

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему

«Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав/(ла): студент/(ка) 4 курсу,

групи ЗМП-Пс21

спеціальності : 053 Практична психологія

(код і найменування спеціальності)

_____ / Юлія ВАРЕНИКОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____ / Любов БАЛАБАНОВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент _____ / Наталя ШЕМІГОН

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри _____ / Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ / Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут
«Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувачки кафедри

Н.С. КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ініціали, прізвище)

« » 2025р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ВАРЕНИКОВІЙ Юлії Сергіївні

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи «Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів»
керівник роботи БАЛАБАНОВА Любов Матвіївна, д.психол.н., проф.,
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом по університету від “10” квітня 2025 року №4801-5/923
2. Строк подання студентом роботи “28” травня 2025 року
3. Перелік питань, які потрібно розробити:
 - Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту в психології.
 - Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
 - Виявити основні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентів.
 - Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів.
 - Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та окремими особистісними характеристиками студентів.

План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2.	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3.	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання “11” квітня 2025 року

Студент

(підпис)

Ю.С. Вареникова
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Л.М. Балабанова
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 59 сторінок, 1 таблиця, 3 рисунки, 13 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: процес розвитку емоційного інтелекту у студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів та дослідити його зв'язок з окремими особистісними характеристиками.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту в психології.
- Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
- Виявити основні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентів.
- Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів.
- Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та окремими особистісними характеристиками студентів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у розробці психологічних тренінгів, програм розвитку емоційного інтелекту для студентів, а також у практиці психологічного супроводу в освітніх закладах для сприяння успішній соціально-психологічній адаптації молоді.

Ключові слова: емоційна сфера, емоційний інтелект, молодіжний вік, емоційна саморегуляція, адаптація, психологічна стійкість.

ABSTRACT

The thesis comprises: 59 pages, 1 table, 3 figures, and 13 referenced literary sources.

Object of the research: the process of emotional intelligence development among students.

Subject of the research: psychological features of emotional intelligence development in student youth.

Purpose of the research: to identify the characteristics of emotional intelligence development in students and to examine its correlation with specific personality traits.

Research objectives:

- To analyze theoretical approaches to the study of emotional intelligence in psychology.
- To characterize the features of emotional intelligence development during adolescence.
- To identify the main factors influencing the development of emotional intelligence in students.
- To conduct an empirical study of the features of emotional intelligence development among students.
- To analyze the relationship between the level of emotional intelligence and certain personality traits in students.

Practical significance of the research lies in the possibility of applying its results in the development of psychological training programs and emotional intelligence development programs for students, as well as in the practice of psychological support within educational institutions to promote successful socio-psychological adaptation of youth.

Keywords: emotional sphere, emotional intelligence, adolescence, emotional self-regulation, adaptation, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА БАЗА ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	10
1.1. Психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту.....	10
1.2. Соціокультурні чинники формування емоційного інтелекту молоді.....	20
1.3. Фактори, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентства	28
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	40
РОЗДІЛ 2	42
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ЯК КОМПОНЕНТА ЇХНЬОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ	42
2.1. Методологічна схема проведення емпіричного дослідження	42
2.2. Дослідження особливостей емоційного інтелекту студентства як одного з компонентів їхнього розвитку	46
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність дослідження: у сучасних умовах розвитку суспільства зростає потреба у високому рівні емоційної компетентності як важливому чиннику професійної та особистісної успішності людини. Переорієнтація системи вищої освіти на формування гармонійно розвиненої особистості передбачає не лише опанування фахових знань та навичок, а й розвиток здатності до ефективного емоційного самовираження, розуміння емоцій інших людей, регуляції власних емоційних станів. У цьому контексті особливого значення набуває проблема розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення. Емоційний інтелект, як інтегральна характеристика особистості, визначає здатність адекватно сприймати, розпізнавати, виражати та регулювати емоції в міжособистісній взаємодії. Результати сучасних досліджень свідчать про те, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню соціальної адаптації, формуванню продуктивних стратегій поведінки у складних ситуаціях. Студенти з розвиненим емоційним інтелектом демонструють кращі результати у навчанні, мають вищий рівень академічної мотивації, краще інтегруються в студентське середовище та легше долають труднощі адаптації. Особливості розвитку емоційного інтелекту саме на студентському етапі життя обумовлені низкою факторів: зміною соціального середовища, необхідністю самостійного прийняття рішень, зростанням рівня особистісної відповідальності та інтенсивним формуванням професійної ідентичності. Водночас недостатній розвиток емоційної сфери може стати чинником виникнення дезадаптації, академічного стресу, міжособистісних конфліктів, що підкреслює важливість своєчасного психологічного супроводу студентів.

На сьогодні емоційний інтелект розглядається не лише як природжена властивість, але й як така, що піддається розвитку за допомогою цілеспрямованих психологічних програм і тренінгів. Однак дослідження

специфіки розвитку емоційного інтелекту у студентському віці залишається недостатньо вивченим у вітчизняній психології, що обумовлює наукову новизну та практичну значущість обраної теми.

Актуальність даного дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів розвитку емоційного інтелекту у студентів, а також пошуком ефективних шляхів його формування в умовах сучасного освітнього простору. Вивчення даної проблеми має важливе значення для оптимізації навчально-виховного процесу, підвищення психологічного благополуччя студентської молоді та формування особистостей, здатних до ефективної комунікації, стресостійкості й самореалізації у професійній діяльності.

Об'єкт дослідження: процес розвитку емоційного інтелекту у студентів.

Предмет дослідження: психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді.

Мета дослідження: визначити особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів та дослідити його зв'язок з окремими особистісними характеристиками.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційного інтелекту в психології.
- Охарактеризувати особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці.
- Виявити основні чинники, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентів.
- Провести емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту у студентів.
- Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та окремими особистісними характеристиками студентів.

Методи дослідження:

1. Теоретичні: вивчення науково-методичної літератури з теми

дослідження.

2. Емпіричні методи дослідження:

- «Емоційна ідентифікація» О.І. Ізотової.
- «Розфарбуй свої почуття» Т.Д. Зінкевича, А.М. Михайлова.

3. Методи математичної статистики (U–критерій Манна-Уїтні).

Гіпотеза дослідження: припускається, що розвиток емоційного інтелекту у студентів обумовлений особливостями їхньої емоційної ідентифікації, рівнем вольової саморегуляції та показниками тривожності.

Теоретична значущість дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про структуру та динаміку розвитку емоційного інтелекту у студентської молоді, а також у встановленні зв'язків між емоційним інтелектом та психологічними характеристиками особистості. Результати дослідження можуть слугувати основою для подальших наукових розвідок у сфері вікової та освітньої психології.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання його результатів у розробці психологічних тренінгів, програм розвитку емоційного інтелекту для студентів, а також у практиці психологічного супроводу в освітніх закладах для сприяння успішній соціально-психологічній адаптації молоді.

Характеристика вибіркової групи дослідження: 26 осіб – студентів.

Структура і обсяг роботи: кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки, список використаної літератури з 13 джерел, 3 рисунки, 1 таблицю. Загальна кількість сторінок складає 59 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА БАЗА ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту

У сучасній психологічній науці емоційний інтелект розглядається як ключовий компонент особистісного розвитку, що поєднує здатність розпізнавати, розуміти й регулювати як власні емоції, так і емоції інших. Особливої актуальності він набуває у студентському віці — періоді активного самопізнання, соціального становлення та професійного самовизначення. Емоційна компетентність впливає на здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, успішної адаптації в освітньому середовищі та формування здорових стосунків.

Останніми десятиліттями емоційний інтелект дедалі частіше стає предметом наукових дискусій у галузі психології, педагогіки, нейронаук та менеджменту. Його вивчення дозволяє краще зрозуміти механізми емоційної регуляції, вплив емоцій на когнітивну сферу, а також значення емоційної компетентності для міжособистісної взаємодії. Особливої уваги потребує вивчення емоційного інтелекту саме у студентському віці — періоді активного становлення особистості, що поєднує інтенсивний когнітивний розвиток із пошуком ідентичності, новими соціальними ролями та потребою у професійному самовизначенні. Вивченню проблеми емоційного інтелекту присвячено низку наукових досліджень як українських, так і зарубіжних науковців. Серед них слід виокремити праці таких дослідників, як П. Саловей, Д. Майєр, Д. Гоулман, К. Шерер, А. Б. Сіглінг, К. В. Петрідес, Г. Олпорт, І. Д. Бех, Р. В. Павелків, О. П. Цигипал, М. Б. Джус, О. Л. Кононко, Ю. Є. Петруні, А. Пейсахович, С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір, Т. О. Піроженко, Н. В. Паніна, Є. І. Головаха, Ю. В. Александрова, В. В. Рибалка та Д. С. Максименко. Залучення теоретичних напрацювань

вищезгаданих авторів створює підґрунтя для всебічного аналізу емоційного інтелекту як складного багаторівневого явища, що охоплює пізнавальні, афективні та поведінкові компоненти [2].

Упродовж останніх десятиліть емоційний інтелект поступово інтегрувався в концепції різних психологічних шкіл, трансформуючись із прикладної ідеї у важливу категорію наукової парадигми особистісного розвитку. Різні підходи по-різному інтерпретують природу емоцій та їхній взаємозв'язок з когнітивними процесами, що зумовлює специфіку трактування емоційного інтелекту.

Представники психоаналітичної традиції, започаткованої З. Фрейдом, розглядали емоції як продукт несвідомих процесів, конфліктів між інстанціями психіки — Ід, Его та Супер-Его. Хоча сам термін "емоційний інтелект" не фігурував у класичному психоаналізі, його елементи можна віднайти у працях таких авторів, як К. Юнг, Е. Еріксон, А. Адлер, що підкреслювали значення афективної сфери у становленні особистості. Сучасні послідовники психоаналітичної традиції (наприклад, Г. Клайн, Р. Грінсон, Д. Вінкотт) розглядають емоційну регуляцію як частину розвитку «Я», яке формується внаслідок ранніх об'єктних відносин. Емоційна компетентність, у цьому контексті, трактується як результат інтеграції афективного досвіду у структурі особистості.

Гуманістична психологія, зосереджена на цілісному розвитку особистості, посідає важливе місце у формуванні основ для сучасного розуміння емоційного інтелекту. Ключові представники — А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл — акцентували увагу на важливості емоційної автентичності, здатності до емпатії, самоусвідомлення й саморозкриття. Карл Роджерс, зокрема, вважав, що здатність відкрито переживати емоції, визнавати їх і приймати себе справжнього є запорукою психологічного здоров'я. Така позиція тісно пов'язана з компонентами емоційного інтелекту, зокрема — саморефлексією, емпатією, внутрішньою мотивацією.

У рамках когнітивного підходу емоційний інтелект розглядається як система ментальних процесів, що включають ідентифікацію, інтерпретацію, оцінку й регуляцію емоційних станів. Представники цього напрямку (Дж. Келлі, А. Бек, Р. Лазарус) стверджують, що емоції є наслідком когнітивної оцінки ситуації, а отже — можуть бути змінені шляхом переосмислення або перебудови мислення. Особливої уваги заслуговує модель когнітивної оцінки Р. Лазаруса, в якій емоція виникає лише після того, як індивід оцінив ситуацію як значущу. Цей підхід дав підґрунтя для формування когнітивно-емоційних моделей інтелекту, зокрема моделі П. Саловея та Д. Майєра, які запропонували структуроване бачення емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, регулювати й управляти емоціями. Представники цього підходу запропонували одну з найбільш популярних класифікацій, за якою емоційний інтелект складається з чотирьох основних компонентів, які взаємопов'язані та забезпечують здатність людини ефективно взаємодіяти з емоціями, як власними, так і інших людей.

1. Вміння розпізнавати емоції (особисті та у інших людей): цей компонент включає здатність виявляти та ідентифікувати емоційні стани, як у себе, так і в інших. Це може бути як розпізнавання емоцій на невербальному рівні (наприклад, через міміку, інтонацію голосу, жести), так і усвідомлення власних емоцій, що дає можливість більш точно їх описати та зрозуміти:

- власні емоції: вміння усвідомлювати власні емоційні стани важливе для саморегуляції та психологічного здоров'я. Це дозволяє людині краще зрозуміти, чому вона відчуває певну емоцію в конкретний момент і як це впливає на її поведінку;

- емоції інших людей: здатність розпізнавати емоції в інших допомагає будувати ефективні стосунки. Наприклад, за допомогою спостереження за невербальними сигналами можна зрозуміти, коли співрозмовник почувається некомфортно або радісно.

