ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
**Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук**

Кафедра психології

Шевченко Маргарита Андріївна

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Вплив тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності»**

Група ТУбц-8-24-М$_1$ПС (2,0здс)
Спеціальність: 053 Психологія
Спеціалізація: -
Рівень вищої освіти: магістр

Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ М. А. Шевченко
(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник
Кандидат педагогічних наук _____ А.В. Аносова
(посада, науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК
Завідувач кафедри
Д.пс.н.,професор _____ В.Б. Синякова
(посада, науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище та ініціали)

Київ 2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук
(назва навчального підрозділу)
Кафедра психології

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)
Галузь знань: **05 «Соціальні та поведінкові науки»**
Спеціальність**: 053«Психологія»**
Спеціалізація: _____

«Затверджую»
Завідувач кафедри
_____
(підпис, ПІБ)
«___» _____20____ р.

Завдання
на дипломну (магістерську) роботу студента

Шевченко Маргарита Андріївна
(прізвище, ім´я, по батькові)

1.Тема дипломної (магістерської) роботи
«Вплив тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності».

Керівник дипломної (магістерської) роботи
Кандидат педагогічних наук
(посада, науковий ступінь, вчене звання)
Аносова Анастасія Вікторівна
(прізвище, ім´я, по батькові)

2. Строк подання студентом дипломної (магістерської) роботи на попередній захист: «07» травня 2026 р.

3**.** Вихідні дані до дипломної (магістерської) роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням (окремі аспекти роботи, обсяги роботи)):

Об'єкт дослідження – емоційна компетентність студентської молоді як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності студентів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності студентської молоді, а також у розробці та апробації тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емоційної компетентності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження емоційної компетентності та особистісного зростання, а саме: історичний розвиток і сучасні напрями дослідження емоцій у психології, психологічні аспекти та проблематика визначення емоційної компетентності, взаємозв'язок емоційної компетентності та особистісного зростання студентів, тренінг як засіб розвитку емоційної компетентності та особистісного зростання.

2. Здійснити емпіричне дослідження емоційної компетентності студентської молоді та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти використання тренінгів особистісного зростання у процесі розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

4. Розробити та описати зміст тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили всебічне вивчення емоційної компетентності студентської молоді та визначення ефективності тренінгів особистісного зростання.

Теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційної компетентності та тренінгів особистісного зростання; порівняння наукових підходів до визначення сутності емоційного інтелекту та емоційної компетентності; теоретичне моделювання структури тренінгової програми.

Емпіричні методи дослідження: опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна – для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту; методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла – для дослідження структури та компонентів емоційної компетентності; методика «Дослідження загальної емоційної спрямованості» Б. Додонова – для виявлення домінуючих типів емоційної спрямованості особистості.

Методи обробки результатів: кількісний аналіз результатів (у відсотках); якісний аналіз та інтерпретація отриманих даних; порівняння результатів до та після впровадження тренінгової програми.

Застосування комплексу зазначених методів забезпечило достовірність, об'єктивність та наукову обґрунтованість результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський національний аграрний університет.

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 2 рисунками та 4 таблицями.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження:

У роботі подано два рисунки та чотири аналітичні таблиці, які ілюструють основні результати теоретичного та емпіричного дослідження.

5. Календарний план виконання дипломної (магістерської) роботи

№ п/п	Назва етапів виконання дипломної роботи	Строки виконання		Примітки
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Вступ	05.01.26	05.01.26	
2.	Розділ 1.	05.02.26	05.02.26	
3.	Розділ 2.	05.03.26	05.03.26	
4.	Розділ 3.	06.04.26	06.04.26	
5.	Висновки	30.04.26	30.04.26	

6. Дата видачі завдання « 05 » грудня 2025 р.

Студент _____ М. А. Шевченко
(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник:
Кандидат педагогічних наук, _____ А.В. Аносова
(посада, науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Шевченко М. А. «Вплив тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності» – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретичні аспекти дослідження емоційної компетентності та особистісного зростання, а саме: історичний розвиток і сучасні напрями дослідження емоцій у психології, психологічні аспекти та проблематика визначення емоційної компетентності, взаємозв'язок емоційної компетентності та особистісного зростання студентів, тренінг як засіб розвитку емоційної компетентності та особистісного зростання.

Представлено результати емпіричного дослідження емоційної компетентності студентської молоді та описано його результати.

Обґрунтовано практичні аспекти використання тренінгів особистісного зростання у процесі розвитку емоційної компетентності студентської молоді**.**

Запропоновано розроблений зміст тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Ключові слова: емоції, емоційна компетентність, емоційний інтелект, когнітивний компонент, емоційний компонент, поведінковий компонент, саморегуляція, емпатія, емоційна обізнаність, міжособистісна взаємодія, внутрішньоособистісні процеси, особистісне зростання, розвиток особистості, студентська молодь, професійне становлення, психологічна зрілість, тренінги особистісного зростання, розвиток емоційної сфери, розвиток емоційної саморегуляції.

ANNOTATION

Shevchenko M. A. «The influence of personal growth training on the development of emotional competence» – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Master» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The paper analyzes the theoretical aspects of the study of emotional competence and personal growth, namely: historical development and modern directions of research on emotions in psychology, psychological aspects and problems of determining emotional competence, the relationship between emotional competence and personal growth of students, training as a means of developing emotional competence and personal growth.

The results of an empirical study of the emotional competence of students are presented and its results are described.

The practical aspects of the use of personal growth training in the process of developing the emotional competence of students are substantiated.

The developed content of the training program for the development of emotional competence of student youth is proposed.

Keywords: emotions, emotional competence, emotional intelligence, cognitive component, emotional component, behavioral component, self-regulation, empathy, emotional awareness, interpersonal interaction, intrapersonal processes, personal growth, personality development, student youth, professional development, psychological maturity, personal growth training, development of the emotional sphere, development of emotional self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП……..…… 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ…….. 13
1.1. Історичний розвиток і сучасні напрями дослідження емоцій у психології…. 13
1.2. Психологічні аспекти та проблематика визначення емоційної компетентності…….. 24
1.3. Взаємозв'язок емоційної компетентності та особистісного зростання студентів……. 41
1.4. Тренінг як засіб розвитку емоційної компетентності та особистісного зростання…… 49
Висновки до першого розділу……..…….. 59
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…….. 61
2.1. Організація та методи дослідження емоційної компетентності студентської молоді……... **61**
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційної компетентності студентської молоді…….. **71**
Висновки до другого розділу……..….. **81**
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГІВ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…… 83
3.1. Теоретико-методичні засади організації тренінгів особистісного зростання у розвитку емоційної компетентності студентів……. 83
3.2. Розробка та зміст тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді……..……. 85
Висновки до третього .розділу…….. 89
ВИСНОВКИ……...…….…….... 90
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….…….. 95
ДОДАТКИ …… 101

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження впливу тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності зумовлена комплексом сучасних соціальних, освітніх і психологічних викликів, що постають перед молоддю у динамічному та інформаційно насиченому середовищі. У XXI столітті значно зростає роль не лише когнітивних знань, а й так званих «м'яких навичок» (soft skills), серед яких емоційна компетентність посідає провідне місце як ключова умова ефективної міжособистісної взаємодії, психологічного благополуччя та професійної самореалізації особистості.

