УДК 159.942:378.147.011.3-057.875
DOI https://doi.org/10.32782/2312-8437.55.2025-1.14

ПРЯДКО Наталія *– кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри інформатики і обчислювальної техніки, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, вул. Гетьмана Полуботка, 53, Чернігів, Україна, індекс 14013 (twin011@ukr.net)*

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0686-6449

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Мета *статті полягає в теоретико-методологічному аналізі проблеми формування емоційного інтелекту студентів.*

Методологія *базується на методах науково-теоретичного вивчення: аналізу, синтезу, абстрагування, узагальнення, що дало змогу встановити специфіку сучасних досліджень у галузі психології емоційного інтелекту.*

Наукова новизна. *Здійснено огляд науково-психологічної джерелознавчої бази з проблем психології емоційного інтелекту. Розкрито поняття «емоційний інтелект» у широкому та вузькому розумінні. Виявлено, що психологічне вивчення особливостей емоційної сфери постає одним з визначальних напрямів наукового психологічного пошуку. Систематизовано уявлення про психодіагностичні методики визначення рівня емоційного інтелекту, а також способи його розвитку та підвищення. Констатується, що здобувачу вищої освіти потрібно знати фундаментальні особливості емоційного інтелекту.*

Висновки. *Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість емоційного інтелекту як ключового фактора психологічного благополуччя та соціальної адаптації людини. Встановлені зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та різними аспектами особистісного функціонування, як-от міжособистісні стосунки й успішність, свідчать про його значущість у різних сферах життя. Адже розвиваючи його, ми стаємо більш усвідомленими, стійкими та здатними краще розуміти як себе, так і інших. Обґрунтовано важливість вивчення емоційного інтелекту для здобувачів вищої освіти. Аналіз отриманих даних підтверджує, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою, а може розвиватися та вдосконалюватися протягом життя. Це відкриває широкі можливості для розробки ефективних програм навчання та тренінгів, спрямованих на підвищення емоційної компетентності. Систематизовано психодіагностичні методики, що дають можливість виявити особливості прояву компонентів у структурі емоційного інтелекту, а також його інтегральний показник.*

Ключові слова: *емоційний інтелект, емоції, особистість, модель особистості, навчання, самооцінка, психологічне благополуччя.*

PRIADKO Nataliia *– Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Informatics and Computing, T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium", 53, Hetmana Polubotka Str., Chernihiv, Ukraine, postal code 14013 (twin011@ ukr.net)*

ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0686-6449

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF FORMING EMOTIONAL INTELLIGENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract. The purpose *of the article is to conduct a theoretical and methodological analysis of the problem of forming students' emotional intelligence.*

The research methodology. *The methodology is based on the methods of scientific and theoretical study: analysis, synthesis, abstraction, generalization, which made it possible to establish the specifics of modern research in the field of psychology of emotional intelligence.*

Scientific novelty. *A review of the scientific and psychological source base on the problems of the psychology of emotional intelligence was carried out. The concept of emotional intelligence in*

© Наталія Прядко, 2025

a broad and narrow sense was revealed. It has been revealed that the psychological study of the features of the emotional sphere is one of the defining directions of scientific psychological research. The idea of psychodiagnostic methods for determining the level of emotional intelligence, as well as methods for its development and improvement, is systematized. It is stated that a higher education student needs to know the fundamental features of emotional intelligence.

Conclusions. *Thus, the results of the study emphasize the importance of emotional intelligence as a key factor in psychological well-being and social adaptation of a person. The established connections between the level of emotional intelligence and various aspects of personal functioning, such as interpersonal relationships and success, indicate its significance in various areas of life. After all, by developing it, we become more aware, resilient, and able to better understand both ourselves and others. The importance of studying emotional intelligence for higher education students is substantiated. Analysis of the data obtained confirms that emotional intelligence is not a static characteristic, but can develop and improve throughout life. This opens up wide opportunities for developing effective training programs and courses aimed at increasing emotional competence. Psychodiagnostic methods have been systematized, allowing to identify the features of the manifestation of components in the structure of emotional intelligence, as well as its integral indicator.*

Key words: *emotional intelligence, emotions, personality, personality model, learning, self-esteem, psychological well-being.*

Постановка проблеми. Емоційний інтелект (ЕІ) є важливим аспектом особистості, який визначає здатність людини розпізнавати, розуміти, керувати власними емоціями та взаємодіяти з іншими людьми. У сучасному світі високий рівень емоційного інтелекту відіграє ключову роль не лише в професійному середовищі, але й у повсякденному житті, допомагаючи будувати гармонійні стосунки та долати труднощі.