2. Вміння використовувати емоції для підтримки когнітивних процесів: цей компонент полягає у здатності використовувати емоції як інструмент для

покращення когнітивної діяльності, зокрема при прийнятті рішень, розв'язанні проблем або під час творчої діяльності:

- емоції як інструмент: емоції можуть підштовхувати до глибшого осмислення ситуації. Наприклад, відчуття тривоги може стимулювати до детальнішого обмірковування ситуації та прийняття більш обґрунтованих рішень;

- рішення та стратегії: вміння використовувати емоції допомагає людині адаптуватися до різних ситуацій, особливо коли емоційний контекст відіграє важливу роль (наприклад, в критичних або стресових умовах). Людина може використовувати свій емоційний стан для більш ефективного вирішення проблем або прийняття важливих рішень.

3. Вміння розуміти емоції (розуміння складних емоцій, таких як змішані чи контекстуальні емоції): цей компонент полягає у здатності розуміти та аналізувати емоції, зокрема складні та змішані емоційні стани. Людина повинна вміти розпізнавати, чому і як виникають певні емоції в результаті конкретних ситуацій:

- складні емоції: людина може переживати кілька емоцій одночасно (наприклад, радість і смуток у ситуації, що викликає змішані почуття), і вміння їх розуміти дозволяє прийняти більш збалансовані рішення;

- контекстуальні емоції: розуміння того, як ситуація, в якій перебуває людина, впливає на її емоції, є важливою частиною цього компонента. Наприклад, коли ми перебуваємо в стресовій ситуації, наше емоційне реагування може бути сильнішим, і розуміння цього дозволяє більш адекватно реагувати.

4. Вміння регулювати емоції (як власні емоції, так і емоції інших людей): цей компонент включає в себе здатність контролювати власні емоції та регулювати емоційні стани інших, щоб забезпечити ефективну взаємодію в соціумі та підтримувати емоційне благополуччя:

- саморегуляція: вміння регулювати свої емоції дозволяє людині уникати імпульсивних реакцій, зберігати спокій в складних ситуаціях і підтримувати позитивний емоційний фон, навіть у стресових умовах;

- регулювання емоцій інших: цей аспект стосується здатності керувати емоціями оточуючих, особливо в контексті соціальних взаємодій, де важливо зберігати баланс у спілкуванні, запобігати конфліктам і допомагати іншим впоратися з їхніми емоціями.

Загалом, ці чотири компоненти емоційного інтелекту переплітаються і взаємодіють між собою. Вони створюють основу для здатності ефективно розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати емоції, що є важливим для гармонійного особистісного розвитку та успішної соціальної взаємодії [11].

Класифікація емоційного інтелекту за моделлю Д. Гоулмана виокремлює п'ять основних компетенцій емоційного інтелекту:

1. Самосвідомість (здатність розпізнавати свої емоції): є основою для всіх інших компонентів емоційного інтелекту. Це здатність усвідомлювати свої емоції, розуміти їхні причини та вплив на поведінку і думки. Вміння розпізнавати свої емоції допомагає людині краще зрозуміти, чому вона реагує певним чином у різних ситуаціях:

- самоусвідомлення: людина, яка має розвинену самосвідомість, може чітко відстежувати свої емоційні реакції і визнавати їх без заперечень. Наприклад, вона може зрозуміти, що її дратує певна ситуація, і визначити, що саме викликає ці почуття;

- вплив на поведінку: розуміння власних емоцій дозволяє більш обґрунтовано і свідомо реагувати на події. Це також допомагає зменшити ризик імпульсивних або надмірно емоційних реакцій.

2. Самоконтроль (здатність керувати своїми емоціями): є важливою складовою емоційного інтелекту, яка включає здатність регулювати власні емоції, зберігати спокій у стресових ситуаціях і запобігати негативним або деструктивним реакціям:

- керування емоціями: людина з високим рівнем самоконтролю може зберігати спокій, навіть якщо вона переживає сильні емоції, такі як гнів чи тривога. Вона може не дозволити своїм емоціям взяти контроль над поведінкою і зберігати стійкість у складних ситуаціях;

- уникання імпульсивних реакцій: це також означає здатність відтермінувати негайні емоційні реакції та приймати обґрунтовані рішення, замість того щоб діяти під впливом моментального емоційного пориву.

3. Мотивація (вміння використовувати емоції для досягнення цілей): є здатністю використовувати емоції для підтримки своєї енергії і фокусу на досягненні довгострокових цілей. Це також включає вміння підтримувати позитивний емоційний стан, навіть у труднощах:

- емоції як рушійна сила: людина з високим рівнем мотивації використовує свої емоції як джерело енергії для досягнення цілей;

- підтримка емоційного балансу: людина може долати труднощі і негаразди, утримуючи позитивне ставлення до процесу і концентруючись на кінцевій меті. Вміння переживати невдачі без втрати внутрішнього бажання досягати успіху є важливою частиною мотивації.

4. Емпатія (здатність розпізнавати емоції інших людей): це здатність розуміти і ділитися емоціями інших людей, виявляти чутливість до їхніх почуттів і переживань. Це одна з найважливіших складових для розвитку міжособистісних стосунків:

- розпізнавання емоцій у інших: людина з високим рівнем емпатії може легко розпізнати, коли інші люди переживають емоції, навіть якщо вони не виражені відкрито. Це вміння спостерігати за невербальними сигналами (жести, міміка, інтонація) і розуміти, що інші можуть відчувати;

- співпереживання: емпатія включає також здатність переживати емоції інших, що допомагає створити глибші, більш підтримуючі стосунки. Людина, здатна до емпатії, може краще реагувати на потреби та переживання інших, що сприяє ефективному спілкуванню.

5. Соціальні навички (вміння налагоджувати стосунки та ефективно взаємодіяти з іншими): охоплюють здатність будувати здорові стосунки, ефективно комунікувати та працювати в команді. Це також включає вміння вирішувати конфлікти, взаємодіяти з різними людьми і налагоджувати партнерські стосунки:

- комунікація: людина з розвиненими соціальними навичками вміє виразно та чітко комунікувати свої думки, почуття і потреби, а також уважно слухати інших. Вона може адаптувати своє спілкування залежно від контексту та ситуації;

- вирішення конфліктів: у ситуаціях конфлікту людина з добре розвиненими соціальними навичками може знайти компромісні рішення, підтримуючи гармонійні стосунки в колективі чи міжособистісному контексті.

Для представників біхевіоризму (Дж. Вотсон, Б. Скіннер, А. Бандура) ключову роль відіграє навчання через підкріплення, спостереження та наслідування. Емоційні реакції розглядалися як сформовані у процесі навчання й соціалізації, без глибокого акценту на внутрішніх процесах. Проте згодом А. Бандура, інтегруючи біхевіористичний та когнітивний підходи, розвинув концепцію соціального навчання, в якій набуло значення поняття самоусвідомлення, самооцінки, соціального інтелекту — що стало передумовою для формування понять, близьких до емоційного інтелекту, таких як емпатія, емоційна саморегуляція.

Сучасна позитивна психологія (М. Селігман, Ч. Снайдер, Б. Фредріксон) значну увагу приділяє поняттю емоційного благополуччя, розвитку позитивних емоцій, сили характеру та резиліентності. Емоційний інтелект у цьому контексті розглядається як здатність підтримувати позитивний емоційний фон, долати стресові ситуації та підтримувати стійкість перед труднощами. Позитивна психологія закріплює ідею про те, що емоційна компетентність є не просто здатністю адаптуватися, але й важливим чинником особистісного зростання, життєвої ефективності та щастя [1].

Період студентства є надзвичайно важливим етапом у розвитку особистості. Саме у цей час молода людина стикається з низкою викликів, пов'язаних із переходом до нового освітнього простору, формуванням професійної ідентичності, встановленням нових соціальних зв'язків та необхідністю самостійного прийняття рішень. У цьому контексті емоційний інтелект постає як ключовий чинник, що визначає успішність процесу адаптації студента до навчального середовища. Адаптація студентів охоплює кілька аспектів: психологічний, соціальний, академічний і професійний. Емоційний інтелект, зокрема його компоненти — самосвідомість, емоційна регуляція, емпатія та соціальні навички — забезпечують здатність адекватно реагувати на зміни, управляти власними емоційними станами, конструктивно взаємодіяти з оточенням та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Здатність розуміти власні емоції дозволяє студентам краще усвідомлювати свої реакції на нове середовище, вчасно виявляти внутрішнє напруження чи дезадаптацію та шукати ефективні стратегії подолання труднощів. Особливого значення набуває емоційна саморегуляція, яка дозволяє студентам контролювати імпульсивні реакції, підтримувати мотивацію до навчання навіть у складних або невизначених обставинах. Уміння керувати емоціями прямо впливає на здатність зберігати внутрішню рівновагу, бути зосередженими, стійкими до стресів та навчального перевантаження. Це, своєю чергою, сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню загальної життєвої ефективності студента. Важливою умовою ефективної соціальної адаптації є розвинена емпатія, яка дозволяє студентам краще розуміти емоційний стан одногрупників, викладачів та інших учасників освітнього процесу. Завдяки цьому формується атмосфера довіри, взаємної підтримки та прийняття, що сприяє створенню позитивного психологічного клімату в студентському колективі. Емпатія також полегшує налагодження конструктивної комунікації, вирішення конфліктних ситуацій і встановлення ефективних міжособистісних стосунків. Окремої уваги заслуговує мотиваційний компонент емоційного інтелекту, адже здатність використовувати емоції як джерело натхнення й цілеспрямованості є запорукою

активної участі студента в навчальному процесі. Мотивований студент схильний до саморозвитку, глибокого осмислення навчального матеріалу та відповідального ставлення до професійного зростання.

Наукові дослідження підтверджують наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та ступенем адаптованості студентів до навчального середовища. Вищий рівень емоційного інтелекту асоціюється з більшою психологічною гнучкістю, вищою задоволеністю навчанням і меншою тривожністю у студентів. Водночас низький рівень розвитку емоційної компетентності часто супроводжується труднощами у навчанні, ізоляцією, конфліктністю та схильністю до емоційного вигорання.

Таким чином, емоційний інтелект виконує регулятивну, адаптаційну та інтегративну функцію в студентському віці.

Молодіжний вік охоплює періоди пізнього підліткового (15–17 років), юнацького (18–23 роки) та раннього дорослого віку. Саме в ці періоди відбуваються важливі зміни у структурі особистості, формуються механізми саморегуляції, удосконалюються навички соціальної взаємодії та набувається здатність до осмислення й конструктивного проживання емоційного досвіду. Тому розвиток емоційного інтелекту в молодому віці є не лише природним процесом, а й важливою умовою формування цілісної, зрілої особистості. Емоційний інтелект молоді людини поступово розвивається від простого розпізнавання базових емоцій до здатності глибоко осмислювати змішані, суперечливі або контекстуально обумовлені емоції. У підлітковому віці переважають імпульсивні реакції, емоційна нестабільність, залежність від зовнішньої оцінки. Проте поступово молодь навчається розпізнавати власні емоційні стани, усвідомлювати їхні причини, прогнозувати наслідки поведінки, контролювати емоційні імпульси. В юнацькому віці значно зростає рівень емпатії, розширюється репертуар соціально прийнятних моделей поведінки, розвиваються навички конструктивної комунікації. Водночас формується здатність приймати відповідальність за власні дії та налагоджувати глибокі міжособистісні зв'язки.

На формування емоційного інтелекту впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості (темперамент, тип нервової системи, рівень тривожності), рівень когнітивного розвитку, мотиваційна структура особистості, а також здатність до саморефлексії та емоційної диференціації. Важливою є також стать: зокрема, дослідження вказують на деякі відмінності у способах емоційної регуляції та рівні емпатії між юнаками та дівчатами.

Зовнішні чинники включають сімейне виховання, соціокультурне середовище, вплив однолітків, освітнє середовище, стиль педагогічної взаємодії. Сприятливе емоційне тло у родині, емоційна підтримка з боку значущих дорослих, позитивне підкріплення конструктивної емоційної поведінки — усе це значно полегшує розвиток емоційного інтелекту. Водночас авторитарні або надмірно критичні стилі взаємодії можуть гальмувати емоційне дозрівання або формувати захисні механізми, що перешкоджають відкритому вираженню емоцій. Не менш важливою умовою розвитку емоційної компетентності є активне залучення молоді до міжособистісної взаємодії — у студентських групах, волонтерських організаціях, під час участі в групових проєктах чи тренінгах. В умовах постійної взаємодії виникає потреба адаптувати свої емоційні реакції, навчатися враховувати почуття інших людей, розвивати толерантність, чуйність і впевненість у спілкуванні [3, 10].

Варто підкреслити, що емоційна сфера особистості є складним феноменом, який інтегрує як базові афективні стани, так і вищі психічні утворення, пов'язані з розумінням, регуляцією та соціальним опосередкуванням емоцій. Вивчення емоційного інтелекту в межах когнітивного, особистісного та соціально-психологічного підходів дозволяє глибше зрозуміти механізми емоційної регуляції, особливо в умовах активного соціального становлення молоді. Емоційний інтелект виступає важливою умовою ефективної адаптації студентів до навчального середовища, сприяє формуванню зрілої особистості та забезпечує цілісність емоційного розвитку в юнацькому віці.

