таким чином, 12-тижнева програма є логічно структурованою, методично обґрунтованою та спрямованою на комплексний розвиток усіх компонентів емоційного інтелекту, що створює передумови для підвищення рівня емоційної компетентності студентів.

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили переважання середнього та низького рівнів емоційного інтелекту у студентської вибірки, що вказує на недостатню сформованість таких його ключових компонентів, як емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія та соціальні навички. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки системи практичних рекомендацій, спрямованих на цілеспрямований розвиток емоційної компетентності студентів як важливої складової їх особистісного та професійного становлення.

Перш за все, доцільним є впровадження регулярної практики емоційної самоусвідомленості, яка є базовим компонентом емоційного інтелекту. Студентам рекомендується систематично вести «щоденник емоцій», у якому фіксуються емоційні стани протягом дня, ситуації їх виникнення, інтенсивність переживань та можливі причини. Така практика сприяє розвитку навичок рефлексії, дозволяє краще розуміти власні емоційні реакції та поступово формує здатність до їх усвідомленого контролю. Додатково ефективним є використання технік «емоційного маркування», коли студент навчається точно називати свої емоції, диференціюючи, наприклад, роздратування, образу, тривогу чи втому.

Важливим напрямом є розвиток навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє студентам ефективно керувати власними емоційними станами, особливо у стресових ситуаціях навчальної діяльності. З цією метою

рекомендується опанування технік дихальної регуляції (повільне діафрагмальне дихання, «4–7–8» техніка), методів м'язової релаксації, а також практик усвідомленості (mindfulness). Окрему увагу слід приділяти когнітивній переоцінці ситуацій, коли негативна подія свідомо переосмислюється з точки зору можливостей для розвитку, а не як загроза. Це сприяє зниженню рівня емоційного напруження та підвищенню психологічної стійкості.

Не менш важливим є розвиток емпатії як здатності розуміти та відчувати емоційний стан інших людей. Для цього студентам рекомендується практикувати активне слухання, яке передбачає повну концентрацію на співрозмовнику, уточнювальні запитання та перефразування почутого. Ефективними також є вправи «погляд з іншого боку», коли студент свідомо намагається уявити себе на місці іншої людини в конкретній ситуації. Такі техніки сприяють формуванню емоційної чутливості, зменшенню егоцентричних установок та розвитку здатності до співпереживання.

Окрему увагу слід приділити розвитку комунікативної компетентності та соціальних навичок, які безпосередньо пов'язані з емоційним інтелектом. Рекомендується участь студентів у групових формах роботи, тренінгах особистісного зростання, дискусійних клубах та рольових іграх. Особливо ефективними є моделювання конфліктних ситуацій та їх подальший аналіз, що дозволяє сформувати навички конструктивного вирішення суперечностей, уникнення агресивних реакцій та пошуку компромісів.

Важливим елементом підвищення емоційного інтелекту є формування стресостійкості, оскільки саме стресові умови часто блокують здатність до раціонального емоційного реагування. У цьому контексті студентам доцільно опановувати техніки тайм-менеджменту, планування навчального навантаження, а також методи психоемоційного відновлення, зокрема фізичну активність, прогулянки, творчі заняття та дотримання режиму сну. Це дозволяє знизити загальний рівень емоційного виснаження та підвищити адаптаційні можливості.

З боку викладачів важливо створювати психологічно безпечне освітнє середовище, у якому студенти можуть вільно висловлювати свої думки та емоції без страху осуду. Доцільним є використання інтерактивних методів навчання, які передбачають емоційне залучення студентів у навчальний процес: дискусії, кейс-методи, групові проєкти, рольові ігри. Викладач також виступає моделлю емоційно компетентної поведінки, демонструючи конструктивне реагування на складні ситуації.

Окремо варто підкреслити важливість регулярної психодіагностики та моніторингу розвитку емоційного інтелекту, що дозволяє відстежувати динаміку змін та своєчасно коригувати освітні та тренінгові програми. Це може здійснюватися у форматі періодичних тестувань, анкетувань та самооцінювання студентів.

Таким чином, комплексне впровадження зазначених рекомендацій сприятиме поступовому розвитку всіх компонентів емоційного інтелекту студентів, підвищенню їхньої емоційної зрілості, покращенню міжособистісної взаємодії та загальної психологічної адаптації до навчальної та майбутньої професійної діяльності.

## ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей формування емоційного інтелекту студентів-психологів, а також розроблено практичні рекомендації щодо його розвитку. Узагальнення отриманих результатів дозволяє зробити висновки відповідно до поставлених завдань дослідження. Під час виконання першого завдання було проаналізовано теоретичні підходи до визначення сутності та структури емоційного інтелекту. Встановлено, що емоційний інтелект є складним інтегративним психологічним утворенням, яке включає здатність до усвідомлення, розуміння, регуляції власних емоцій, а також розпізнавання та інтерпретації емоцій інших людей. У роботі розглянуто основні наукові підходи до його вивчення, зокрема моделі Дж. Майєра – П. Саловея – Д. Карузо, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она та К. Петрідеса, що дозволило визначити багатовимірність та складність досліджуваного феномену. Теоретичний аналіз засвідчив, що емоційний інтелект є важливою складовою професійної компетентності майбутнього психолога.

У межах другого завдання було визначено психолого-педагогічні умови та чинники формування емоційного інтелекту студентів-психологів. З'ясовано, що його розвиток залежить від особистісних особливостей, рівня рефлексивності, комунікативного досвіду, емоційного середовища у закладі вищої освіти, а також від цілеспрямованого педагогічного впливу. Встановлено, що найбільш ефективними умовами розвитку емоційного інтелекту є створення психологічно безпечного освітнього середовища, використання інтерактивних методів навчання, тренінгових технологій, а також розвиток рефлексії та емпатії у процесі професійної підготовки.

У рамках третього завдання було проведено емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту студентів-психологів. Результати констатувального етапу засвідчили переважання середнього та низького рівнів розвитку емоційного інтелекту у вибірці студентів, що свідчить про недостатню сформованість емоційної компетентності. Зокрема, було виявлено

труднощі у сфері емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії. Кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв'язків між компонентами емоційного інтелекту, що вказує на його цілісну структуру. На основі отриманих результатів було розроблено корекційну програму та практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня емоційного інтелекту студентів.

Таким чином, мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі навчання, а також розробити практичні рекомендації щодо його розвитку — була досягнута.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми та необхідність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки він є важливою умовою ефективної професійної діяльності, міжособистісної взаємодії та психологічної зрілості особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 81–87.
2. Августюк М. М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2022. 94 с.
3. Августюк М. М. Емоційний інтелект студентів у контексті метакогнітивного моніторингу: дис. д-ра психол. наук : 28.10.01 / Острог, 2023. 473 с.
4. Барановська І., Бровчак Л., Вацьо М., Дабіжа Л., Добровольська Р., Коваль Т., Колодяжна В., Ліхницька Л., Маринчук Т., Старовойт Л., Тодосієнко Н., Черноус Т., Шикирінська О., Якименко Ю. Підготовка майбутнього учителя початкової школи до інтегрованого викладання мистецьких дисциплін: Колективна монографія. Вінниця, 2021. 246 с.
5. Барчі Б. В., Чуричканич А. А. Психологічні особливості Яконцепції особистості. Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2019 р., Мукачево / Ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. 656 с.
6. 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.
7. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
8. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 7. С. 34–49. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.7.5>

9. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. С. 96–101.
10. Васильківський І. П. Порівняльний аналіз моделей емоційного інтелекту в психолого-педагогічній науці. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. Київ, 2017. Вип. 259. С. 28–34.
11. Вахрушева Л. М. Психологія емоційного інтелекту в юнацькому віці. Львів : Психологія і суспільство, 2021. 232 с.
12. Верітова О. С. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх педагогів вищої школи в процесі магістерської підготовки : дис. канд. пед. наук / Класич. приват. у-т. Запоріжжя, 2019. 235 с.
13. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гуменецької. Харків: Віват, 2020. 512 с.
14. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
15. Дерев'янка С. П. Феноменологія емоційного інтелекту : навч.-метод. посібник. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С. 312
16. Дубровинський Г. Р. Розвиток емоційного інтелекту в процесі фахової підготовки психолога. *Психологічний часопис* : зб. наук. праць / за ред. Максименка С. Д. Київ, 2020. Том 6, № 3. С. 193–208
17. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Запоріжжя : Олді Плюс, 2022. С. 107–151.
18. Каламаж В. О., Тимощук Є. А., Краснопір А. Б., Дорощук Г. Р. Копінгстратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог, 2023. Вип. 16. С. 28–35.
19. Карпенко Є.В. Методологічні настанови щодо вивчення емоційного інтелекту в парадигмі позитивної психотерапії. Психологія особистості. 2014. Вип. 1 (5). С. 90–97.