Сучасна студентська молодь перебуває у складних умовах постійних змін, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. Навчальний процес, соціальна адаптація, професійне самовизначення, а також вплив стресових факторів (зокрема соціально-економічних і суспільних трансформацій) вимагають від студентів високого рівня розвитку здатності усвідомлювати, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Водночас практика свідчить, що значна частина студентів відчуває труднощі у сфері емоційної саморегуляції, управління стресом, комунікації та вирішення конфліктів [4].

У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційної компетентності як інтегративної властивості особистості, що охоплює емоційну обізнаність, емпатію, самоконтроль, здатність до рефлексії та ефективної соціальної взаємодії. Високий рівень емоційної компетентності сприяє підвищенню навчальної мотивації, формуванню позитивної самооцінки, розвитку стресостійкості, а також успішній адаптації до умов освітнього середовища і майбутньої професійної діяльності. Натомість її недостатній розвиток може призводити до емоційної нестабільності, тривожності, конфліктності, труднощів у спілкуванні та зниження ефективності навчання.

Особливу актуальність проблема набуває у зв'язку з переходом

системи вищої освіти до компетентнісної парадигми, яка передбачає формування не лише професійних знань і вмінь, а й особистісних якостей, що забезпечують успішну соціалізацію та професійну діяльність. У цьому контексті постає потреба у впровадженні ефективних психолого-педагогічних технологій, спрямованих на розвиток емоційної компетентності студентів.

Одним із найбільш дієвих інструментів такого впливу є тренінги особистісного зростання, які поєднують теоретичні знання з практичним досвідом, забезпечують активну участь студентів у процесі навчання та створюють умови для розвитку емоційної сфери особистості. Тренінгові технології дозволяють не лише підвищити рівень емоційної обізнаності, а й сформувати навички емоційної саморегуляції, розвинути емпатію, покращити комунікативні вміння та навчити конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій [20].

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемам емоційного інтелекту та особистісного розвитку, питання впливу саме тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності студентської молоді потребує подальшого вивчення. Особливо актуальним є дослідження ефективності тренінгових програм, їх змісту, структури та умов впровадження у освітньому середовищі.

Отже, актуальність обраної теми визначається необхідністю наукового обґрунтування та практичного впровадження ефективних методів розвитку емоційної компетентності студентської молоді, серед яких тренінги особистісного зростання виступають одним із найбільш перспективних напрямів. Дослідження цієї проблеми має важливе значення як для розвитку психологічної науки, так і для вдосконалення освітнього процесу, спрямованого на формування гармонійної, емоційно зрілої та соціально компетентної особистості.

Об'єкт дослідження – емоційна компетентність студентської молоді як психологічний феномен.

Предмет дослідження – вплив тренінгів особистісного зростання на

розвиток емоційної компетентності студентів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні впливу тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності студентської молоді, а також у розробці та апробації тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня емоційної компетентності.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження емоційної компетентності та особистісного зростання, а саме: історичний розвиток і сучасні напрями дослідження емоцій у психології, психологічні аспекти та проблематика визначення емоційної компетентності, взаємозв'язок емоційної компетентності та особистісного зростання студентів, тренінг як засіб розвитку емоційної компетентності та особистісного зростання.

2. Здійснити емпіричне дослідження емоційної компетентності студентської молоді та описати його результати.

3. Обґрунтувати практичні аспекти використання тренінгів особистісного зростання у процесі розвитку емоційної компетентності студентської молоді**.**

4. Розробити та описати зміст тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних **методів**, які забезпечили всебічне вивчення емоційної компетентності студентської молоді та визначення ефективності тренінгів особистісного зростання.

Теоретичні методи дослідження:

- аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційної компетентності та тренінгів особистісного зростання;
- порівняння наукових підходів до визначення сутності емоційного інтелекту та емоційної компетентності;
- теоретичне моделювання структури тренінгової програми.

Емпіричні методи дослідження: опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна – для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту; методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла – для дослідження структури та компонентів емоційної компетентності; методика «Дослідження загальної емоційної спрямованості» Б. Додонова – для виявлення домінуючих типів емоційної спрямованості особистості.

Методи обробки результатів: кількісний аналіз результатів (у відсотках); якісний аналіз та інтерпретація отриманих даних; порівняння результатів до та після впровадження тренінгової програми.

Застосування комплексу зазначених методів забезпечило достовірність, об'єктивність та наукову обґрунтованість результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру та особливості розвитку емоційної компетентності студентської молоді, а також у розширенні теоретичних підходів до вивчення впливу тренінгів особистісного зростання на емоційну сферу особистості.

У роботі уточнено зміст поняття емоційної компетентності як інтегративної характеристики особистості, що поєднує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Обґрунтовано роль емоційної компетентності як важливого чинника ефективної міжособистісної взаємодії, психологічного благополуччя та професійного становлення студентів.

Крім того, теоретично узагальнено сучасні наукові підходи до організації тренінгів особистісного зростання як ефективного засобу розвитку емоційної компетентності. Визначено їх основні принципи, структуру, зміст і психологічні механізми впливу на особистість.

Отримані результати доповнюють наукові положення щодо можливостей використання тренінгових технологій у системі вищої освіти та створюють підґрунтя для подальших досліджень у напрямі розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності закладів вищої освіти з метою розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Зокрема, у роботі розроблено та обґрунтовано тренінгову програму особистісного зростання, спрямовану на формування емоційної обізнаності, розвиток емпатії, удосконалення навичок емоційної саморегуляції та покращення міжособистісної взаємодії. Запропонована програма може бути використана практичними психологами, викладачами, кураторами академічних груп у процесі психолого-педагогічного супроводу студентів.

Практична цінність дослідження також полягає у можливості застосування розробленого комплексу психодіагностичних методик для оцінювання рівня емоційної компетентності студентів та виявлення проблемних аспектів її розвитку. Це дозволяє здійснювати цілеспрямовану корекційно-розвивальну роботу.

Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці навчальних курсів, тренінгових програм, семінарів і практичних занять з психології, а також у системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників.

Крім того, результати дослідження можуть слугувати основою для створення рекомендацій щодо розвитку емоційної компетентності студентської молоді, підвищення рівня їхньої психологічної культури, адаптації до освітнього середовища та ефективного професійного становлення.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський національний аграрний університет.