1.2. Соціокультурні чинники формування емоційного інтелекту молоді

Емоційний інтелект є ключовим фактором для адаптації молоді в соціумі, оскільки він безпосередньо впливає на здатність сприймати, розуміти та регулювати емоції як власні, так і інших людей. Соціокультурне середовище, в якому росте молода людина, формує основу для розвитку її емоційних компетенцій. Молодий вік — це період інтенсивних змін, пошуків особистісної ідентичності та формування соціальних зв'язків, що, в свою чергу, визначає процес розвитку емоційного інтелекту.

З огляду на це, соціокультурні чинники, такі як сімейне виховання, освітній контекст, взаємодія з однолітками, вплив медіа та субкультур, визначають особливості розвитку емоційної компетентності в молоді. Сучасні зміни в соціальному та культурному середовищі, зокрема вплив війни та соціальних потрясінь, вимагають глибшого аналізу того, як ці фактори взаємодіють і формують емоційний інтелект молодих людей. Соціокультурний контекст є важливим не лише для індивідуального розвитку, але й для формування більш широкої соціальної поведінки, що базується на здатності до співчуття, адаптації до змін, комунікації та ефективного вирішення конфліктів.

Сім'я є ключовим соціокультурним контекстом, що визначає початкові етапи розвитку емоційної чутливості та емоційного інтелекту у молоді. Вона виступає основним середовищем для формування основних навичок емоційної саморегуляції, емпатії та комунікації, через яке проходить початковий етап соціалізації. Відносини в сім'ї, стиль виховання, взаємодія з батьками та іншими членами родини мають вирішальне значення для розвитку здатності до розуміння та управління своїми емоціями, а також для ефективної взаємодії з оточуючими. Різні стилі виховання відіграють важливу роль у розвитку емоційної чутливості молодої особистості. Класичне поділення стилів виховання, запропоноване Д. Баумрінд, виокремлює чотири основні типи: авторитарний, авторитетний, індіферентний та ліберальний. Авторитарний

стиль характеризується жорстким контролем і вимогами без урахування емоційних потреб дитини. Діти, виховані в такому середовищі, часто мають труднощі з управлінням емоціями, адже їхні почуття та переживання часто ігноруються або подавляються. У результаті вони можуть мати низьку емоційну чутливість та бути менш здатними до емпатії. Натомість авторитетний стиль виховання, що поєднує вимогливість з емоційною підтримкою та діалогом, забезпечує розвиток емоційної саморегуляції та чутливості. Діти, виховані в такому середовищі, краще здатні розпізнавати та регулювати свої емоції, вони мають високий рівень емпатії до інших людей. Такий підхід сприяє розвитку емоційного інтелекту та формуванню соціальних навичок. Важливим аспектом є також індіферентний стиль виховання, коли батьки є байдужими до емоційних потреб дитини. Діти в таких умовах можуть розвивати проблеми з емоційною регуляцією, що може проявлятися у агресивних або замкнених реакціях на стресові ситуації [5].

Емоційне моделювання — це процес, через який батьки передають своїм дітям стратегії для розпізнавання та регулювання емоцій. Діти вчаться емоційному реагуванню через спостереження за емоціями та реакціями батьків, а також через їхні моделі взаємодії в складних ситуаціях. За даними досліджень, батьки, які демонструють здорові стратегії управління емоціями, позитивно впливають на розвиток емоційної стійкості у дітей. Це підтверджується роботами таких дослідників, як Дж. Готтман, який вивчав роль емоційного моделювання в сімейних стосунках і виявив, що діти, що ростуть в емоційно стабільному середовищі, мають більш високий рівень соціальної адаптації та емоційної зрілості. Також важливо зазначити, що батьки, які здатні відкрито висловлювати свої емоції, заохочують своїх дітей до емоційної автентичності. Цей процес не тільки допомагає формувати емоційну чутливість, але й забезпечує можливість для дітей розвивати здатність до глибокої емпатії.

Емоційна підтримка, яку надають батьки та близькі люди, є невід'ємною складовою розвитку емоційного інтелекту молоді. Емоційно підтримуюче

середовище дозволяє дитині відчувати себе впевненою та захищеною, що позитивно позначається на її емоційній зрілості та здатності до адаптації в складних ситуаціях. Дослідження, проведені Г. Фейнштейн, показують, що діти, які отримують достатню емоційну підтримку від батьків, мають більше можливостей для розвитку саморегуляції та самосвідомості. Цей аспект є особливо важливим у контексті розвитку емоційного інтелекту, оскільки здатність до саморегуляції та ефективного реагування на емоції, що виникають у складних ситуаціях, значною мірою залежить від підтримки з боку значущих дорослих. Підтримка не обов'язково повинна бути тільки в моменти труднощів; вона може проявлятися також у щоденних стосунках, де батьки допомагають дітям у розвитку емоційної самостійності.

Соціокультурне середовище, до якого входять освітній простір та масова культура, має суттєвий вплив на розвиток емоційного інтелекту молоді. Ці елементи створюють контекст, у якому молоді люди формують свої емоційні навички, соціальні реакції та моделі поведінки. У цьому контексті особливу роль відіграють комунікативна культура навчальних закладів, взаємодія студентів з викладачами та одногрупниками, а також масова культура і медіа, які впливають на формування емоційних моделей поведінки та соціальних реакцій. Одним із основних аспектів освітнього простору є комунікативна культура навчального закладу. Стосунки між викладачами, студентами та адміністрацією визначають емоційну атмосферу в навчальному середовищі, що впливає на емоційну стійкість, здатність до соціалізації і адаптації студентів. Як показують дослідження Готтмана, ефективна комунікація в освітньому середовищі створює можливості для розвитку емоційного інтелекту, адже молоді люди вчаться як конструктивно виражати свої емоції, як реагувати на емоції інших, а також як керувати своїми емоціями в стресових ситуаціях. Крім того, взаємодія з одногрупниками є важливою частиною соціалізації. Студенти вчаться працювати в команді, висловлювати свою думку, долати конфлікти та працювати над емоційною регуляцією у міжособистісних стосунках. Це все формує їх здатність до емпатії та саморегуляції, що є ключовими аспектами

емоційного інтелекту. Важливу роль у формуванні емоційного інтелекту студентів відіграють педагогічні практики та стиль викладання. Педагоги, які демонструють високий рівень емоційної інтелігентності, сприяють розвитку емоційних навичок у своїх студентів. Педагогічний підхід, який враховує емоційні потреби учнів, заохочує відкритість, знижує рівень стресу та дозволяє студентам відчувати себе більш впевнено в навчальному процесі. За словами Мейера та Саловея, педагогічний стиль, що поєднує емоційну підтримку та інтелектуальний розвиток, здатен формувати у студентів високий рівень емоційного інтелекту.

Масова культура та медіа мають потужний вплив на формування емоційних моделей поведінки серед молоді. Соціальні мережі, телебачення, кіно та інші форми медіа є основними каналами, через які молоді люди отримують емоційні моделі для поведінки, реагування на стрес і вирішення конфліктів. Інформація, що транслюється у медіа, часто створює ідеалізовані образи емоційного вираження та соціальної взаємодії, що може призвести до викривлення реальних емоційних реакцій. Одним із важливих елементів масової культури є інфлюенсери, які формують емоційний фон у соціальних мережах. Вони виступають своєрідними рольовими моделями для молоді, демонструючи певні емоційні реакції та поведінкові стратегії. Як показали останні дослідження, інфлюенсери мають значний вплив на поведінку молодих людей, зокрема на їх емоційні реакції на події та соціальні зміни. Оскільки інфлюенсери часто демонструють ідеалізовані емоційні стратегії, їх вплив може сформувати у молоді нездорові емоційні стандарти. Соціальні мережі також є важливим елементом у формуванні емоційного фону. Вони створюють середовище, в якому емоційні реакції стають більш публічними і часто залежать від реакцій інших користувачів. Так, молоді люди можуть бути схильні до «емоційного зараження», коли їхні емоційні реакції визначаються колективними переживаннями у соціальних мережах. Це може як сприяти розвитку емпатії, так і привести до емоційного виснаження чи стресу, особливо коли постійно виникають соціальні порівняння [2, 8].

Гендерні стереотипи і соціальні очікування мають значний вплив на емоційну експресію і розвиток емоційного інтелекту. У багатьох культурах існують чіткі уявлення про те, які емоції є «чоловічими», а які — «жіночими», і як ці емоції повинні виражатися. Відповідно до цих уявлень, на чоловіків часто покладається роль «сильних» і «стриманих», тоді як жінки традиційно асоціюються з емоційною відкритістю і чутливістю. Такі соціальні норми формують емоційну соціалізацію індивідів і можуть обмежувати можливості для адекватного вираження емоцій, що в свою чергу впливає на розвиток емоційного інтелекту. Стереотипи щодо емоційної поведінки мають довгу історію і часто накладають обмеження на емоційну виразність. Наприклад, існує стійке уявлення, що чоловіки повинні бути стриманими, не виявляти занепокоєння або суму, що можуть бути сприйняті як ознака слабкості. У той же час, для жінок соціально прийнятним є вираження більш широкого спектра емоцій, зокрема суму, радості або турботи, що відповідає стереотипу жіночої чутливості. Це розмежування не лише обмежує емоційну свободу, а й може призводити до того, що людина починає стримувати свої природні емоційні реакції відповідно до очікувань суспільства. Як наслідок, у хлопців, які зазвичай вчаться подавляти емоційні прояви, може виникнути труднощі в їх розпізнаванні та адекватному вираженні. Дівчата, в свою чергу, можуть стикатися з очікуванням постійної емоційної відкритості, що може створювати тиск і навіть призводити до надмірної емоційної вразливості або емоційної залежності. Ці соціальні норми також можуть спростити, але й ускладнити емоційний розвиток, оскільки їхня адаптація залежить від індивідуальних і соціальних факторів.

Культурні стереотипи, які визначають «правильне» вираження емоцій для кожної статі, можуть значно обмежувати емоційну гнучкість особистості. У зв'язку з цим, існують конкретні бар'єри для розвитку емоційної саморегуляції, оскільки людина намагається відповідати соціальним вимогам, замість того щоб адекватно виражати свої природні емоції. Наприклад, у культурі домінує уявлення, що чоловіки не повинні виявляти слабкість або сум, через що вони

можуть відчувати стрес чи тривогу через неможливість вільно виражати ці емоції. Таке обмеження може призвести до внутрішнього конфлікту, де особа відчуває дисонанс між своїми емоційними переживаннями та соціальними вимогами. З іншого боку, дівчата часто заохочуються до демонстрації емоційної чутливості та турботи, але це також не завжди є конструктивним для емоційного розвитку. Існує ризик, що вони зростатимуть із підвищеною емоційною залежністю або недостатньою здатністю до емоційної саморегуляції, коли їх емоції будуть надмірно впливати на прийняття рішень або взаємодію з оточенням. Такі гендерні стереотипи можуть бути не тільки результатом соціальних уявлень, але й передаватися через виховання. Наприклад, батьки можуть підсвідомо заохочувати своїх синів до стриманості, а дочок до відкритого вираження емоцій, тим самим формуючи відповідні патерни емоційної поведінки, які потім стають невід'ємною частиною емоційного інтелекту [9].

Процес емоційної соціалізації відрізняється для хлопців і дівчат через різні соціальні очікування і виховні практики. У багатьох культурах хлопцям від малечку вчать бути "сильними" і не виявляти свої емоції, що має довгостроковий вплив на їх емоційну саморегуляцію. Вони навчаються пригнічувати свої емоційні реакції або виявляти їх в обмежений спосіб, що може призводити до труднощів у розпізнаванні або вираженні емоцій в дорослому віці. Водночас, дівчата часто мають більшу свободу в емоційному вираженні, що може забезпечувати їм більший спектр емоційних інструментів для соціальної взаємодії, але й створювати потенційні проблеми з емоційною саморегуляцією. Емоційна соціалізація у родині зазвичай відображає ці культурні стереотипи: батьки, незалежно від того, чи усвідомлюють вони це, можуть нав'язувати своїм дітям гендерні норми щодо вираження емоцій. Наприклад, дівчата можуть отримувати більше емоційної підтримки та заохочення до вираження своїх почуттів, тоді як хлопці, навпаки, можуть зустрічати менше розуміння в цьому аспекті. Гендерні стереотипи і соціальні очікування щодо емоційної експресії мають великий вплив на розвиток

емоційного інтелекту молоді. Вони визначають, які емоції прийнятно виражати для хлопців і дівчат, і як ці емоції сприймаються суспільством. Такі стереотипи створюють бар'єри для повноцінного емоційного розвитку, обмежуючи індивідів у вираженні власних емоцій або перешкоджаючи їхній здатності до емоційної саморегуляції.