Аналіз досліджень. Теоретичні й емпіричні дослідження особливостей емоційного інтелекту в сучасній психології набувають усе більшої актуальності, зокрема і в українських наукових колах. Концепція емоційного інтелекту була вперше запропонована П. Саловей та Д. Маєром (Salovey, Mayer, 1990), а популяризована Д. Гоулманом (Goleman, 1995). Вона передбачає кілька основних компонентів:

1. Самоусвідомлення – здатність розуміти власні емоції та їхній вплив на поведінку.
2. Саморегуляція – уміння контролювати емоційні реакції, управляти стресом і адаптуватися до змін.
3. Мотивація – внутрішній потяг до досягнення цілей, здатність залишатися наполегливим.
4. Емпатія – розуміння почуттів інших людей і здатність реагувати на них відповідним чином.
5. Соціальні навички – ефективна комунікація, уміння працювати в команді та вирішувати конфлікти.

Встановлено, що високі показники емоційного інтелекту (ЕІ) можуть позитивно впливати на фізичний і психічний стан особистості, її життєву успішність, навчання, спілкування та соціальну адаптацію (Лелюх-Степанчук, 2018). Зокрема, вищий ЕІ корелює з дружнім стилем спілкування, що виявляється в поступливості, пристосовуваності, готовності до компромісів, щирості та відповідальності у взаєминах з іншими (Лелюх-Степанчук, 2018). Суттєвим є емоційне регулювання навчальної діяльності студентів, адже психологічні дослідження підтверджують, що ЕІ піддається розвитку протягом всього життя і може покращуватися саме під час навчання (Грузинська, 2017).

Науковці виявили прямий зв'язок між розвитком ЕІ та успішністю студентів, визначаючи ЕІ як ключовий елемент їхньої комунікативної компетентності. Дослідження показують, що емоційний та академічний інтелект – це незалежні аспекти. ЕІ краще прогнозує успіхи в навчанні. Крім того, розуміння себе та інших, а також здатність застосовувати ці знання для розв'язання проблем є фундаментом для успішного навчання (Яцюк, 2019). Найбільш значущі зв'язки ЕІ з академічними досягненнями проявляються, коли під час вирішення завдань використовуються емоційні здібності. Варто відзначити, що ці дані не є однозначними: зі зниженням показників успішності в навчанні рівень управління емоціями зростає. Низький рівень когнітивного компонента ЕІ у таких осіб може бути компенсований розвитком емоційно-регуляційних складових (Яцюк, 2019).

Дослідники також визначили, що ЕІ демонструє специфічні вікові та позавікові характеристики (Назарук, 2018). Розвиток ЕІ відбувається гетерохронно, переживаючи етапи збільшення та зменшення показників. У науковому контексті важливим є вивчення ролі статевих відмінностей у проявах ЕІ у молодих хлопців та дівчат (Назарук, 2018). Проте слід зауважити, що інформація про гендерні відмінності в ЕІ часто буває суперечливою, що, найімовірніше, зумовлено використанням різних методик. Окрім цього, дослідження вчених підкреслюють необхідність і доцільність вивчення особливостей розвитку ЕІ не тільки як чинника, що забезпечує успішне особистісне зростання, а й як важливого аспекту професійного розвитку особистості, що потребує детального вивчення цього психологічного явища (Лелюх-Степанчук, 2018).

Зокрема, у розрізі дослідження особливостей ЕІ в освітній діяльності студентів варто також звернути увагу на рекомендації Д. Голмана, зосереджені на розвитку таких здібностей:

1) усвідомлення власних емоцій (розпізнавання власних емоцій, розуміння джерел почуттів, розрізнення відчуттів і дій);

2) контроль над власними емоціями (стійкість до проявів фрустрації, керування гнівом, уникнення образ і принижень, вираження гніву без емоційних сплесків, уникнення внутрішньої та зовнішньої агресії, позитивне ставлення до себе, навчального закладу, родини, подолання стресу, подолання відчуження та соціальної тривожності);

3) самомотивація (відповідальність, зосередженість на цілі, не імпульсивна поведінка);

4) розуміння емоцій інших (емпатія, розуміння точок зору, вміння слухати);

5) соціальні навички (розуміння інших людей та їх взаємовідносин, ефективне розв'язання конфліктів, вирішення міжособистісних проблем, кваліфіковане спілкування, здатність бути популярним, відкритим, дружнім, залученим до активності тощо) (Goleman, 1995).

Мета статті полягає в теоретико-методологічному аналізі проблеми формування емоційного інтелекту студентів.