Структура роботи включає вступ, три змістовні розділи, висновки до кожного з них, загальні висновки, список використаної літератури та додатки. Ілюстративний матеріал представлено 2 рисунками та 4 таблицями.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

1.1. Історичний розвиток і сучасні напрями дослідження емоцій у психології

Протягом багатовікової еволюції наукової думки проблема емоцій неодноразово ставала предметом глибокого інтересу представників різних галузей знань – філософії, психології, педагогіки та суміжних дисциплін. Дослідженню емоційної сфери людини присвячено праці таких видатних учених, як Л. Божович, В. Вілюнас, А. Маслоу, С. Рубінштейн П. Якобсон та багато інших. У своїх теоретичних концепціях вони наголошували, що емоції є невід'ємним компонентом внутрішнього світу людини, суттєво впливають на її поведінку, мотивацію, прийняття рішень та міжособистісні взаємини. Емоційна сфера розглядалася як важливий регулятор життєдіяльності, що забезпечує цілісність психічного функціонування особистості та визначає її індивідуальну своєрідність.

Разом із тим, історія становлення наукових уявлень про емоції супроводжувалася численними труднощами. Складність і багатовимірність цього феномену, а також відсутність надійних і валідних методів для об'єктивного вимірювання емоційних станів значно ускладнювали їх дослідження. Унаслідок цього вчені змушені були зміщувати фокус своєї уваги з безпосереднього аналізу емоційних переживань на вивчення їхніх зовнішніх проявів, впливу емоцій на когнітивні процеси, поведінкові реакції та ефективність діяльності людини [4].

Попри вагомість уже наявних наукових доробків, необхідно визнати, що кількість фундаментальних праць, присвячених безпосередньо проблемі емоцій, залишається недостатньою. Частина із запропонованих теоретичних положень потребує уточнення, переосмислення та адаптації до сучасних наукових підходів, що враховують новітні досягнення психології, нейронауки й соціальної когнітивної теорії. Відтак, подальший розвиток досліджень

емоцій постає як актуальне завдання, спрямоване на поглиблення розуміння психологічної природи емоцій і їхньої ролі в структурі особистості.

Здатність людини відчувати, переживати та виражати емоції є однією з ключових характеристик її психічної організації та важливою складовою особистісного розвитку. Саме емоційні процеси забезпечують гармонійне функціонування внутрішнього світу людини, впливають на формування мотивації, поведінкових реакцій, міжособистісних стосунків і загальний рівень психічного благополуччя. Усвідомлюючи це, численні дослідники в різні історичні періоди приділяли значну увагу феномену емоцій, прагнучи розкрити їхню сутність, механізми виникнення та функціональне значення в життєдіяльності особистості [39].

Водночас більшість наукових праць акцентує увагу переважно на зовнішніх проявах емоцій, їх поведінкових і виразних формах, тоді як внутрішні емоційні стани, їх глибинний вплив на свідомість, діяльність та життєві орієнтації людини залишаються менш дослідженими. Однією з причин такого стану є термінологічна неоднозначність і відмінності у розумінні емоційних феноменів, що формувалися в різні історичні епохи та наукові традиції різних культур і мов.

Крім того, певні наукові школи розглядали емоційні явища у власному контексті, часто неузгоджено співвідносячи такі поняття, як «емоції», «емоційність», «почуття», «афект», «пристрасть», що призводило до концептуальної плутанини й ускладнювало вироблення єдиної теоретичної системи. Саме тому сучасне вивчення емоцій вимагає інтеграції різних підходів і уніфікації понятійного апарату, що дозволить глибше розкрити їхню психологічну природу та роль у життєдіяльності людини.

Прагнення зрозуміти природу емоцій та визначити їхню роль у житті людини бере свій початок ще з найдавніших часів. Від моменту зародження філософської думки дослідники намагалися осмислити сутність людських почуттів, хвилювань, пристрастей і переживань, віднайти закономірності їхнього виникнення та впливу на поведінку. У різні історичні епохи ця

проблема набувала нових трактувань, конкретизації та поглиблення, відображаючи особливості світогляду кожного часу. Учені, мислителі та філософи, незалежно від напряму своїх досліджень, так чи інакше торкалися питання емоційної сфери людини, визнаючи її невід'ємною частиною духовного й психічного життя [10].

Перші спроби системного осмислення емоційного життя людини належать філософам античної доби. Саме тоді почали формуватися перші теоретичні уявлення про роль емоцій у регуляції поведінки. Уже в цей період окреслилися два протилежні підходи до розуміння рушійних сил людських дій.

На противагу цим поглядам, Платон запропонував раціоналістичну концепцію, у межах якої емоції сприймалися як нижчий, імпульсивний прояв людської природи. Розробляючи вчення про душу, він розділив її на три частини – розумну, афективну та жадібну – й стверджував, що розум має панувати над пристрастями, оскільки тільки гармонія підпорядкування почуттів раціональному началу може забезпечити доброчесне життя. Емоційні переживання, за Платоном, є перешкодою для істинного пізнання, тому повинні контролюватися волею та розумом. Така позиція фактично заперечувала позитивну роль емоцій у поведінковій регуляції людини, зводячи їх до ірраціональних імпульсів, які необхідно стримувати.

Дещо іншу інтерпретацію природи емоцій запропонував видатний мислитель і лікар Авіценна. У своїх працях він наголошував на тілесному підґрунті емоцій, вважаючи, що емоційні стани виникають як наслідок фізіологічних змін у тілі. Згідно з його поглядами, переживання людини мають вторинний характер щодо фізіологічних реакцій організму, тобто спочатку відбуваються тілесні зміни, які потім викликають емоційне відчуття [29].

Варто зазначити, що Авіценна не лише висловив філософські міркування, а й зробив перші кроки до експериментального дослідження емоційних станів, фактично започаткувавши напрям психофізіологічного аналізу емоцій. Його спостереження над взаємозв'язком емоцій та тілесних реакцій (зміни пульсу, дихання, кольору обличчя тощо) можна вважати ранньою формою емпіричного

підходу до вивчення психічних явищ. У цьому контексті праці Авіценни мають історичне значення, адже заклали підґрунтя для подальшого розвитку наукових ідей про фізіологічну природу емоцій, які у майбутньому були розвинуті у працях В. Вундта, У. Джемса, К. Ланге та інших дослідників.

Таким чином, уже в античності та середньовіччі спостерігаємо формування основних теоретичних орієнтирів, які й донині визначають дві ключові лінії розуміння емоцій – раціоналістичну (де емоції підпорядковуються розуму) та біологічно-фізіологічну (де емоції постають природними тілесними процесами). Обидва підходи стали вихідною точкою для подальшого розвитку психологічної науки про емоції.

Французький філософ і фізіолог Р. Декарт, досліджуючи природу душі, поділяв її стани на активні (діяльні) та пасивні (страждальні), останні з яких він називав «пристрастями душі». Під цим терміном Р. Декарт розумів не лише почуття, а й відчуття та уявлення. Джерелом активних станів він вважав саму особистість, тоді як пристрасті – результатом дії тілесного механізму. На його думку, відчуття, уявлення й почуття виникають завдяки функціонуванню тіла, проте не можуть проявлятися без участі душі [4].