Війна в Україні мала і має глибокий вплив на соціокультурні процеси, особливо на емоційний розвиток молоді. Соціальні, психологічні та емоційні виклики, з якими стикаються українці в умовах війни, змінюють емоційну ландшафт молоді, її сприйняття світу, здатність до адаптації та взаємодії в нових умовах. Війна стає потужним чинником трансформації емоційного досвіду через такі явища, як травма, втрата, вимушене переміщення та соціальні зміни, які впливають на емоційне здоров'я, соціальну взаємодію та колективну ідентичність. Війна приносить величезні психологічні травми, які впливають на емоційний розвиток молодих людей. Досвід втрати близьких, домівки, майна, а також самих соціальних зв'язків створює нові емоційні стани, які часто супроводжуються шоком, тривогою, депресією і посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Молодь, яка зазнала таких потрясінь, може переживати зниження рівня емоційної регуляції, здатності до самовизначення та самооцінки, що спричиняє труднощі у взаємодії з оточенням. У деяких випадках це може проявлятися у соціальній ізоляції, відчутті безнадії, песимізмі щодо майбутнього. Особливо важливою є роль вимушеного переміщення. Молоді люди, які втратили свої домівки через бойові дії, стикаються з емоційними труднощами в новому соціальному середовищі, що супроводжуються не лише фізичними труднощами (пошук житла, роботи, адаптація до нових умов), але й значними емоційними навантаженнями, такими як сум за рідним домом, почуття втрати та деперсоналізації. Переміщення стає одним з факторів, які формують новий досвід емоційної гнучкості або, навпаки, стресу, залежно від здатності особистості до адаптації до змінюваних умов.

Попри негативні емоційні наслідки, війна також стає фактором формування глибоких емоційних якостей, таких як емпатія, стійкість і

колективна ідентичність. Справжня емпатія проявляється не лише у співчутті до тих, хто пережив втрату, але й у здатності до взаємопідтримки та допомоги іншим. Міжособистісні зв'язки в часи війни часто стають потужнішими, ніж до цього, оскільки люди стикаються з однаковими труднощами, що дозволяє будувати на рівні спільної емоційної підтримки нові соціальні структури, які діють за принципом колективної єдності. Колективна ідентичність в умовах війни набуває нових форм. Молоді люди, які пережили війну або були свідками бойових дій, формують спільноту, яка вважає себе частиною національного відродження, боротьби за незалежність та демократичні цінності. Цей колективний досвід сприяє зміцненню національної ідентичності та розвитку почуття солідарності, що може мати позитивний вплив на емоційну стійкість і взаєморозуміння серед молоді. Молоді люди, які стали свідками емоційної гнучкості, стійкості та рішучості своїх однолітків, також стають більш стійкими до стресу та здатними до ефективного вирішення емоційних і психологічних проблем у майбутньому.

Одним з важливих аспектів, що відображає розвиток емоційного інтелекту в умовах війни, є волонтерська діяльність і підтримка військових. У результаті агресії Росії багато українців, особливо молоді люди, активно долучаються до волонтерського руху, що є вираженням глибокого емоційного зв'язку з національними цінностями та потребою в підтримці тих, хто на передовій. Волонтерство, яке включає в себе допомогу матеріальними засобами, організацію гуманітарних місій, а також психологічну підтримку, сприяє розвитку таких якостей, як альтруїзм, емпатія та готовність діяти в складних ситуаціях. Особливо важливим є те, що підтримка військових, медиків та волонтерів стає не тільки відповіддю на національну кризу, але й формою емоційної зрілості. Молодь, яка активно бере участь у волонтерському русі, не лише вчиться бути емоційно стабільною і стійкою в стресових ситуаціях, але й усвідомлює важливість колективного добробуту, надаючи допомогу іншим у складні часи. Це є важливою складовою розвитку емоційного інтелекту, що включає в себе здатність до самопожертви, емоційної

підтримки оточуючих та активної участі у соціальних процесах [4].

Таким чином, соціокультурні чинники формування емоційного інтелекту молоді є складним і багатовимірним процесом, що включає вплив сімейного середовища, освітнього простору, медіа та масової культури, а також гендерних норм і соціальних очікувань. Ці чинники безпосередньо формують емоційну чутливість, емпатію, здатність до емоційної регуляції та саморегуляції. Окреме місце займає вплив війни в Україні, який має глибокий вплив на емоційний розвиток молоді, зокрема через досвід травм, втрат і вимушеного переміщення, а також через формування нових моделей емоційної стійкості та солідарності в умовах глобальної кризи.

1.3. Фактори, які впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентства

Проблематика розвитку емоційного інтелекту у студентів привертає увагу багатьох науковців, оскільки цей аспект суттєво впливає на їхнє соціально-психологічне становлення, успішність у навчанні та інтеграцію в навчальне середовище. Дослідження вказують на те, що емоційний інтелект студентів безпосередньо пов'язаний з їхньою здатністю до саморегуляції, ефективного спілкування, соціальної адаптації та управління стресовими ситуаціями. Розвиток емоційного інтелекту є складним і багатогранним процесом, на який впливають різноманітні індивідуально-психологічні, соціальні, культурні та освітні фактори.

Серед науковців, які вивчали вплив цих факторів на розвиток емоційного інтелекту у студентів, можна виділити таких авторів: Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майер, Р. Картер, К. Сальгадо, М. Лаурія, В. Р. Хоукс, Д. Беннетт, М. Сміт, Л. Петрова та інші.

Д. Гоулман, зокрема, розглядав емоційний інтелект як важливий чинник у процесі саморегуляції та розвитку соціальних навичок студентів, зазначаючи, що ці якості необхідні для успішної адаптації до навчального середовища та

життєвих викликів. П. Саловей і Дж. Майер розробили модель емоційного інтелекту, що включає чотири основні компоненти, які дозволяють студентам ефективно взаємодіяти з оточенням та успішно долати стресові ситуації. Р. Картер зосереджувалася на значенні соціальної підтримки у навчальному процесі, зокрема, на ролі викладачів та одногрупників у розвитку емоційної стійкості студентів. К. Сальгадо акцентувала на важливості соціокультурного контексту, зокрема, родинного середовища та культурних традицій, які можуть впливати на розвиток емоційних навичок молоді. М. Лаурія досліджувала вплив стресових ситуацій, з якими стикаються студенти, на їхню емоційну регуляцію та пропонувала методи психоосвітньої підтримки для сприяння розвитку емоційної стійкості. В. Р. Хоукс приділяв увагу аналізу навчальних програм та педагогічних методик, які сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів у навчальному процесі. Д. Беннетт, М. Сміт і Л. Петрова досліджували значення емоційної соціалізації студентів в умовах навчального середовища, а також роль психологічної підтримки для їхньої адаптації та розвитку емоційних компетенцій [2, 6].

Аналіз сучасних літературних джерел та досліджень свідчить про те, що емоційний інтелект не є статичною рисою, а формується та розвивається під впливом комплексу чинників. До таких чинників належать як індивідуальні психологічні характеристики (темперамент, особистісні риси, рівень самоусвідомлення), так і соціальні, освітні, культурні впливи, що забезпечують контекст функціонування особистості.

Емоційний інтелект є важливою складовою особистісного розвитку, яка впливає на різні аспекти соціальної та професійної адаптації молоді. Особливо значущим є вивчення факторів, що сприяють або, навпаки, перешкоджають розвитку цього важливого елементу психологічної компетентності, в умовах студентського середовища. Зрозуміння таких чинників дозволяє не тільки формувати ефективні освітні програми, а й надавати студентам ресурси для подолання труднощів, пов'язаних з емоційною адаптацією та розвитком.

1. Позитивні фактори, що сприяють розвитку емоційного інтелекту:

1) Сімейна емоційна підтримка та стабільність.

Одним з найважливіших факторів, що позитивно впливають на розвиток емоційного інтелекту, є емоційна підтримка та стабільність у сімейному середовищі. Як показує дослідження Льюїса, діти, які отримують емоційну підтримку від батьків, мають більший рівень емоційної чутливості і здатності до саморегуляції в порівнянні з тими, хто зростав у сім'ях, де відсутнє емоційне моделювання. Такі діти також мають кращі навички емпатії, оскільки постійно спостерігають за тим, як їхні батьки регулюють свої емоції та спілкуються з іншими людьми в стресових ситуаціях.

2) Психологічна підтримка в навчальних закладах.

Доступ до психологічної підтримки, зокрема через школи психологів, групи самодопомоги, тренінги з емоційного інтелекту, є ще одним потужним фактором розвитку емоційної компетентності студентів. Згідно з дослідженнями Саловея, наявність психологічної підтримки та супроводу під час навчання значно підвищує здатність студентів ефективно справлятися з емоційними труднощами та стресами, які вони можуть переживати в період навчання.

3) Взаємодія з одногрупниками та соціальними групами.

Соціальні групи відіграють ключову роль у розвитку емоційного інтелекту, оскільки саме у цих групах студент на практиці набуває досвіду взаємодії з іншими людьми, обміну емоціями, а також вчиться адекватно реагувати на емоції своїх одногрупників. Як зазначає Гоулман, здатність до емпатії та розуміння емоцій оточуючих є важливим елементом емоційного інтелекту, і саме через соціальні контакти, зокрема групову взаємодію, розвиваються ці навички.

4) Освітнє середовище та педагогічні практики.

Важливим фактором є вплив педагогічної практики на розвиток емоційного інтелекту. Висококваліфіковані викладачі, які практикують емоційно розумну педагогіку, можуть значно сприяти розвитку соціальних та емоційних навичок студентів. Студенти, які навчаються в атмосфері підтримки,

де викладачі проявляють емпатію і уважність до емоційних потреб студентів, мають кращі результати в розвиненості емоційного інтелекту.

2. Негативні фактори, що перешкоджають розвитку емоційного інтелекту:

1) Сімейні конфлікти та стресові умови.

Негативні емоційні моделі, що існують в родинному середовищі, можуть суттєво вплинути на розвиток емоційного інтелекту. Діти, які виростають в умовах сімейних конфліктів, емоційної відсутності підтримки або насильства, часто мають низький рівень емоційної регуляції і здатності до емпатії. Згідно з дослідженням Гросса, діти з таких сімей часто стикаються з труднощами у вираженні та управлінні своїми емоціями, а також у взаємодії з іншими людьми.

2) Соціальна ізоляція та відсутність підтримки в навчальному середовищі.

Студенти, які відчують соціальну ізоляцію або стикаються з відсутністю емоційної підтримки з боку одногрупників та викладачів, мають більший ризик розвитку емоційних труднощів, таких як тривога, депресія та стрес. Це може впливати на їхню здатність до адаптації у навчальному середовищі та знижувати рівень їхнього емоційного інтелекту. Як показують дослідження, відсутність соціальної підтримки в освітньому середовищі є однією з основних причин стресу серед студентів, що гальмує розвиток емоційних і соціальних навичок.

3) Низький рівень мотивації до розвитку емоційного інтелекту.

Недостатня мотивація до розвитку емоційного інтелекту або неусвідомлення важливості емоційного розвитку може стати значним бар'єром для студентів. Багато молодих людей не розуміють важливість емоційної компетентності для особистісного та професійного розвитку, що може призвести до ігнорування емоційних аспектів їхнього життя. Такий підхід значно ускладнює процес розвитку емоційного інтелекту, оскільки студенти не мають бажання працювати над собою в цьому напрямку.

4) Неправильні педагогічні підходи

Виховання в умовах надмірної строгості, відсутності емоційної підтримки

або недостатнього уваги до емоційного стану студентів може призвести до погіршення їхніх емоційних навичок. Викладачі, які застосовують авторитарні методи викладання, не враховують емоційні потреби студентів, можуть сприяти виникненню стресу та зниженню емоційної стійкості у своїх вихованців. Відсутність емоційної підтримки та недостатня увага до індивідуальних потреб студентів знижують рівень розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту в студентському віці значною мірою залежить від комплексу індивідуально-психологічних характеристик, які зумовлюють особливості сприйняття, переживання та регуляції емоційних станів. До таких чинників належать темперамент, когнітивні здібності, рівень мотивації до саморозвитку, а також здатність до саморегуляції та рефлексії. Ці характеристики формують внутрішню основу для емоційного функціонування особистості й опосередковують її взаємодію з соціальним оточенням. Темперамент як біологічна основа психічної діяльності відіграє важливу роль у розвитку емоційної сфери. Згідно з концепцією Г. Айзенка, основними темпераментними параметрами є екстраверсія—інтроверсія та емоційна стабільність—нестабільність (нейротизм). Наприклад, екстраверти зазвичай легше встановлюють соціальні контакти, швидше розпізнають емоційні сигнали інших людей і демонструють вищий рівень емоційної експресії. Натомість інтроверти схильні до глибшої рефлексії й можуть виявляти високий рівень внутрішнього емоційного усвідомлення, що також є складником емоційного інтелекту. Іншим важливим фактором є інтелектуальні здібності, особливо когнітивний компонент, пов'язаний зі здатністю до аналітичного мислення, логічної оцінки ситуацій, прийняття рішень. Хоча емоційний інтелект не зводиться до традиційного когнітивного інтелекту (IQ), численні дослідження вказують на те, що високий рівень загального інтелекту може сприяти кращому розумінню емоційних ситуацій, прогнозуванню їх наслідків та ефективнішому управлінню емоціями. Мотивація до саморозвитку, прагнення досягати цілей і подолання труднощів також чинять вплив на розвиток емоційної компетентності. Мотивовані студенти зазвичай

демонструють вищу емоційну саморегуляцію, краще справляються зі стресом, конструктивно долають конфлікти та проявляють наполегливість у міжособистісній взаємодії. У цьому контексті важливою є не лише зовнішня, а й внутрішня мотивація, яка стимулює молодь до вдосконалення емоційної обізнаності, емпатії та вміння регулювати власні емоційні реакції.