Виклад основного матеріалу. Наразі існують значні труднощі в чіткому визначенні показника емоційного інтелекту (ЕІ) та методів його оцінювання. З-поміж психодіагностичних інструментів та тестів, розроблених зарубіжними дослідниками, найвідомішими є:

1) методики, що зосереджені на вивченні конкретних особистісних особливостей, які становлять структуру емоційного інтелекту. До таких належить багатофакторна шкала емоційного інтелекту MEIS, уперше представлена в 1999 році Дж. Майєром, П. Саловеєм та Д. Карузо;

2) методики, що базуються на самостійному аналізі та самооцінюванні респондентів. Наприклад, опитувальник EQ-i, розроблений Р. Бар-Оном, що використовується для визначення показника емоційності. Він оцінює п'ять ключових складових емоційного інтелекту: внутрішньо особистісну сферу (самоусвідомлення, самоповагу), міжособистісні відносини (емпатію, відповідальність), адаптацію (здатність пристосовувати емоції до нових обставин), управління стресом (стресостійкість) і загальне самопочуття (рівень оптимізму);

3) методики «мультиоцінок», що містять опитування не тільки особи, яка проходить тестування, а й «експертів», тобто людей, що знайомі з нею (батьків, друзів, колег). Яскравий приклад – тест Еі-360 авторства Дж.П. Пауліу-Фрая.

Варто відзначити психологічні діагностичні методи для дослідження емоційного інтелекту, створені українськими дослідниками: опитувальник «ЕмІн» Д. Люсіна, методика М. Манойлової (Марченко, 2011).

Емоційний інтелект може бути покращений, навіть якщо природні інтелектуальні здібності людини обмежені, адже нові нейронні шляхи формуються впродовж усього життя. Водночас оптимальним періодом для цього є вік від 0 до 25 років.

Вітчизняний науковець А. Костюк виокремлює низку методів для розвитку емоційного інтелекту:

1. Розвиток самосвідомості, тобто здатності усвідомлювати власні емоції, а також опанування мистецтва управління ними. Це передбачає практику самоконтролю, вміння переключати увагу з тривожних думок на дії, а не дозволяти тривозі паралізувати. Розвинена самосвідомість дає змогу краще розуміти емоції оточення, що сприяє ухваленню обґрунтованих рішень та адекватній поведінці в конкретних ситуаціях. Навчитися самоконтролю можна, не надаючи надмірної ваги проблемним ситуаціям. Важливо пам'ятати, що власне сприйняття не завжди є об'єктивним, а тому не слід надто перейматися.

2. Формування вміння розпізнавати власні емоції, їхню інтенсивність, починаючи з базових, і здатність оцінювати їх. Також потрібно навчатися сприймати навколишню дійсність з різних перспектив. Для цього рекомендується регулярно ставити собі питання: «Що саме я зараз відчуваю?», «Чому я це відчуваю?», «Чи адекватно я оцінюю ситуацію?», «Чи приємні для мене ці відчуття?», «Як я можу змінити відчуття, які викликають дискомфорт у мене та, можливо, у оточення своїми проявами?»

3. Уміти розпізнавати витоки емоцій та ступінь їхньої інтенсивності. Потужність емоції можливо оцінювати за шкалою від 1 до 10: від найменшої інтенсивності, коли керувати емоцією просто, до надзвичайно високої, коли емоція виходить з-під контролю. Ця шкала допомагає свідомо проаналізувати відтінки власних почуттів і сприяє вивченню зменшення впливу емоції до потрібного рівня.

4. Наступний етап – розширення спектра емоцій. Варто скласти власну «азбуку» емоцій або вдатися до вже напрацьованих фахівцями, а також розуміти, який емоційний стан є найбільш притаманним для вас і скільки триває емоція, котра вам не до вподоби. Визначити, які корисні функції виконує ця емоція та на які невирішені проблеми звертається ваша увага.

5. Відвідування навчань, які проводять фахівці в цій галузі. Ключові інструменти тренінгової роботи зосереджені на методах соціально-психологічної рефлексії та соціально-психологічного сприйняття – розумінні власних почуттів, відчуттів інших у процесі комунікативного співробітництва (Костюк, 2014).

Крім згаданих методів, удосконалення емоційного інтелекту студентів потребує інших способів, на кшталт дихальних практик, арттерапії, кінотерапії, практик усвідомленості, методів безконфліктного спілкування, а також, безперечно, тренінгів.

Ключовим елементом методики розвитку емоційного інтелекту студентів є активне навчання через тренінгові заняття. Вони окреслюють навчальні підходи та прийоми, що спонукають студентів до активної участі в процесі отримання знань, замість їхнього пасивного сприйняття та зазубрювання. Активне навчання має такі компоненти: колективна робота (групові проєкти, дискусії, спільні розваги); творчі прояви (мистецтво, музика, література, публічні виступи). Активне навчання доповнює інші освітні траєкторії та дає змогу студентам безпосередньо, на практиці випробовувати й аналізувати те, що вони вивчають теоретично, а також брати участь у практичних завданнях з подальшою рефлексією (Грузинська, 2017).