Погляди Р. Декарта отримали подальший розвиток у працях нідерландського мислителя Б. Спінози, який у своїй «Етиці» прагнув подолати дуалізм душі й тіла. Б. Спіноза розглядав емоції як регулятори поведінки, що тісно пов’язані з ідеями, які їх породжують. Основними афектами він називав радість і смуток, оскільки перша посилює, а друга зменшує здатність людини до дії. Усі інші емоційні стани, за Б. Спінозою, є похідними від цих двох. Отже, він розглядав психічне не лише як наслідок взаємодії організму з навколишнім світом, а й як активний чинник, що впливає на цю взаємодію [42].

У XVIII–XIX століттях проблема природи емоцій залишалася предметом жвавих дискусій серед філософів і психологів. Єдиної позиції щодо їх сутності на той час не існувало. Переважала інтелектуалістична точка зору, згідно з якою емоції розглядалися як похідні від розумових процесів, а фізіологічні реакції – лише наслідком психічних явищ. Найпослідовніше цю

ідею обґрунтував Ф. Гербарт, німецький мислитель, педагог і засновник наукової психології. На його думку, основою психічного життя є уявлення, а почуття виникають у результаті взаємодії та конфлікту між ними. Таким чином, емоція, за Ф. Гербартом, – це прояв внутрішнього напруження, що виникає через невідповідність або суперечність між уявленнями [27].

Водночас ця концепція не була єдиною. Розуміючи значну роль емоцій у житті людини, науковці того часу розробляли різноманітні підходи до пояснення їхньої природи, функцій і механізмів. Серед них особливе місце посіла концепція І. Канта, який виділив емоції та почуття в самостійний компонент психічної діяльності, підкресливши їхню автономну роль у структурі особистості. Його погляди справили істотний вплив на подальший розвиток європейської психології та отримали широке визнання.

Наприкінці XIX століття з'явилися перші наукові підходи до пояснення природи емоцій. Умовно всі теорії можна поділити на біологічні – які вважають емоції первинними, та психологічні – що розглядають їх як похідні від пізнавальних процесів. Засновником біологічного напряму став Ч. Дарвін, який у праці «Про вираз емоцій у людини та тварин» доводив, що емоції виникли в процесі біологічної еволюції та виконують пристосувальну функцію. Він вважав, що емоційні реакції, корисні для виживання, закріпилися у спадковості як рудиментарні форми поведінки. Ч. Дарвін фактично прирівнював емоції людини до емоцій тварин, недооцінюючи роль соціальних чинників, проте саме він вперше підкреслив комунікативну функцію емоцій, що стало важливим внеском у подальший розвиток емоційної теорії [27].

Наприкінці XIX століття важливим етапом у розвитку науки про емоції стала периферійна теорія У. Джеймса та К. Ланге. Її суть полягала в тому, що емоції є психічним відображенням фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі під впливом зовнішніх подразників. На думку У. Джеймса, спочатку виникають тілесні реакції – зміни в роботі судин, м'язів, залоз, – а вже потім людина усвідомлює їх як емоцію [63].

Подальший розвиток цієї ідеї здійснив Дж. Дьюї, який, спираючись на

погляди Ч. Дарвіна та Дж. Дьюї, вважав, що емоції виникають у процесі взаємодії між сприйняттям і реакцією організму, але проявляються лише тоді, коли інстинктивна дія пригальмовується [35].

У 1927 році фізіолог У. Кеннон піддав цю теорію критиці, довівши експериментально, що вісцеральні зміни не можуть пояснити всі відмінності між емоціями. Він зазначав, що емоції формуються надто швидко, щоб бути результатом змін у внутрішніх органах, і що навіть штучно викликані фізіологічні реакції не породжують справжніх емоційних переживань.

Ідеї, запропоновані У. Кенноном, стали основою для подальших досліджень у галузі психології емоцій, які значно розвинув П. Бард. Він звернув увагу на те, що фізіологічні зміни в організмі та емоційні переживання відбуваються практично одночасно, спростовуючи традиційне уявлення про те, що емоції виникають лише після тілесних реакцій. Він показав, що емоційні стани людини не є пасивним відображенням фізіологічних процесів, а перебувають у взаємодії з ними, і що людина може у певній мірі контролювати або модулювати свої емоційні реакції. Ці спостереження стали підставою для уточнення концепції У. Кеннона та створення більш комплексної моделі емоцій, яка отримала назву теорії Кеннона–Барда. Ця теорія підкреслює, що фізіологічні зміни й емоційні переживання є паралельними і взаємозалежними процесами, що виникають практично одночасно, і пояснює, яким чином вони впливають на поведінку людини [35].

Сучасні нейрофізіологічні дослідження підтверджують центральну роль мозку у формуванні емоційних процесів. Було встановлено, що в центральній нервовій системі існують спеціалізовані локалізовані центри, які відповідають за виникнення та регуляцію емоційних реакцій. Ці центри формуються ще на ранніх етапах розвитку людини і практично не зазнають змін протягом життя, а їх структура значною мірою подібна до відповідних ділянок мозку тварин. Експериментальні дослідження також показали, що існує тісний зв’язок між морфологічною будовою мозку та особливостями емоційних процесів, що підтверджує взаємозв’язок анатомії та

функціональної активності нервової системи.

Отже, емоції не лише супроводжують поведінку людини, а й активно впливають на неї, визначаючи інтенсивність, характер і спрямованість реакцій у різних ситуаціях. Головне положення теорії Кеннона–Барда полягає в тому, що фізіологічні зміни в організмі та суб'єктивне відчуття емоцій виникають майже одночасно, підкреслюючи їхню взаємозалежність і синхронність. Це відкриває широкі перспективи для подальших досліджень у сфері регуляції емоцій та їхнього впливу на поведінку людини, а також дозволяє більш глибоко зрозуміти механізми взаємодії психічних та фізіологічних процесів.

Сучасний розвиток психологічної науки, зокрема впровадження нових методів і технік експериментального дослідження, а також стрімкий прогрес у багатьох її галузях, призвели до того, що основна увага дослідників була зосереджена на фізіологічних аспектах емоцій. У той же час суто психологічне вивчення емоцій залишалося дещо позаду, поступаючись за темпами розвитку активним дослідженням когнітивних процесів.

Особливе місце серед них займають дослідження німецького психолога та фізіолога В. Вундта. Він наголошував, що емоції являють собою перш за все внутрішні психічні зміни, що супроводжуються безпосередніми афективними переживаннями, тоді як почуття впливають на перебіг уявлень, а тілесні реакції є лише наслідками емоційних процесів. В. Вундт розробив концепцію, за якою кожне почуття можна охарактеризувати трьома основними вимірами: задоволення–незадоволення, напруженість–розслабленість та збудженість–заспокоєння. Його гіпотези сприяли активному проведенню експериментальних досліджень, у яких використовувалися об'єктивні показники фізіологічних змін організму при виникненні емоцій [5].