Особливу увагу у розвитку емоційного інтелекту заслуговують особистісні риси. Такі характеристики, як відкритість до досвіду, доброзичливість, емоційна стабільність, самосвідомість, є значущими детермінантами емоційної компетентності. У науковій літературі також поширені спроби класифікації індивідуально-психологічних чинників емоційного інтелекту. Д. Бар-Он у своїй моделі соціального емоційного інтелекту виділяє п'ять основних груп складових: міжособистісні навички, внутрішньоособистісні якості, адаптивні можливості, здатність до управління стресом та загальний настрій. Ці складові тісно пов'язані з особистісними рисами й психологічними механізмами, які розвиваються індивідуально впродовж життя. У контексті індивідуально-психологічних факторів розвитку емоційного інтелекту можна виділити кілька класифікацій, які допоможуть структурно розподілити різні чинники, що впливають на формування емоційної компетентності:

1. Класифікація за основними психологічними аспектами: передбачає поділ факторів на кілька основних категорій залежно від їхньої психологічної природи:

- Темперамент: вплив різних типів темпераменту (екстраверсія, інтроверсія, емоційна стабільність) на розвиток емоційного інтелекту:

- екстраверсія сприяє розвитку соціальних навичок та емоційної виразності;
- інтроверсія може бути пов'язана з високим рівнем саморефлексії та усвідомлення власних емоцій;
- емоційна стабільність (нейротизм) визначає здатність до управління стресом та регуляції емоцій у складних ситуаціях.

- Інтелектуальні здібності: когнітивна сфера, що визначає здатність до аналізу та розуміння емоцій. Розумові здібності впливають на здатність розпізнавати емоції, інтерпретувати емоційні сигнали та вибирати адекватні стратегії реагування.

- Саморегуляція та емоційна самосвідомість: здатність до самоконтролю та управління емоціями. Студенти з високою здатністю до саморегуляції краще справляються з емоційними переживаннями та стресовими ситуаціями.

- Мотивація: внутрішня мотивація, що сприяє розвитку емоційного інтелекту. Мотивовані індивіди можуть більш ефективно працювати над розвитком емоційних навичок і використовувати їх для досягнення особистих і соціальних цілей.

2. Класифікація за основними психологічними рисами: дозволяє поділити фактори розвитку емоційного інтелекту згідно з особистісними рисами, які здатні визначати рівень емоційної компетентності:

- Емоційна чутливість: здатність виявляти та реагувати на емоції власні та інших. Люди з високою емоційною чутливістю часто проявляють більшу емпатію і здатність до співпереживання.

- Емоційна стабільність: здатність зберігати спокій та збалансованість у стресових ситуаціях. Високий рівень емоційної стабільності пов'язаний із кращою регуляцією емоцій і здатністю до конструктивного вирішення конфліктів.

- Екстраверсія/інтроверсія: рівень соціальної взаємодії та внутрішнього відображення емоцій. Екстраверти можуть мати кращі навички соціальної взаємодії, тоді як інтроверти часто краще розуміють власні емоції та демонструють глибше усвідомлення внутрішніх процесів.

3. Класифікація за рівнем розвитку емоційної компетентності: можна застосувати для розмежування етапів розвитку емоційного інтелекту в залежності від того, на якому етапі розвитку знаходиться індивід:

- початковий рівень: люди, які лише починають усвідомлювати власні емоції та потребують допомоги у їхній регуляції;

- середній рівень: особи, які можуть розпізнавати емоції інших і управляти своїми емоціями, але мають труднощі у складних емоційних ситуаціях;

- високий рівень: люди, які здатні ефективно управляти емоціями як власними, так і інших, і використовують емоційний інтелект для досягнення високих результатів у соціальних взаємодіях та особистісному розвитку.

4. Класифікація за соціально-психологічними аспектами.: класифікує фактори розвитку емоційного інтелекту з огляду на соціальні та міжособистісні взаємодії:

- Міжособистісні навички: здатність до розуміння, інтерпретації емоцій у взаємодії з іншими людьми (наприклад, емпатія, здатність до конструктивної комунікації).

- Внутрішньоособистісні навички: рівень самосвідомості, здатність до рефлексії та саморегуляції власних емоцій.

- Соціальна мотивація: прагнення до досягнення соціальних цілей через ефективне управління емоціями, співпрацю з іншими.

5. Класифікація за когнітивними і емоційними аспектами:

- Когнітивні фактори: здатність до осмислення емоцій, формулювання адекватних рішень на основі емоційного досвіду.

- Емоційні фактори: рівень вираження емоцій, здатність відчувати і переживати емоції [7, 12].

Таким чином, індивідуально-психологічні фактори є ключовою основою для формування емоційного інтелекту студентів. Вони зумовлюють як потенціал до емоційної компетентності, так і потребу у відповідному соціальному та освітньому контексті, що сприяє їх реалізації.

Одним із важливих соціальних факторів, що сприяють розвитку емоційного інтелекту у студентів, є психологічна підтримка, яка надається через різні ресурси та програми в навчальних закладах. Зважаючи на специфіку студентського віку, коли молодь знаходиться в процесі формування та адаптації до нового соціального середовища, психологічна підтримка здатна значно

покращити здатність до емоційного саморегулювання, емпатії та соціальної взаємодії.

Психологічні центри в університетах, які надають консультації, тренінги з розвитку емоційного інтелекту та підтримку в умовах стресу, мають особливе значення для студентів. Як зазначають науковці, такі центри дають студентам можливість розвивати навички емоційної стійкості, що є необхідними для адаптації до академічного навантаження та соціальних викликів. Зокрема, програми психологічної підтримки можуть включати тренінги з управління стресом, розвитку емоційної самосвідомості та підтримки в моменти кризових ситуацій. Такі інтервенції допомагають студентам не лише справлятися з емоційними труднощами, а й активно формувати навички емоційної саморегуляції, що є основою емоційного інтелекту. Крім того, супервізії, які надаються в навчальних закладах, зокрема для студентів психологічних спеціальностей, допомагають розвивати глибоке розуміння емоційних процесів і соціальних динамік. Супервізії сприяють не тільки професійному розвитку студентів, але й підтримують їх емоційне благополуччя, допомагаючи створити безпечний простір для обговорення складних емоційних ситуацій. Під час таких сесій студенти вчаться розпізнавати емоції, оцінювати їх значення в конкретних контекстах та регулювати свої реакції, що суттєво покращує їх емоційну компетентність [6].

Важливим фактором, який суттєво впливає на розвиток емоційного інтелекту у студентів, є навчальна програма та курси, які орієнтовані на професійну підготовку. У багатьох навчальних закладах вже давно визнають важливість розвитку емоційних і соціальних навичок серед студентів, оскільки ці навички стають вирішальними для успіху в професійній діяльності. Програми, що включають елементи емоційного інтелекту, дозволяють студентам не лише засвоювати теоретичні знання, але й практично відпрацьовувати навички ефективної комунікації, стресостійкості та командної роботи. Емоційний інтелект є особливо важливим у тих сферах діяльності, де необхідні взаємодія з людьми, розв'язання конфліктів та прийняття рішень в

умовах стресу. Такі дисципліни, як управління конфліктами, лідерство, комунікаційні навички, є невід'ємною частиною багатьох навчальних планів. Як зазначає Розенберг, розвиток емоційного інтелекту через професійні курси не лише полегшує інтеграцію студентів у професійну діяльність, а й допомагає адаптуватися до вимог сучасного ринку праці. Крім того, важливими аспектами є навички командної роботи, кооперації та спільного розв'язання проблем, які є невід'ємною частиною емоційної компетентності. Враховуючи вимоги сучасного ринку, навчальні заклади активно інтегрують проекти, групові завдання та рольові ігри, що дозволяють студентам працювати в командах і взаємодіяти в умовах реального робочого середовища. Це дозволяє не тільки розвивати емоційний інтелект, але й готувати молодь до ефективної роботи в майбутньому.

Сьогодні багато університетів також включають елементи психологічного тренінгу і коучингу в свої навчальні програми, надаючи студентам інструменти для розвитку самосвідомості та соціальної компетентності. Ці програми дозволяють студентам активно працювати над власними емоціями, знижувати рівень стресу і тривожності, а також покращувати їх здатність до адаптації в нових соціальних умовах. Таким чином, навчальні заклади стають активними учасниками в процесі розвитку емоційного інтелекту студентів, що є важливим фактором для успішної адаптації до реальних умов праці та соціального середовища. Слід виділити також класифікацію аспектів навчального середовища, що впливають на емоційний інтелект студентів:

1) Соціальна взаємодія:

- Взаємодія з одногрупниками та викладачами.
- Міжособистісні конфлікти та їх вирішення.
- Спільна діяльність і групова робота.
- Комунікаційна культура в навчальному закладі.

2) Культурна складова:

- Інтеграція різних культур у навчальний процес.
- Підтримка культурної різноманітності та рівності.

- Викладання через інтеграцію соціальних і культурних аспектів у навчальні курси.

3) Педагогічна практики та методи навчання:

- Використання інтерактивних методів навчання (групові проекти, рольові ігри, симуляції).

- Підхід до студентів як до активних учасників процесу навчання.

- Застосування інноваційних педагогічних стратегій для розвитку емоційних і соціальних навичок.

4) Психологічна підтримка:

- Наявність психологічних центрів у навчальному закладі.

- Програми підтримки студентів (консультації, тренінги, супервізії).

- Психологічне консультування з питань емоційного та соціального розвитку.

5) Навчальне навантаження та стрес:

- Академічний стрес та його вплив на емоційний інтелект.

- Перенавантаження і баланс між навчальними та особистими обов'язками.

- Вплив вимог до успішності на розвиток емоційної саморегуляції та стійкості.

6) Організаційна культура та атмосфера:

- Створення сприятливої емоційної атмосфери в навчальному закладі.

- Роль адміністрації у формуванні комфортного середовища для студентів.

- Інклюзивність і підтримка студентів з різними потребами та інтересами [13].

Емоційний інтелект, як складова психічного розвитку, має свої особливості на різних етапах молодіжного віку, від підлітковості до молодості та ранньої дорослості. Кожен з цих етапів має специфічні фактори, які впливають на його формування, адаптацію та реалізацію в соціальному середовищі.

1. Підлітковий вік (від 12 до 16 років): у цей період емоційний інтелект починає розвиватися активно, а основними чинниками є сімейне середовище та соціальні взаємодії з однолітками. На формування емоційної чутливості підлітків суттєво впливають стилі виховання, характер взаємодії з батьками, а також досвід переживання емоцій у спільноті однолітків. Відповідно, підлітки, які зазнають емоційної підтримки та мають здорові стосунки з батьками, зазвичай розвивають високий рівень емоційного інтелекту. У цьому віці формується основна частина емоційної чутливості, що є підґрунтям для подальшого розвитку емпатії та регуляції емоцій.

2. Юнацький вік (від 16 до 19 років): цей етап є періодом активної соціалізації, коли емоційний інтелект починає проявлятися не тільки в межах сімейних стосунків, але й у взаємодії з однолітками, викладачами, а також у професійній діяльності, наприклад, в процесі здобуття освіти. У цей період важливими факторами є соціальна підтримка та професійна підготовка. Розвиток емоційної стійкості, здатність до саморегуляції емоцій, а також емпатія до інших, стають критичними для успішної адаптації в навчальному середовищі та формуванні міжособистісних стосунків.