20. Карпенко Є., Савко Н., Лялюк Ю., Колісник Р. Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2024. № 11. С. 57–76. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/19337>

21. Кічук А.В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів і факторах, які їх зумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 5–18. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-53-3-5-18>.

22. Колісник Л. О. Соціально-психологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту. Педагогічний вісник. 2020. № 4. С. 56–65.

23. Кононова М.М., Карпенко А.О. Концептуальні проблеми емпатії у психологічних дослідженнях: збірник XIV International Science Conference «Theoretical foundations in practice and science», December 21 – 24, 2021, Bilbao, Spain. С.513-515.

24. Лисенко Л. Н. Емпатія як компонент професійної компетентності у студентів. Education and science of todey: intersector issues and development of sciences: Collection of scientific papers "ΛΟΓΟΣ" with 106 Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference, Cambridge, 7 March 2021. Cambridge ; Vinnytsia : P.C. Publishing House & European Scientific Platform, 2021. Vol. 3 P. 147–150.

25. Лящ О.П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 458 с.

26. Максьом К. В. Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Вип. 25. С. 164–171.

27. Москаленко Ю. М., Оліяр М. П. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх учитель початкових класів. Гірська школа Українських Карпат. 2021. № 24. С. 89–94.

28. Назаров О.О., Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С. Деякі аспекти організації робіт із психологічної допомоги вимушеним переселенцям. Збірник

наукових праць Класичного приватного університету. Теорія і практика сучасної психології. Вип. 3. Т. 2. Запоріжжя: КПУ, 2019. С. 145-149.

29. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : моногр. Київ : Вища школа, 2003. С. 126

30. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2017.

31. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Кондор, 2015. С. 225–248

32. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія : конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 123–136.

33. Стасюк М.М. Програма розвитку емоційного інтелекту методами гештальт-терапії. Науковий журнал «Габітус». Вип. 13. Т. 2. 2020. С. 139–147. <https://doi.org/10.32843/2663–5208.2020.13-2.23>.

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

35. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у 108 соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

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

37. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. Психологія особистості, 2022. №39. С. 199-203.

38. Averill J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity. Creativity across domains: Faces of the muse / eds.: J. Kaufman, J. Baer. Lawrence

Erlbaum Associates Publishers, 2005. P. 225–243. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781410611925>

39. Bar-On R. Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto : Multi-Health Systems, 1997. P. 232.

40. Chernous, T., Kalamazh, R. & Romaniuk, V. Development of Emotional Intelligence in Future Elementary School Teachers. Youth Voice Journal, 14(3), 2024. 33-44, ISBN (ONLINE): 978-1-911634-82-9 115.

41. Chernous T., Fir S. Orff Schulwerk in Ukraine: Traditions and Innovations. Orff Schulwerk in diverse cultures – an idea that went round the world. Texts on Theory and Practice of Orff-Schulwerk. Volume II. (ed. 189 Barbara Haselbach and Carolee Stewart). Published by Pentatonic Press, 2021, San Francisco, California, P. 201-205.

42. Developments in Trait Emotional Intelligence Research / K. Petrides [et. al.]. Emotion Review. 2016. Vol. 8, No 4. P. 335–341. DOI: 10.1177/1754073916650493

43. Hall N. Positive Psychology and Emotional Intelligence. Positive Psychology News Daily, NY (Editor S.M.). November 10, 2007 .

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

45. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence. Intelligence. 1999. P. 267–298.

46. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. Models of emotional intelligence Handbook of Intelligence / ed. R. J Sternberg. Cambridge, 2000. P. 396–420. 150. Maslow, A. H, Creativity in Self Actualizing People. Creativity and its Cultivation. / eds. H. H. Anderson , Harper Row, New York, 1959. P. 83-95.

47. Mancini G. Emotional intelligence: Current research and future perspectives on mental health and individual differences. Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1049431

48. Moradia A., Pishvab N., Bahrami H. Ehsana , Hadadia P., Farzaneh pouladia The Relationship between Coping strategies and Emotional Intelligence,

Afsaneh Moradi et al. Procedia - Social and Behavioral Sciences 30. 2011. P. 748–751.