Не менш важливим у цьому контексті є внесок французького психолога П. Жане, який зосереджував увагу на безпосередньому процесі виникнення емоцій. За його спостереженнями, емоція виникає одночасно зі сприйняттям певної ситуації, що визначає її як самостійний психічний феномен. П. Жане

підкреслював, що емоція, по суті, є енергією або силою, яка здатна дезорганізувати психічні та поведінкові процеси, вказуючи на її значущу роль у регуляції поведінки людини.

Таким чином, роботи В. Вундта та П. Жане дозволили окреслити психологічний вимір емоцій як явищ, що мають як внутрішнє психічне, так і зовнішнє фізіологічне відображення, сприяючи розвитку експериментальної психології емоцій та формуванню комплексного підходу до їх вивчення [36].

Питання взаємозв'язку емоційного стану та поведінки людини активно досліджували представники школи біхевіоризму. У межах цього підходу емоції розглядалися як невід'ємна складова інстинктивної поведінки: інстинкти виконують функцію пристосування до середовища, а емоції стимулюють людину до його реалізації. Американський психолог та засновник біхевіоризму Дж. Уотсон наголошував, що емоції є успадкованими реакціями, при цьому людина має можливість певною мірою керувати своєю емоційною поведінкою. Такий підхід дозволяв пояснити емоційні реакції через призму адаптивної функції поведінки та їхню роль у пристосуванні до навколишнього середовища [18].

Не менш важливу роль у розвитку психології емоцій відіграли психодинамічні теорії, сформовані в дусі психоаналізу. З. Фройд та його послідовники широко використовували поняття афекту, надаючи йому різні функції в психічному житті. З. Фройд розглядав афект як спонукальну силу, яка формує поведінку людини, однак у першу чергу він звертав увагу на ті емоції, які здатні обмежувати функції «Его» і потенційно сприяти розвитку психічних розладів [22].

Згодом критичну оцінку обмеженого негативного погляду З. Фройда на афекти висловив С. Шехтер, який у межах когнітивістських теорій підкреслив організуючу та конструктивну роль емоцій. Він надавав емоціям надзвичайного значення в процесах комунікації та соціальної взаємодії, розглядав їхню суб'єктивну спрямованість, а також взаємозв'язок із пам'яттю та мотивацією. С. Шехтер довів, що на емоційний стан людини впливають не лише зовнішні подразники та фізіологічні зміни, а й попередній досвід, оцінка

важливості конкретної ситуації, актуальних потреб, інтересів і мотивів людини. Таким чином, його дослідження сприяли формуванню більш комплексного та інтегрованого розуміння емоційних процесів, що поєднує фізіологічні, когнітивні та соціальні аспекти людської поведінки [38].

Серед сучасних психологічних концепцій особливу увагу привертає теорія когнітивного дисонансу, запропонована Л. Фестінгером. Цей вчений розглядав емоції як прояв динамічних особливостей когнітивних процесів, пояснюючи їх взаємозв'язок із пізнавальною діяльністю людини. Л. Фестінгер висунув положення, що позитивний емоційний стан виникає тоді, коли очікування людини підтверджуються, а її когнітивні уявлення знаходять своє відображення в реальності, тобто коли результати діяльності перебувають у консонансі з попередньо спланованими цілями. Негативні емоції, навпаки, з'являються та посилюються у випадках, коли очікувані результати не збігаються з фактичними, перебуваючи в стані когнітивного дисонансу. У рамках цієї теорії емоції виступають не лише як супутнє явище, а як основний мотив конкретних дій і вчинків, при цьому когнітивні процеси визнаються більш визначальними для поведінки людини, ніж чисто органічні реакції [22].

Фундаментальні засади для дослідження емоцій були закладені також у працях видатних вітчизняних та зарубіжних учених. Варто відзначити, що протягом тривалого часу емоційні процеси вивчались менш активно порівняно з пізнавальними, що пояснює історичне відставання психологічного аналізу емоцій. Однак сучасні дослідження підтверджують, що взаємозв'язок емоцій з пізнавальними процесами – мисленням, пам'яттю, уявою та іншими когнітивними функціями – є однією з найважливіших характеристик емоційної сфери [40].

Дослідники по-різному підходять до вивчення емоцій: одні розглядають їх у контексті несвідомого, інші – у межах когнітивних структур, проте існує й традиція пов'язувати емоції з мотивацією поведінки.

Зв'язок емоцій із мотивами поведінки людини привертав увагу багатьох психологів, які досліджували роль емоцій у регуляції дій та пізнавальної діяльності. Зокрема, К. Ізард у своїй теорії емоцій підкреслював, що емоції

виконують функцію детермінант поведінки, тобто визначають напрямки та інтенсивність людських дій. Він розглядав емоції як процеси, що надають сенс існуванню людини, формуючи її ставлення до себе та до навколишньої дійсності і спрямовуючи поведінку відповідно до переживаних внутрішніх станів [64].

П. Фресс, досліджуючи взаємозв'язок емоцій та мотивації, звертав увагу на їхню подібність у функціональному плані. Він зазначав, що як мотивація, так і емоції мають однакову здатність приводити в рух організм, активізувати поведінку та забезпечувати адаптацію до ситуації. Таким чином, емоції розглядалися не лише як супутні психічні явища, а й як активний чинник, що спонукає людину до дії [54].

П. Якобсон у своїх працях досліджував взаємозв'язок емоцій і інтелектуальних почуттів. Він висував думку, що пізнавальна діяльність завжди породжує своєрідний емоційний відгук, який відображає не тільки оцінку отриманої інформації, а й її значущість для особистості. Тобто емоційна реакція виступає своєрідним зворотним зв'язком, що виникає в процесі пізнання та впливає на подальшу активність людини [8].

Особливу увагу заслуговують дослідження В. Поплужного, присвячені інтелектуальним почуттям. На відміну від традиційного розділення понять «емоції» та «почуття», він пропонував підхід, у якому ці явища розглядаються як тісно пов'язані та взаємопов'язані. В. Поплужний наголошував на одночасному функціональному розвитку розумового процесу та відповідних йому інтелектуальних емоцій. При цьому прояв і розвиток конкретної емоції автор співвідносив із певною фазою пізнавальної діяльності, що дозволяє розглядати емоційні реакції як органічну частину інтелектуальної активності людини [32].

Історія досліджень емоцій у психології демонструє поступове накопичення знань про їхню природу та роль у поведінці й пізнавальних процесах людини. Проте сучасна психологія, як вітчизняна, так і зарубіжна, поки що не може похвалитися великою кількістю системних досліджень цієї проблеми. Аналіз наукової літератури свідчить, що існує значна кількість термінів та понять,

що описують емоційний аспект психіки людини, проте чіткого, загальноприйнятого визначення емоцій у науковому середовищі поки що немає.