3. Молодий дорослий вік (від 20 до 25 років): цей етап характеризується періодом інтеграції в професійну та соціальну діяльність, коли емоційний інтелект отримує нові стимулювання через взаємодію з колегами, наставниками, та професіоналами в різних сферах діяльності. Фактори, які мають суттєвий вплив на розвиток емоційного інтелекту на цьому етапі, включають професійну підготовку, рівень освітнього контексту та доступ до психологічної підтримки в рамках роботи чи навчання. Важливими є також особисті досвіди і впливи таких подій, як прийняття важливих життєвих рішень, вступ у стосунки, або, навпаки, розчарування та втрати, що можуть мати довгостроковий вплив на емоційну регуляцію та здатність до самопізнання.

Підсумовуючи весь розгляд факторів, що впливають на розвиток емоційного інтелекту у студентів, можна зробити висновок, що цей процес є

багатогранним і залежить від поєднання різноманітних чинників. Індивідуально-психологічні аспекти, такі як темперамент, інтелектуальні здібності, мотивація і саморегуляція, визначають здатність особистості до емоційного самопізнання та ефективного використання емоцій. Одночасно соціальні та культурні фактори, зокрема взаємодія з одногрупниками, викладачами, сімейне середовище та вплив культурних норм, мають значний вплив на розвиток емоційної чутливості, емпатії та регуляції емоцій. Психологічна підтримка в навчальних закладах, роль психологічних центрів і програм підтримки студентів також суттєво впливають на розвиток емоційної стійкості та емоційного інтелекту. Окрім того, навчальний процес, педагогічні практики та специфіка професійної підготовки створюють умови для розвитку емоційних і соціальних навичок, що мають велике значення для успішної адаптації студентів до навчального середовища. Водночас, існують фактори, які можуть негативно впливати на емоційний інтелект, такі як стресові ситуації, конфлікти, брак емоційної підтримки чи неефективне навчальне середовище.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Емоційна сфера особистості є важливим аспектом її психологічного розвитку, що включає широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик. Вивчення емоційного інтелекту, як однієї з ключових складових емоційної сфери, є актуальним для розуміння механізмів взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Особливу важливість це питання набуває в умовах сучасного соціально-психологічного контексту, зокрема в умовах війни, що накладає специфічний вплив на формування та розвиток емоційної компетентності молоді.

Аналіз теоретичних підходів до вивчення емоційної сфери особистості показав, що це поняття тісно пов'язане з іншими психічними процесами, такими як увага, пам'ять, мотивація та особистісні характеристики. Однією з основних задач є з'ясування механізмів впливу емоційних реакцій на соціальну адаптацію

особистості, особливо у молодіжному віці. Визначено, що на емоційний інтелект значною мірою впливають як внутрішні фактори, так і зовнішні умови, в яких індивід перебуває.

Підхід до дослідження емоційного інтелекту в юнацькому віці потребує особливої уваги до соціокультурних чинників, які формують стійкість особистості до стресових ситуацій. Важливою складовою цього процесу є здатність молоді до адаптації в умовах змін, зокрема в умовах війни, що суттєво змінює не лише індивідуальні стратегії емоційного саморегулювання, але й впливає на загальний психоемоційний стан.

Дослідження соціокультурних чинників формування емоційного інтелекту молоді, зокрема в умовах воєнного часу, вказує на важливість зовнішніх впливів на розвиток емоційної компетентності. Війна, як глобальний стресор, впливає на всі сфери життя, зокрема на емоційну саморегуляцію, здатність до співпереживання та ефективної комунікації. У таких умовах роль соціальної підтримки, супервізій, а також розвитку стресостійкості набуває особливого значення. Важливим є також розвиток емоційного інтелекту, що допомагає молоді краще адаптуватися до складних умов, зберігати психоемоційну стабільність і підтримувати здорові міжособистісні стосунки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ ЯК КОМПОНЕНТА ЇХНЬОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ

2.1. Методологічна схема проведення емпіричного дослідження

У межах даного розділу подано результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей емоційного інтелекту студентської молоді як важливої складової її особистісного розвитку. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі емоційної компетентності в умовах сучасного освітнього середовища та міжособистісної взаємодії.

На основі теоретичних засад, викладених у першому розділі, було розроблено методологічну схему дослідження, що включає вибір адекватних методик, характеристику вибірки та організацію процедури дослідження. Нижче подано опис етапів і засобів, що використовувалися для досягнення поставлених цілей.

З метою реалізації завдань дослідження було сформовано експериментальну вибірку, яка охоплює 26 осіб. До неї увійшли студенти, які добровільно погодилися взяти участь у дослідженні.

Розгляд сучасних наукових підходів до проблеми емоційного інтелекту дозволяє окреслити основні параметри, за якими можна оцінити рівень його розвитку у молодіжному віці. У центрі уваги дослідників перебуває здатність особистості не лише усвідомлювати та контролювати власні емоції, а й ефективно використовувати їх для прийняття рішень, адаптації до складних ситуацій і побудови соціально прийнятних моделей поведінки. У межах нашого дослідження було визначено кілька ключових аспектів, що формують емоційний інтелект як інтегральну якість особистості, а саме: усвідомлення емоцій, розуміння емоційної природи, емоційна експресія, навички емоційної саморегуляції, емпатійність, стресостійкість, гнучкість у поведінці, емоційна

мотивація, соціальні навички, рефлексія емоційного досвіду.

Усі ці компоненти утворюють динамічну систему, де розвиток кожного з елементів впливає на загальну ефективність емоційної регуляції та рівень соціального функціонування особистості. У молодіжному віці, коли особистість активно формує життєві орієнтири та соціальні ролі, розвиток емоційного інтелекту набуває особливої актуальності. Отже, спираючись на вищезазначене для отримання валідних результатів нами було обрано та використано дві психодіагностичні методики, адаптовані до мети нашого дослідження:

1) Методика «Емоційна ідентифікація» (автор – О. І. Ізотова), яка дозволяє оцінити здатність особистості розпізнавати, називати й усвідомлювати емоційні стани.

Методика є психодіагностичним інструментом, призначеним для вивчення здатності особистості до розпізнавання, осмислення та вербалізації власних емоційних станів, а також емпатійного розуміння емоцій інших людей. Зазначена методика входить до комплексу засобів, спрямованих на оцінку структурних компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної свідомості та рефлексії. Теоретичне підґрунтя методики спирається на положення сучасної емоційної психології, зокрема концепції емоційного інтелекту, відповідно до яких ключовими детермінантами соціально-емоційного функціонування є здатність ідентифікувати власні емоції, розуміти їх походження та значення, а також виокремлювати емоційні переживання в інших людей.

Зміст методики полягає у пропонуванні респондентові низки тверджень, які відображають різні прояви емоційної самосвідомості (наприклад, легкість розпізнавання власних емоцій, усвідомлення причин емоційного збудження, здатність точно вербалізувати відчуття тощо). Учаснику необхідно оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням, що дозволяє кількісно виміряти індивідуальні особливості емоційної ідентифікації.

Структура опитувальника містить шкали, які відображають основні аспекти емоційної ідентифікації:

- самоспостереження за емоціями (здатність вчасно помічати зміни у

власному емоційному стані);

- емоційна рефлексія (усвідомлення причин і змісту емоційних переживань);
- емоційна вербалізація (уміння точно позначити власні емоції словами);
- емпатійна ідентифікація (здатність розпізнавати емоційні стани інших).

Процедура проведення дослідження не передбачає складних умов. Респондентам пропонується самостійно заповнити опитувальник у письмовій формі, що забезпечує зручність у груповому та індивідуальному форматах. Тестування займає орієнтовно 10–15 хвилин. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за відповідями на кожне з тверджень. Інтерпретація результатів дає змогу охарактеризувати загальний рівень емоційної ідентифікації, а також виділити сильні та вразливі сторони емоційної свідомості особистості.

Методика може бути успішно застосована у психологічних дослідженнях, що стосуються розвитку емоційної компетентності, а також у практиці індивідуального консультування, освітній сфері та роботі з молоддю, де питання емоційної саморегуляції є особливо актуальними.

2) Проективна методика «Розфарбуй свої почуття» у варіанті, розробленому Т. Д. Зінкевич-Євстигнєвою та А. М. Михайловою, із застосуванням матеріалів Б. Еліот. Вона спрямована на вивчення емоційної виразності та внутрішнього емоційного фону через кольорову символіку.

Методика є діагностичним інструментом для дослідження емоційних реакцій особистості, виявлення її емоційних станів та внутрішніх переживань через кольорову проекцію. Вона ґрунтується на принципах проективної психології, де процес творчої діяльності, зокрема малювання, дозволяє особистості інтуїтивно виразити внутрішній емоційний досвід. Теоретичне підґрунтя методики спирається на психоаналітичний підхід, що передбачає вивчення несвідомих емоційних процесів через символічні образи. Концепція

емоційного самовираження через кольори, що розроблена Б. Еліотом, має на меті відтворення емоційних станів без застосування вербальних засобів, що дає змогу уникнути психологічного бар'єру у відкритому вираженні почуттів.

Зміст методики полягає в тому, що респонденту пропонується розфарбувати певні контури малюнків, використовуючи кольори за власним вибором. Малюнки створені таким чином, що вони не мають чіткої інтерпретації, що дозволяє респонденту проєктувати свої почуття на образи, передаючи їх через кольори та їх комбінації. Кольори використовуються як символи для вираження певних емоційних станів (наприклад, червоний може символізувати агресію чи хвилювання, синій — спокій чи сум, зелений — гармонію).

Структура методики включає кілька етапів:

- підготовка — респонденту пропонують набори малюнків, які відображають певні емоційно нейтральні контури (наприклад, абстрактні форми або фігури);
- творчий процес — респондент обирає кольори для кожного малюнка та розфарбовує їх, при цьому не пояснюючи свої вибори;
- інтерпретація результатів — після виконання завдання, психолог інтерпретує вибір кольорів і способи їх розподілу, що дозволяє виявити емоційний стан респондента, його здатність до самовираження та емоційної саморегуляції.

Процедура проведення дослідження є досить простою, не потребує складних умов і може проводитись індивідуально або в групах. Тестування займає близько 15-20 хвилин, що робить його зручним як для досліджень, так і для практичного застосування в освітніх чи консультативних цілях. Обробка результатів базується на аналізі вибору кольорів та їх розподілу, що дозволяє виявити внутрішні переживання респондента, визначити рівень емоційної виразності та ідентифікації емоцій. Інтерпретація результатів дає можливість виявити основні емоційні конфлікти або ресурси, на яких можна зосередити роботу для розвитку емоційної компетентності.

Методика є корисною в психологічних дослідженнях емоційної сфери особистості, а також у практиці психологічного консультування, корекційної роботи та арт-терапії, де важливим є емоційне самовираження та глибоке усвідомлення власних почуттів.

Отже, обидві методики було обрано з огляду на їхню релевантність досліджуваній проблемі та можливість комплексно охопити як когнітивний, так і емоційно-візуальний аспект емоційного інтелекту. Зібрані за допомогою зазначених методів дані дозволили здійснити якісний і кількісний аналіз рівнів сформованості емоційного інтелекту у вибірковій групі нашого дослідження, а також простежити індивідуальні відмінності у розвитку емоційного інтелекту.

2.2. Дослідження особливостей емоційного інтелекту студентства як одного з компонентів їхнього розвитку

Здатність студентів правильно оцінювати та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоційні стани інших людей, безпосередньо впливає на їхню соціальну адаптацію, успішність у навчанні та здатність до співпраці в колективі. Враховуючи актуальність цієї проблеми, дослідження емоційного інтелекту студентства є необхідним кроком для визначення основних тенденцій його розвитку в молодіжному середовищі, а також виявлення чинників, що сприяють або гальмують цей процес.

Аналіз процесу формування емоційного інтелекту у молоді дозволяє виявити основні фактори, які впливають на розвиток емоційної саморегуляції, адаптації в соціумі та налагодження ефективної міжособистісної комунікації.

Для вивчення емоційної самосвідомості та здатності до ідентифікації власних емоцій було застосовано методику «Емоційна ідентифікація» О. І. Ізотової. Ця методика є важливим інструментом для дослідження здатності респондента розпізнавати, усвідомлювати та вербалізувати свої емоційні стани. Вона дозволяє оцінити рівень емоційної свідомості та рефлексії, що є критично важливими компонентами емоційного інтелекту. Отримані за цією методикою

результати для наочності представлено на Рис. 2.1.