Особливо вагоме місце у формуванні емоційного інтелекту студентів посідають ігрові тренінги. Саме ігри допомагають молоді розвивати емпатію, краще розуміти почуття інших, а отже, підвищувати емоційну компетентність. Вибір форми гри, яку запропонує психолог, залежить від багатьох аспектів, включно з віковою категорією учасників, часовими обмеженнями, темою та поставленою метою.

Не менш цікавими є інтегровані ігрові форми з арттерапевтичними техніками. Тренінгову діяльність, спрямовану на роботу з молоддю, можна класифікувати за роллю тренера. Згідно з дослідженнями, виділяють декілька основних парадигм тренінгів: тренінг-дресирування, тренінг-репетиторство, тренінг-наставництво та тренінг, що сприяє розвитку суб'єктивності (Яцюк, 2019). Останній формат, на наш погляд, демонструє найбільшу ефективність у розвитку емоційного інтелекту студентів. Загалом слід пам'ятати, що головна ціль тренінгу – це процес розвитку, а не отримання конкретного кінцевого результату.

Отже, ЕІ посідає чільне місце серед психологічних процесів у суб'єкта освітньої діяльності. Як онтогенетичний та інтегральний конструкт, ЕІ виступає ключовим чинником ефективності навчальної діяльності, оскільки дає можливість студентам повноцінно розвиватися як особистостям, зберігаючи соціальне та психологічне здоров'я.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, емоційний інтелект є суттєвим фактором особистісного та професійного росту. Його можна і потрібно розвивати впродовж усього життя, оскільки це сприяє не лише досягненню успіху, а й збереженню внутрішньої гармонії. Систематична робота над собою дає змогу поліпшити якість життя та відносини з оточенням, роблячи світ навколо більш приязним і відкритим. Розвиваючи емоційний інтелект, ми стаємо більш усвідомленими та здатними краще розуміти як себе, так і інших. Загалом вивчення емоційного інтелекту є перспективним напрямом психологічних досліджень, що має велике практичне значення для покращення якості життя та сприяння гармонійному розвиткові особистості.

Перспективи майбутніх досліджень вбачаються у вивченні впливу тренінгових методик на розвиток ЕІ у студентів на етапі їх професійного становлення. Крім того, потрібно дослідити вплив культурних і соціальних факторів на формування та прояв емоційного інтелекту.

Література

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

Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*, 2018. Том X. Вип. 31. С. 83–92.

Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2014. Вип. 2 (1). С. 85–89.

Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту: теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України,* 2011. Вип. 1, № 20. С. 172–175.

Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. Вип. 3. С. 211–215.

Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.

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

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

References

Hruzynska, I.M. (2017) Teoretychni aspekty problemy emotsiinoho intelektu u yunatskomu vitsi [Theoretical aspects of the problem of emotional intelligence in adolescence]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 12: Psykholohichni nauky – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 12: Psychological Sciences,* 5 (50), 88–95 [in Ukrainian].

Lelyukh-Stepanchuk, O.O. (2018) Emotsiinyi intelekt yak problema psykholohichnoi nauky [Emotional intelligence as a problem of psychological science]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka. Psykholohiia navchannia. Henetychna psykholohiia. Medychna psykholohiia – Current problems of psychology: Collection of scientific papers of the G.S. Kostyuk Institute of Psychology. Psychology of learning. Genetic psychology. Medical psychology,* X (31), 83–92 [in Ukrainian].

Kostyuk, A. (2014) Emotsiinyi intelekt ta shliakhy yoho rozvytku [Emotional intelligence and ways of its development]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky – Scientific Bulletin of Kherson State University. Series: Psychological Sciences,* 2 (1), 85–89 [in Ukrainian].

Marchenko, A.O. (2011) Poniattia emotsiinoho intelektu: teoretyko-psykholohichni pidkhody, definitsii i struktura [The concept of emotional intelligence: theoretical and psychological approaches, definitions and structure]: *Pytannia psykholohii. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Issues of psychology. Bulletin of the National Defense University of Ukraine,* 1 (20), 172–175 [in Ukrainian].

Nazaruk, N.V. (2018) Ontohenetychni aspekty rozvytku emotsiinoho intelektu [Ontogenetic aspects of the development of emotional intelligence]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology,* 3, 211–215 [in Ukrainian].

Yatsyuk, M. (2019) Emotsiinyi intelekt osobystosti (na khvyli Novoi ukrainskoi shkoly): navchalno-metodychnyi posibnyk [Emotional intelligence of the individual (in the wake of the New Ukrainian school): A Textbook]. Vinnytsia: Vyd-vo “Dilo”, 105 p. [in Ukrainian].

Goleman, D. (1995) Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ? Bantam Books. 661 p. [in English].

Salovey, P.& Mayer, J. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185–211 [in English].