Поняття «емоційна сфера» у сучасній психології розглядається як комплексне, інтегративне явище, яке охоплює різні компоненти: власне емоції, емоційні стани та явища, емоційність, мотиви, потреби, тривожність та інші психічні процеси. Воно є найбільш широким терміном, що відображає як внутрішні переживання, так і зовнішні прояви психічної діяльності людини [4].

У структурі емоційної сфери ключове місце займають емоції. Огляд психологічної літератури дозволяє виділити кілька основних напрямів їхнього вивчення: визначення сутності емоцій, створення теоретичних моделей для пояснення природи емоційних станів, а також дослідження їхніх проявів за зовнішніми ознаками.

Аналізуючи існуючі визначення емоцій, можна зробити висновок, що в більшості випадків їх розглядають як особливий клас психічних станів і процесів, які безпосередньо впливають на поведінку та діяльність людини. Найбільш точним, на нашу думку, є визначення, запропоноване О. Лукою, згідно з яким емоція представляє собою особливий клас психічних станів, пов’язаних із задоволенням або незадоволенням потреб, і водночас відображає специфічне ставлення людини до різних життєвих ситуацій та обставин. Саме на це визначення ми спиратимемося у подальшому дослідженні.

Незважаючи на значні досягнення вивчення феноменології емоцій, зокрема проблем взаємозв’язку емоцій із особистістю та пізнанням, сучасний стан психологічних досліджень емоцій залишається певною мірою невизначеним.

Причинами, що ускладнюють розвиток досліджень у цій сфері, перш за все є специфіка емоцій як психічних явищ: їхня ситуативність, мінливість, суб’єктивність переживань та складність об’єктивного вимірювання. Через це навіть поняття «емоція» різні автори вкладають у різний зміст.

Таким чином, хоча психологія емоцій значно просунулася у вивченні феноменології, її взаємозв’язку з особистістю та пізнанням, питання

визначення сутності емоцій, їхніх характеристик та взаємодії з іншими психічними процесами залишаються відкритими й потребують подальшого системного дослідження.

Емоції відіграють надзвичайно важливу роль у життєдіяльності людини, охоплюючи практично всі ключові компоненти її особистості. Вони суттєво впливають на різні види діяльності, визначають способи організації дій та виступають регулятором пізнавальних процесів, міжособистісного спілкування та мотиваційної сфери. Зокрема, емоції мають значне значення у професійній взаємодії, забезпечуючи ефективність роботи та здатність адаптуватися до складних ситуацій. Цю позицію підтверджують сучасні українські психологи, серед яких С. Максименко, М. Корольчук, О. Саннікова, Н. Чепелєва та інші, які у своїх дослідженнях підкреслювали вплив емоцій на розвиток особистості та психічну діяльність людини [11].

Аналіз наукових джерел щодо досліджуваної проблеми свідчить, що розвиток емоційної сфери є актуальним питанням як для вітчизняної, так і для зарубіжної психології. Накопичено чимало теоретичних напрацювань, створено різноманітні концепції та описано досвід формування і розвитку окремих компонентів емоційної сфери. Водночас, попри значні досягнення, проблема лишається недостатньо розробленою та залишається актуальною для сучасної науки.

Окрему увагу приділено процесу формування емоційної сфери та емоційної компетентності майбутніх фахівців, у процесі професійної підготовки. Розвиток цих аспектів є ключовим для здатності спеціаліста ефективно виконувати професійні обов’язки, адекватно реагувати на різноманітні ситуації та взаємодіяти з оточенням у складних соціальних і професійних умовах.

1.2. Психологічні аспекти та проблематика визначення емоційної компетентності

Сучасна психологічна наука висуває на передній план необхідність

всебічного осмислення нових феноменів психіки, що з'являються у процесі розвитку особистості та її взаємодії з соціальним середовищем. Одним із таких феноменів є емоційна компетентність, дослідження якої є надзвичайно актуальним не лише через визначальну роль емоцій у життєдіяльності та професійній діяльності людини, але й у зв'язку з тим, що її вивчення відкриває нові перспективи в межах дослідження емоційної сфери особистості загалом, а також формування майбутнього фахівця.

Емоції, як показують численні наукові дослідження, тісно інтегровані у психічні процеси та стани людини, проявляються у всіх сферах її активності та виконують критично важливу роль у міжособистісній комунікації, саморегуляції поведінки та збереженні фізичного і психічного здоров'я. Вони виступають фундаментальною складовою структури особистості, визначаючи особливості взаємостосунків людини з навколишнім світом, сприяючи формуванню цілісного образу взаємодії з дійсністю та інтеграції внутрішніх психологічних ресурсів [17].

Емоційна сфера відображає глибинне ставлення людини до себе, інших людей та світу в цілому. Вона взаємопов'язана з центральними особистісними утвореннями, зокрема самосвідомістю, моральними установками та особистісною ідентичністю. У класичному розумінні емоції розглядалися як супутні когнітивним процесам психічні явища, що лише відображали раціональні рішення та поведінку людини. Проте сучасні дослідження свідчать про інше: емоційні реакції часто передують раціональному мисленню, виступаючи активним фактором формування поведінкових стратегій та життєвих орієнтирів.

Засновник терміну «емоційна компетентність» Д. Ґоулман підкреслює, що розвиток цього феномену є надзвичайно важливим з кількох аспектів. По-перше, емоції відіграють ключову роль у процесах спілкування, оскільки вони відображають ставлення людини до навколишньої дійсності. Усвідомлення та розуміння власних емоцій, а також емоцій інших людей сприяє підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії, зміцнює соціальні зв'язки та створює

умови для конструктивного вирішення конфліктів. По-друге, глибоке усвідомлення власного емоційного світу дозволяє людині краще пізнати себе, зрозуміти свої потреби, бажання та мотиваційні установки, що, у свою чергу, підвищує рівень внутрішньої впевненості та психологічної стабільності. По-третє, значущість вивчення емоційної сфери обумовлена здатністю людини адекватно та ефективно виражати свої емоції, що є необхідною умовою для самовираження та соціальної адаптації. По-четверте, розвиток емоційної компетентності передбачає уміння точно ідентифікувати власні емоційні стани та реакції інших, що дозволяє прогнозувати можливі стресові ситуації, уникати їх або адекватно адаптуватися до них. Таким чином, формування емоційної компетентності є важливим кроком у процесі самоздійснення особистості, оскільки забезпечує інтеграцію емоційного та когнітивного компонентів психічної діяльності та створює умови для гармонійного розвитку особистості [26].

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування психологічної компетентності в емоційній сфері набуває особливої актуальності. Застосування репресивних стратегій щодо емоційного досвіду, тобто ігнорування або витіснення емоцій із свідомості, призводить до зростання кількості осіб, які страждають на психоневрологічні та психосоматичні порушення. Одним із ефективних шляхів подолання цих проблем могла б стати системна робота над розвитком емоційної обізнаності, яка у сучасних наукових дослідженнях отримала визначення «емоційна компетентність».