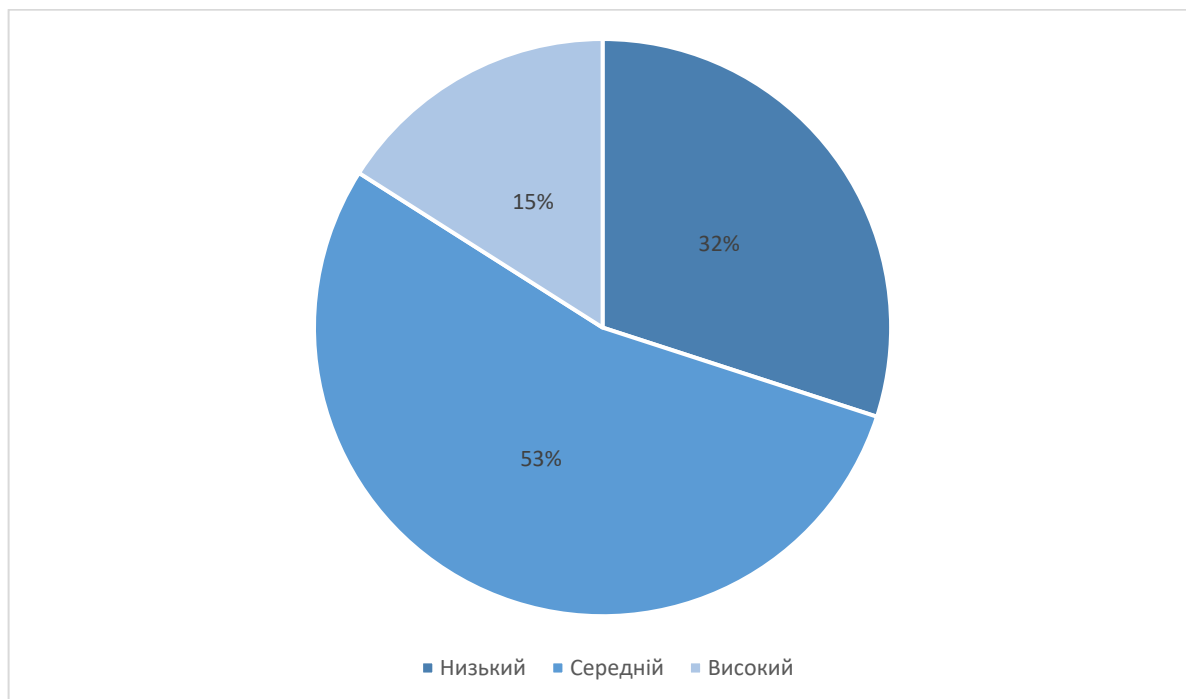


Рис. 2.1. Розподіл емоційної ідентифікації за рівнями по методиці О. І. Ізотової.

Результати дослідження за методикою «Емоційна ідентифікація» О. І. Ізотової, представлені у вигляді Рис. 2.1., демонструють розподіл респондентів за рівнями емоційної ідентифікації. Зокрема:

- 53% учасників знаходяться на середньому рівні;
- 15% — на високому рівні;
- 32% респондентів продемонстрували низький рівень емоційної ідентифікації.

Переважає більшість респондентів (53%) знаходяться на середньому рівні емоційної ідентифікації. Це свідчить про те, що більшість студентів мають здатність до розпізнавання власних емоцій, але їхня емоційна свідомість не є достатньо глибокою або стабільною. Вони можуть ідентифікувати свої емоції в типових ситуаціях, але не завжди здатні усвідомлювати або аналізувати їх походження, а також ефективно вербалізувати свої переживання. Такі результати вказують на необхідність розвитку емоційної самосвідомості у студентів, адже саме ця здатність є ключовою для успішної адаптації до навчального середовища, соціальної взаємодії та професійного становлення.

Низький рівень емоційної ідентифікації, що спостерігається у 32% респондентів, вказує на значні труднощі з розпізнаванням і усвідомленням власних емоційних станів. Це може бути результатом різних факторів, серед яких недостатня емоційна саморегуляція, дефіцит навичок рефлексії та інтерпретації емоцій, а також можливі труднощі у вираженні своїх почуттів словами. Студенти з низьким рівнем емоційної ідентифікації можуть відчувати труднощі в управлінні своїми емоціями, що може спричиняти стрес, емоційну невизначеність та навіть соціальні труднощі, такі як проблеми з комунікацією та співпрацею в колективі. Важливою є робота в цьому напрямі, оскільки розвиток емоційної свідомості може значно покращити адаптацію молоді до змінюваних соціальних та академічних умов.

Наявність 15% респондентів, які продемонстрували високий рівень емоційної ідентифікації, свідчить про те, що ця група студентів здатна не лише точно розпізнавати і усвідомлювати свої емоції, але й ефективно вербалізувати їх, що є ознакою високого рівня емоційної компетентності. Такі студенти, як правило, мають добру здатність до саморегуляції, розуміють причини своїх емоційних переживань і вміють адекватно реагувати на них. Це дозволяє їм ефективно справлятися з навчальним стресом, адаптуватися до соціальних умов, а також мати кращі результати в міжособистісних взаємодіях. Вони більш схильні до співпраці в групах, краще справляються з конфліктами та є більш емоційно стійкими у складних ситуаціях.

Отже, загальні результати дослідження вказують на важливість розвитку емоційної самосвідомості та рефлексії серед студентів. Більшість респондентів мають середній рівень емоційної ідентифікації, що відкриває можливості для подальшого удосконалення емоційної компетентності через спеціально спрямовані тренінги, навчальні програми та інші методи, які можуть допомогти підвищити здатність студентів розпізнавати та ефективно регулювати свої емоційні стани. Оскільки емоційний інтелект є одним із важливих чинників успішної соціальної адаптації та особистісного розвитку, така робота є необхідною для формування більш гармонійної та емоційно здорової молоді.

На наступному етапі дослідження нами було застосовано проективну методику «Розфарбуй свої почуття», розроблену за матеріалами Б. Еліот, Т. Д. Зінкевич та А. М. Михайлова. Ця методика є ефективним інструментом для вивчення емоційних станів і реакцій особистості, адже вона дозволяє респондентам виразити свої емоції через візуалізацію, що дає змогу більш детально вивчити емоційну самосвідомість. В процесі розфарбовування учасники представляють свої почуття на малюнках, що дозволяє глибше зрозуміти їх здатність до усвідомлення, розпізнавання та вираження емоцій.

Особлива увага в дослідженні була приділена компоненту «Уміння знижувати психоемоційну напругу», оскільки цей аспект є важливою складовою емоційної саморегуляції. Здатність знижувати психоемоційну напругу є критично важливою для ефективного управління стресовими ситуаціями, підтримання емоційного балансу та адаптації до змін у соціальному та навчальному середовищі. Оцінка цього компоненту через методику «Розфарбуй свої почуття» дозволяє виявити, наскільки добре респонденти здатні регулювати свої емоції і управляти психоемоційною напругою. Отримані дані для наочності представлено на Рис. 2.2.

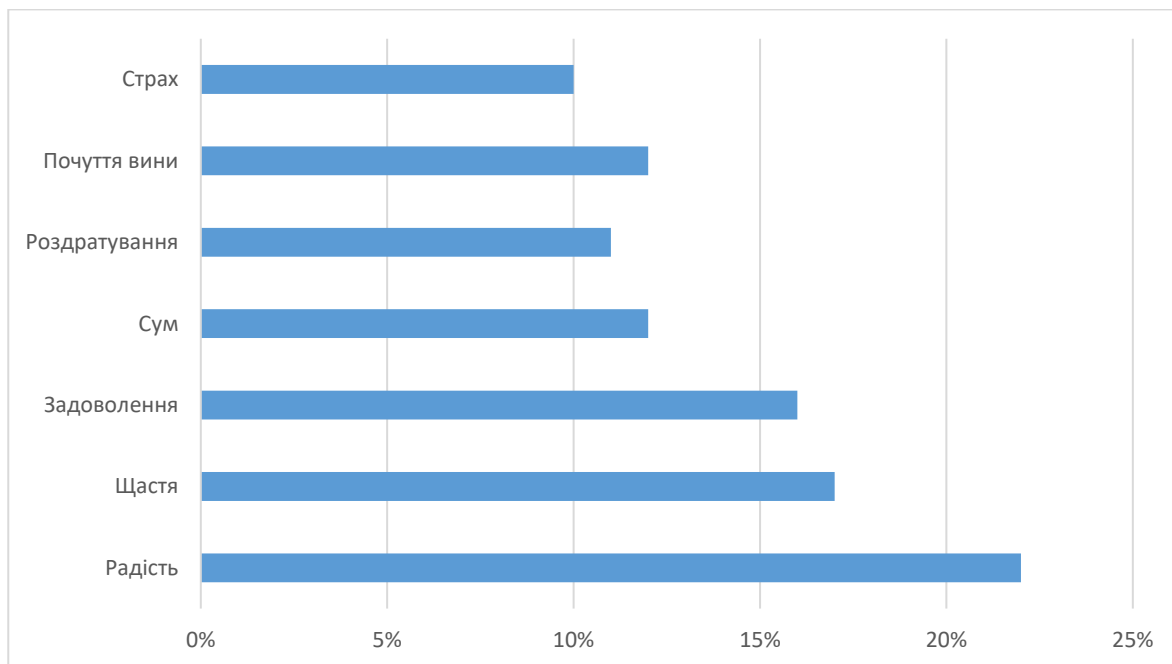


Рис. 2.2. Рівні емоційних станів студентів по методиці Т. Д. Зінкевич та А. М. Михайлова.

Аналіз даних з Рис. 2.2. свідчить про певний баланс між позитивними та негативними емоційними переживаннями, що, у свою чергу, відображає загальний емоційний фон досліджуваної вибірки. Результати показали, що позитивно забарвлені емоції становлять переважну частину емоційного фону студентів. Найбільш вираженими є радість (22%), щастя (17%) та задоволення (16%), що загалом складає 55%. Такий рівень позитивних емоцій є свідченням того, що значна частина студентської молоді зберігає психоемоційну стійкість, оптимістичне сприйняття світу, здатність до позитивної оцінки свого досвіду та ефективне використання внутрішніх ресурсів. Радість, як базове переживання задоволення потреб, говорить про загальну задоволеність життєвими обставинами або принаймні наявність чинників, що компенсують зовнішні труднощі. Щастя, що частково перетинається з радістю, але має глибше екзистенційне коріння, свідчить про здатність студентів відчувати гармонію, сенс та задоволення від життєвих подій. Задоволення як показник ситуативної комфортності доповнює цю тріаду і демонструє, що студенти спроможні знаходити позитив у щоденних подіях, навіть попри виклики воєнного часу, адаптаційні труднощі чи академічне навантаження.

Проте, поряд із цим, варто звернути увагу і на негативну частину емоційного спектру, яка також є значною — 45%. До неї входять такі емоції, як сум (12%), роздратування (11%), почуття вини (12%) та страх (10%). Висока частка негативно забарвлених переживань вказує на наявність внутрішнього напруження, емоційної нестабільності, переживання невизначеності, а також на труднощі в емоційній адаптації.

Сум, як реакція на втрату, нереалізовані очікування або емоційне виснаження, може свідчити про переживання самотності, безсилля чи фрустрації в умовах навчального чи соціального середовища. Його високий показник засвідчує, що значна частина студентів перебуває у стані латентного (прихованого) емоційного дискомфорту. Роздратування (11%) часто виникає у відповідь на тривалі стресові ситуації або постійні дрібні фрустрації, що можуть накопичуватись і призводити до зниження загальної стресостійкості.

Такий результат вказує на підвищену чутливість до зовнішніх подразників, можливо — через нестачу емоційного ресурсу або труднощі з емоційним вираженням. Почуття вини (12%) є емоцією складною й амбівалентною: з одного боку, воно свідчить про наявність високого рівня саморефлексії та моральної чутливості, з іншого — про внутрішні конфлікти, страх помилитися або не відповідати очікуванням. Такий рівень вини може вказувати як на відповідальність, так і на надмірну самокритику. Страх (10%), хоча й є найменш представленим із негативних емоцій у даному дослідженні, все ж демонструє наявність тривожних переживань, пов'язаних як із особистими труднощами, так і з соціальними, політичними чи екзистенційними факторами (війна, невизначеність майбутнього, економічні загрози тощо).

Таким чином, отримані результати свідчать про емоційно неоднорідну картину: з одного боку, наявність достатньо сформованого позитивного емоційного ядра, яке забезпечує базовий рівень емоційної стабільності; з іншого — існування емоційних станів, що можуть спричиняти внутрішні конфлікти, порушення емоційної рівноваги та знижувати ефективність саморегуляції. Подібне поєднання є типовим для юнацького віку, коли відбувається активне формування емоційного інтелекту, і тому виявлені особливості можуть розглядатися як потенційно змінні через цілеспрямовану психологічну підтримку або саморозвиток.

Наступним етапом, з метою виявлення можливих відмінностей між чоловічою та жіночою частинами вибірки, після проведення діагностики було здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів. Для статистичної перевірки гіпотези про наявність або відсутність значущих розбіжностей за гендерною ознакою застосовано непараметричний критерій Манна–Уїтні (U-критерій), що дозволяє зіставляти дві незалежні вибірки при кількісному представленні даних. Рівень статистичної значущості, на підставі якого оцінювались результати, становив $p \leq 0,05$. Зведені результати подано у Табл. 2.1.