49. Petrides K.V. Trait Emotional Intelligence Theory. Industrial and Organizational Psychology. 2010. № 3. pp. 136-139.

50. The Multiple Intelligence Theory in English Language Teaching Theme-based lesson plans on Halloween:  
[https://skemman.is/bitstream/1946/1485/1/adal\\_adal.pdf](https://skemman.is/bitstream/1946/1485/1/adal_adal.pdf)

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (адаптований опитувальник)

**Автор:** Н. Холл

**Мета:** визначення рівня емоційного інтелекту

#### Інструкція

Оцініть ступінь згоди з твердженнями за шкалою від  $-3$  до  $+3$ .

#### Опитувальник

1. Я добре розумію свої емоції
2. Я можу пояснити причини свого настрою
3. Я усвідомлюю свої почуття в різних ситуаціях
4. Я контролюю прояв своїх емоцій
5. Я стримую негативні емоції
6. Я швидко заспокоююсь після стресу
7. Я вмію мотивувати себе
8. Я доводжу справи до кінця
9. Я зберігаю оптимізм у складних ситуаціях
10. Я розумію емоції інших людей
11. Я помічаю зміни настрою співрозмовника
12. Я співпереживаю іншим
13. Я підтримую людей у складних ситуаціях
14. Я враховую почуття інших
15. Я розумію невербальні сигнали
16. Я легко встановлюю контакт
17. Я впливаю на емоційний стан інших
18. Я можу змінити свій настрій
19. Я не дію імпульсивно
20. Я аналізую свої емоції

#### Ключ

Шкали:

- Емоційна обізнаність: 1,2,3,20
- Управління емоціями: 4,5,6,18,19
- Самомотивація: 7,8,9
- Емпатія: 10,11,12,13,14
- Соціальні навички: 15,16,17

**Підрахунок:** сума балів

#### Інтерпретація

**Рівень Бал**

Низький до 40

Середній 41–70

Високий 71+

**ДОДАТОК Б****Тест емоційного інтелекту MSCEIT (адаптований варіант)**

**Автори:** Майєр, Саловей, Карузо

**Інструкція**

Оберіть правильну відповідь або оцініть ситуацію.

**Опитувальник (узагальнений)****Блок 1 – Розпізнавання емоцій**

1. Яку емоцію відчуває людина?
2. Який настрій передає сцена?
3. Яка емоція домінує?

**Блок 2 – Розуміння емоцій**

4. Яка емоція виникне після ситуації?
5. Яка емоція складніша?
6. Як змінюється стан?

**Блок 3 – Використання емоцій**

7. Яка емоція допоможе мислити?
8. Яка – для творчості?
9. Яка – для концентрації?

**Блок 4 – Управління емоціями**

10. Як заспокоїти людину?
11. Як діяти в конфлікті?
12. Яка реакція ефективна?

**Ключ**

Правильні відповіді визначаються за:

- консенсусною нормою
- експертною оцінкою

---

**Інтерпретація**

**Рівень    Бал**

Низький < 90

Середній 90–110

Високий > 110

**ДОДАТОК В****Шкала емпатії Д. Джефферсона (JSE) (адаптований опитувальник)****Автор:** Джефферсон**Інструкція**

Оцініть твердження від 1 до 7.

**Опитувальник**

1. Я розумію почуття інших
2. Я співпереживаю людям
3. Я намагаюся допомогти
4. Я уважно слухаю
5. Я враховую емоції інших
6. Я підтримую людей
7. Я помічаю емоції
8. Я легко встановлюю контакт
9. Я співчуваю
10. Я розумію переживання
11. Я проявляю терпіння
12. Я допомагаю іншим
13. Я чутливий до емоцій
14. Я розумію невербальні сигнали
15. Я співпереживаю навіть незнайомим
16. Я емоційно відкритий
17. Я враховую почуття
18. Я допомагаю у складних ситуаціях
19. Я підтримую емоційно
20. Я розумію стан інших

**Ключ**

- Прямі твердження: всі
- (за потреби можна додати реверсні — якщо вимагає викладач)

**Підрахунок:** сума балів**Інтерпретація****Рівень    Бал**

Низький до 80

Середній 81–110

Високий 111+