Незважаючи на наявні методологічні складнощі та труднощі вимірювання, огляд сучасних підходів до вивчення компетентностей у емоційній сфері свідчить про формування інноваційного підходу до осмислення цього феномену. Серед науковців склалася думка, що основою такого підходу є компетентнісний підхід, який акцентує увагу на інтеграції знань, умінь та особистісних якостей.

Для ґрунтовного наукового аналізу емоційної компетентності доцільно спочатку розмежувати поняття «компетентність» та «компетенція».

Проблематика компетентності не є новою, вона вже досліджувалася у різні історичні періоди. Так, у середині ХХ століття на Заході сформувався освітній напрямок, відомий як компетентнісний підхід, який ґрунтовно досліджував І. Зимня. На основі комплексного аналізу вона виділяє кілька етапів розвитку цього підходу.

Перший етап характеризувався появою таких понять, як «компетенція» та «комунікативна компетентність», а також формуванням умов для диференціації категорій «компетенція» та «компетентність». Другий етап відзначався активним використанням цих понять у науковому дискурсі. У цей період Дж. Равен запропонував перше обґрунтоване визначення компетентності та систематизував різні її види, серед яких: впевненість у собі, адаптивність, емоційне ставлення до діяльності та інші. Він виділяв когнітивні та емоційні складові, підкреслюючи їхню важливість для забезпечення ефективної поведінки. Третій етап асоціюєтьс-я з дослідженнями А. Маркової, у яких професійна компетентність розглядалася в контексті психології праці. За її підходом, структура професійної компетентності включає професійні психологічні та педагогічні знання, професійні вміння, психологічні позиції та особистісні характеристики. У подальших працях дослідниця виділяє спеціальні, соціальні, особистісні та індивідуальні види професійної компетенції [17].

У сучасній науковій літературі поняття «компетенція» та «компетентність» трактується неоднозначно: іноді їх ототожнюють, іноді вважають, що компетенція є складовою компетентності, а іноді компетентність розглядають як ширше, родове поняття. У тлумачному словнику Д. Ушакова зазначено, що компетентність означає «поінформованість, авторитетність», тоді як компетенція визначається як «коло питань, явищ, у яких особа має авторитетність та досвід».

Інший підхід до визначення компетентності пропонує А. Хуторський, який розглядає її як володіння людиною певною компетенцією, підкреслюючи при цьому значення особистісного ставлення до діяльності. У цьому контексті також прослідковується тісний зв’язок емоційної сфери з активністю людини, адже мотивація, ставлення та емоційні реакції впливають на ефективність

виконання завдань [33].

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити кілька підходів до розуміння компетентності. Деякі автори трактують її як здатність або природну обдарованість людини, інші – як сукупність попереднього досвіду. Компетентність розглядається також як комплекс умінь і навичок, інтеграція психічних властивостей особистості та як ефективна модель поведінки в конкретних умовах. Більшість дослідників погоджуються, що компетентність охоплює не лише знання та вміння, але й здатність застосовувати теоретичні знання на практиці, що робить її складною, багатовимірною характеристикою особистості.

Таким чином, спираючись на аналіз наведених підходів, можна визначити компетентність як результат накопиченого досвіду та тривалого процесу набуття умінь і навичок, необхідних для досягнення високого рівня майстерності в певній сфері життєдіяльності, включаючи професійну діяльність. Таке розуміння створює підґрунтя для подальшого вивчення проблеми емоційної компетентності особистості майбутнього фахівця.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволяє узагальнити результати досліджень щодо основних положень та концептуальних підходів до вивчення емоційної компетентності. У психолого-педагогічній літературі приділяється значна увага як фундаментальним теоретичним, так і експериментальним аспектам розвитку емоцій та емоційної сфери, а також проблемам формування емоційної зрілості особистості. Серед дослідників, які внесли суттєвий внесок у ці напрями, варто відзначити роботи Г. Бреслава, О. Чебикіна та інших. Окрему увагу приділено розвитку концепції емоційного інтелекту, яку досліджували Д. Гоулман, Дж. Мейєр, П. Селовей та інші [29].

Ці дослідження формують наукову основу для системного розгляду емоційної компетентності як складного багатовимірного феномену, що інтегрує знання, емоційні та когнітивні уміння, а також особистісні якості, необхідні для ефективної взаємодії в професійній та соціальній сферах.

Окрему увагу дослідники приділяли взаємозв’язку мислення, інтелекту та емоційних процесів. Так, В. Вілюнас, Б. Додонов, Я. Рейковський та інші

автори наголошували, що емоції, які відображають ставлення людини до навколишньої дійсності, а також почуття, що проявляються через емоційні реакції, визначають характер поведінки особистості. Дослідження П. Симонова, О. Лук та інших вчених підтверджують, що емоції виступають регулятором активності людини, впливають на прийняття рішень та формування особистісних стратегій взаємодії з соціальним середовищем.

Наукові праці попередніх дослідників сформували основу для розуміння емоцій не лише як супутніх психічних явищ, а як ключового компонента, який інтегрує інтелектуальні, когнітивні та поведінкові прояви особистості.

Наприкінці XX століття спостерігалося активне поглиблення досліджень у сфері емоцій, що призвело до появи таких понять, як «емоційний інтелект» та «емоційна компетентність». Вони відображали здатність людини усвідомлювати, регулювати та ефективно використовувати емоційні процеси, стани та властивості у різних сферах діяльності. Це, у свою чергу, сприяло значному збільшенню кількості наукових публікацій, присвячених вивченню цих психологічних феноменів [46].

У науковому дискурсі українських психологів ця тематика також знаходить своє відображення. Так, роботи І. Аршави, С. Дерев'янка, Н. Чепелєвої та інших висвітлюють проблеми емоційного інтелекту і, хоча не всі дослідження безпосередньо присвячені емоційній компетентності, вони дозволяють окреслити її межі та концептуальні особливості. У цілому це створює можливість розширити проблематику досліджень, залучити нові джерела, порівняти традиційні підходи із сучасними та осмислити національний досвід у контексті міжнародних наукових напрацювань [29].

Неточне визначення поняття «емоційна компетентність» ставить перед науковцями завдання детально вивчити її зміст, що є надзвичайно актуальним у сучасних дослідженнях. Це передбачає також новий підхід до осмислення емоційної сфери в цілому та її ролі у професійній діяльності. Аналіз емоційної компетентності неможливий без врахування історичного розвитку питання, що дозволяє глибше зрозуміти суть цього феномену та його

специфіку у контексті даного дослідження.

На початку 1990-х років американські психологи П. Селовей і Дж. Мейєр вперше використали термін «емоційний інтелект» для узагальненого позначення рівня розвитку певних особистісних якостей, що охоплювали самосвідомість, самоактуалізацію, самоконтроль, мотивацію, а також здатність взаємодіяти, встановлювати контакти, співпрацювати та розуміти інших. Вчені підкреслювали, що емоційні явища значною мірою впливають на особистість, регулюються нею та опосередковуються через її поведінку. Це свідчить про наявність комплексу індивідуальних характеристик і здібностей, які визначають, наскільки емоційні явища можуть мати конструктивний чи деструктивний вплив на поведінку людини [46].