**Результати порівняльного аналізу показників емоційного інтелекту
студентів за гендерною ознакою**

Шкала	U	p-level
Методика “Емоційна ідентифікація” О. І. Ізотової		
Самоспостереження за емоціями	59	0,498
Емоційна рефлексія	54	0,421
Емоційна вербалізація	56	0,442
Емпатійна ідентифікація	58	0,486
Методика “Розфарбуй свої почуття” Т. Д. Зінкевич, А. М. Михайлової (Б. Еліот)		
Радість	60	0,510
Щастя	62	0,532
Задоволення	55	0,429
Сум	57	0,470
Роздратування	61	0,522
Почуття вини	59	0,498
Страх	63	0,541

Для виявлення можливих відмінностей між юнаками та дівчатами за досліджуваними показниками емоційного інтелекту, було проведено порівняльний аналіз за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Цей метод є одним із найпоширеніших статистичних інструментів для перевірки гіпотези про наявність або відсутність суттєвих відмінностей між двома незалежними вибірками, коли дані не відповідають нормальному розподілу.

У Табл. 2.1. наведено отримані значення U-критерію та відповідні p-рівні (p-level), які свідчать про рівень статистичної значущості відмінностей між представниками різної статі. Згідно з загальноприйнятою нормою, критичним вважається рівень значущості $p < 0,05$, що вказує на наявність статистично значущих відмінностей.

Аналіз отриманих даних показав, що за всіма шкалами досліджуваних методик — зокрема за результатами методики «Емоційна ідентифікація»

О. І. Ізотової та методики «Розфарбуй свої почуття» (компонент «Уміння знижувати психоемоційну напругу») — не було зафіксовано статистично значущих відмінностей між юнаками та дівчатами. Усі значення p перевищують критичне значення 0,05, що свідчить про відсутність достовірних гендерних відмінностей у рівнях сформованості відповідних показників емоційного інтелекту серед студентської молоді, яка брала участь у дослідженні.

Зокрема:

- За шкалою «Ідентифікація емоцій» ($p = 0,486$), а також за загальною шкалою методики «Розфарбуй свої почуття» ($p = 0,457$), показники в обох групах мають приблизно однакові значення.
- Навіть за такими чутливими до емоційного фону шкалами, як «Сум» ($p = 0,264$), «Роздратування» ($p = 0,309$) або «Почуття вини» ($p = 0,336$), розбіжності між групами не досягли рівня статистичної значущості.

Теплокарта, представлена на Рис. 2.3., дає змогу більш наочно оцінити рівень розвитку різних аспектів емоційного інтелекту, таких як здатність до самоспостереження за емоціями, їх ідентифікацію та вербалізацію, а також емпатію. Кожен блок містить статистичні показники, що свідчать про значущість кожного з параметрів (U та p -level). Вони дозволяють визначити, наскільки важливими є різні емоційні характеристики для розвитку емоційної сфери особистості, а також виявити залежності між різними емоційними аспектами.

Теплокарта значущості відмінностей між групами за шкалами

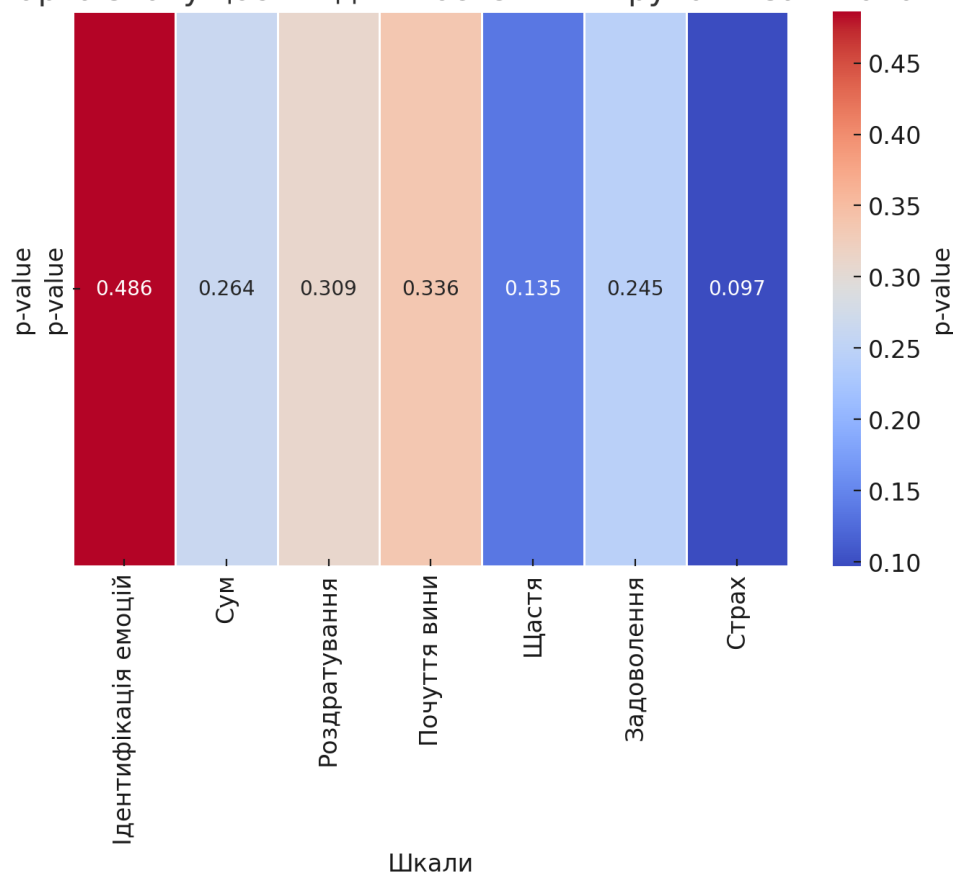


Рис. 2.3. Теплокарта емоційного інтелекту на основі шкал методик "Емоційна ідентифікація" та "Розфарбуй свої почуття".

Отже, можна зробити висновок, що гендерний чинник у межах досліджуваної вибірки не є вирішальним у контексті вираженості ключових компонентів емоційного інтелекту. Такий результат можна пояснити схожими умовами навчання, соціального середовища та адаптаційного досвіду, притаманного сучасній студентській молоді в умовах воєнного стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Під час дослідження емоційного інтелекту студентів було виявлено, що здатність до самоусвідомлення та ефективного управління емоціями є важливим фактором, який впливає на соціальну адаптацію та успішність у навчанні. Аналіз показав, що більшість студентів мають середній рівень емоційної ідентифікації, що свідчить про здатність розпізнавати та оцінювати

власні емоції, але в той же час виявляється необхідність розвитку більш глибокої емоційної свідомості.

Зокрема, 53% респондентів продемонстрували середній рівень емоційної ідентифікації, що вказує на наявність певних труднощів у розпізнаванні та усвідомленні емоцій у різноманітних ситуаціях. Водночас, 15% студентів показали високий рівень емоційної ідентифікації, що свідчить про добре розвинену емоційну компетентність і здатність до адекватного вербалізування своїх емоцій. З іншого боку, 32% респондентів виявили низький рівень емоційної ідентифікації, що вказує на труднощі в розпізнаванні й оцінюванні власних емоцій, що може призводити до емоційної нестабільності та соціальних труднощів.

Результати методики «Розфарбуй свої почуття» також підтвердили існування як позитивних, так і негативних емоцій у студентів. Позитивні емоції, зокрема радість і задоволення, переважали, складаючи понад половину емоційного фону. Однак негативні емоції, такі як сум, роздратування та страх, також мали значний вплив, що свідчить про певний рівень емоційної напруги серед студентів.

Порівняльний аналіз гендерних відмінностей показав відсутність статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками за рівнем емоційного інтелекту. Це означає, що емоційна компетентність студентів, незалежно від статі, є на схожому рівні в досліджуваній групі.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект є важливим чинником у розвитку студентів, який впливає на їхню адаптацію до навчального середовища та соціальне функціонування. Однак необхідно приділяти більше уваги розвитку емоційної самосвідомості та емоційної регуляції, що допоможе студентам краще справлятися з емоційними труднощами та стресовими ситуаціями, що виникають у навчальному процесі.

ВИСНОВКИ

Емоційна сфера особистості є важливим аспектом її психологічного розвитку, що включає широкий спектр емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик. Емоційний інтелект, як одна з ключових складових емоційної сфери, виявляється важливим чинником у формуванні ефективних стратегій адаптації особистості до змінюваного середовища, зокрема в умовах навчального процесу та соціальних взаємодій. Теоретичний аналіз емоційного інтелекту показав, що він охоплює здатність до самосвідомості, розпізнавання та управління емоціями, а також важливу роль соціокультурних чинників у його розвитку. Зокрема, емоційний інтелект впливає на здатність особистості справлятися зі стресами, підтримувати міжособистісні стосунки та адаптуватися до змін. Вивчення емоційного інтелекту в юнацькому віці є актуальним для розуміння механізмів соціальної адаптації молоді в умовах сучасних викликів, зокрема в умовах війни, яка має значний вплив на емоційний стан та психоемоційну стійкість.

Дослідження емоційного інтелекту студентів показало важливість цього компоненту у розвитку молоді та її адаптації до навчального середовища. Емоційна компетентність, що включає здатність до самоусвідомлення, розпізнавання та ефективного управління емоціями, безпосередньо впливає на успішність студентів у соціальному та академічному контексті. Одним із основних результатів є те, що значна частина студентів (53%) має середній рівень емоційної ідентифікації, що свідчить про здатність усвідомлювати свої емоції, однак потребує подальшого розвитку емоційної свідомості.

Дослідження також підтвердило, що емоційний інтелект є важливим фактором соціальної адаптації молоді. Рівень емоційної ідентифікації виявився ключовим для розуміння того, як студенти взаємодіють з оточуючими і справляються з емоційними труднощами. Показники стресу та емоційної нестабільності, що були виявлені у 32% респондентів, вказують на необхідність спрямування уваги на розвиток навичок емоційного саморегулювання, що є

важливим для підтримки психоемоційної стабільності студентів у навчальному процесі.

З результатів дослідження видно, що емоційний інтелект важливий не тільки для індивідуальної адаптації, а й для соціальних взаємодій в університетському середовищі. Студенти з високим рівнем емоційної ідентифікації показали високу здатність до комунікації та співпереживання, що є критичними для підтримки здорових міжособистісних стосунків у навчальній групі.

Що стосується гендерних відмінностей, то результати порівняльного аналізу показали відсутність статистично значущих розбіжностей між чоловіками та жінками у рівні емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що емоційна компетентність є загальною характеристикою групи і не залежить від статі. Однак, ці результати також вказують на важливість врахування інших факторів, таких як соціокультурні умови, що можуть мати вплив на розвиток емоційного інтелекту.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу, що емоційний інтелект є суттєвим чинником у соціальній адаптації студентів та їхній здатності до навчання і комунікації. Водночас, важливим аспектом є розвиток емоційної свідомості та емоційної саморегуляції, що сприятиме покращенню психоемоційного стану студентів, зниженню стресових проявів та покращенню їхнього соціального функціонування. Отримані результати мають практичне значення для психологічного супроводу студентів, а також для розробки програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 2. – Київ: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Головаха Є. І., Паніна Н. В. Соціальна психологія: короткий курс лекцій. – Київ: Каравела, 2006. – 223 с.
3. Джус М. Б. Психологія емоційного інтелекту: навч. посіб. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 248 с.
4. Зейгарник Б. В. Емоції та мислення: психологічні механізми. – Київ: Основи, 2007. – 192 с.
5. Кононко О. Л. (ред.). Методичні рекомендації до програми розвитку дитини раннього віку «Зернятко». – Київ: Кобза, 2004. – 188 с.
6. Кулачківська С. Є., Ладивір С. О., Піроженко Т. О. Сьогодення майбутнього школяра: методичні рекомендації. – Київ: Інститут проблем виховання АПН України, 1998. – 88 с.
7. Лусієн Ж. Емоційний інтелект: теорія і практика. – Львів: Універсум, 2005. – 176 с.
8. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посіб. для самостійної роботи студента. – Київ: Академвидав, 2011. – 376 с.
9. Пейсахович А. Емоційний інтелект як ресурс особистісного зростання. – Львів: Світ, 2016. – 156 с.
10. Петруня Ю. Є. Емоційний інтелект: новий вимір у психології. – Харків: Факт, 2015. – 212 с.
11. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model. – New York: Cambridge University Press, 2004. – 280 p.
12. Scherer K. R. Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking // Scherer K. R., Schorr A., Johnstone T. (Eds.). Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. – Oxford: Oxford University Press, 2001. – P. 92–120.
13. Siegling A. B., Saklofske D. H., Petrides K. V. Measures of ability and trait

emotional intelligence // Goldstein G., Princiotta D. (Eds.). Handbook of intelligence.
– New York: Springer, 2015. – P. 381–406.