Дж. Мейєр та П. Селовей визначили емоційний інтелект як сукупність таких складових: оцінка і здатність виражати власні емоції, а також сприймання емоцій інших і емпатія; регуляція та саморегуляція емоційних явищ; застосування емоцій у процесах уваги, мислення та мотивації. Подальший розвиток концепції призвів до виділення наступних компонентів емоційного інтелекту: сприймання та вираження емоцій, здатність ідентифікувати емоції, вплив емоцій на мислення, розуміння емоцій та керування ними. У цій інтерпретації основну роль у структурі емоційного інтелекту відіграють когнітивні здібності, що підкреслює їх важливість для ефективного функціонування особистості [50].

Американський психолог Д. Ґоулман у 1995 році, продовжуючи розвиток ідей про емоційний інтелект, які вже набули широкого визнання у науковому світі, увів у своїх працях нове поняття – «емоційна компетентність».

Д. Ґоулман підкреслював, що саме емоційна складова особистості є визначальною у формуванні поведінки людини, її вміння адаптуватися до соціального середовища, приймати зважені рішення та будувати конструктивні стосунки. На його думку, здатність виражати власні почуття, усвідомлювати емоційні стани інших і контролювати власні реакції набагато точніше характеризує рівень інтелекту, ніж просто логічне мислення чи знання [57].

Учений розглядав емоційний інтелект як комплекс властивостей, що

охоплює самосвідомість (усвідомлення власних емоцій і мотивів), саморегуляцію (контроль емоційних імпульсів), соціальну чутливість або емпатію (розуміння почуттів і станів інших людей), а також уміння управляти взаєминами та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі. На його переконання, саме ці риси визначають рівень емоційної зрілості людини та значною мірою впливають на її успіх у житті й професійній діяльності.

Як уже зазначалося вище, поряд із поняттям «емоційного інтелекту» Д. Ґоулман вводить і активно використовує тісно пов'язане з ним поняття «емоційної компетентності». На думку вченого, емоційна компетентність є не просто складовою частиною емоційного інтелекту, а його практичним проявом, що виражається у здатності людини усвідомлювати, розпізнавати, інтерпретувати й ефективно керувати як власними емоційними станами, так і емоціями інших людей. Вона визначає рівень зрілості особистості у сфері міжособистісних відносин, впливає на якість комунікації, прийняття рішень, соціальну адаптацію та загальну результативність життєдіяльності [57].

Відповідно до концепції Д. Ґоулмана, емоційна компетентність має двокомпонентну структуру, що охоплює особистісну компетентність (уміння розуміти та керувати собою) і соціальну компетентність (здатність розуміти інших і будувати ефективні взаємини). Кожен із цих компонентів включає певний спектр психологічних умінь і характеристик, які взаємопов'язані й утворюють єдину систему емоційно-соціального функціонування особистості.

Особистісна компетентність у сфері емоцій охоплює внутрішні механізми саморозуміння, саморегуляції та мотивації. Вона передбачає здатність адекватно усвідомлювати власні емоційні переживання, ідентифікувати їх причини, передбачати наслідки власних емоційних реакцій, критично оцінювати власні можливості й ресурси. До її проявів належать: упевненість у собі, самоповага, відповідальність за власні дії, здатність контролювати імпульси, підтримувати емоційну стабільність, дотримуватись етичних норм у поведінці, а також гнучкість і готовність до змін. Особистісна компетентність сприяє формуванню ініціативності, наполегливості, орієнтації на досягнення, прагнення

до самовдосконалення й успішної реалізації в професійній діяльності.

Соціальна компетентність, у свою чергу, відображає здатність особистості ефективно функціонувати у соціумі, розуміти емоційні стани, мотиви й потреби інших людей, встановлювати з ними гармонійні взаємини. Її основними складовими є емпатія та соціальні навички:

– емпатія виявляється у вмінні відчувати емоційний стан іншої людини, виявляти чуйність до її переживань, розуміти її мотиви та прагнення. Розвинена емпатія забезпечує глибше розуміння соціальних процесів, сприяє ефективній міжособистісній взаємодії, підтримці та розвитку потенціалу інших людей;

– соціальні навички охоплюють здатність до комунікації, уміння переконувати, співпрацювати, розв'язувати конфліктні ситуації, надихати й мотивувати інших, формувати позитивний соціально-психологічний клімат у колективі, а також налагоджувати партнерські та професійні стосунки. Людина з високим рівнем соціальної компетентності здатна не лише підтримувати ефективну взаємодію, але й впливати на поведінку інших конструктивним способом, спрямовуючи її на досягнення спільних цілей [43].

Д. Ґоулман наголошував, що емоційна компетентність є показником цілісності особистості, яка гармонійно поєднує внутрішній емоційний баланс і зовнішню соціальну ефективність. Компетентна у сфері емоцій людина здатна адекватно реагувати на стресові ситуації, контролювати власні переживання, підтримувати оптимальний психологічний стан, що сприяє підвищенню якості життя й успішності професійної діяльності.

Варто зазначити, що структурні компоненти емоційної компетентності, виокремлені Д. Ґоулманом, значною мірою співвідносяться з основними складовими емоційного інтелекту, представленими у моделях Дж. Мейєра та П. Селовея, а також у концепції Р. Бар-Она. У цих теоретичних підходах також наголошується на значущості саморозуміння, саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії як ключових чинників, що визначають успішність людини у міжособистісних стосунках, професійному розвитку й адаптації до змін у соціальному середовищі [3].

Отже, ідеї Д. Ґоулмана про емоційну компетентність дозволяють розглядати її не лише як психологічний конструкт, а як практичний механізм реалізації емоційного інтелекту в повсякденному житті, що має безпосереднє значення для розвитку особистості, ефективності діяльності та побудови гармонійних соціальних зв'язків.

Очевидно, що у концепції Д. Ґоулмана йдеться не лише про емоційні процеси як такі, а про значно ширший спектр здібностей, які забезпечують соціальну регуляцію поведінки, ефективну адаптацію та гармонійну взаємодію людини з оточенням. Виникнення поняття «емоційна компетентність» стало логічним наслідком розширення уявлень про природу емоційного інтелекту, оскільки останній виявився недостатнім для охоплення всього комплексу якостей, що визначають емоційно-соціальну зрілість особистості. Іншими словами, у межах поняття емоційного інтелекту було складно відобразити всі ті здібності, які стосуються не лише усвідомлення й розуміння емоцій, а й їх практичного використання в процесі соціальної взаємодії, саморегуляції та прийняття рішень.

Саме це спонукало дослідника звернутися до ширшої категорії – емоційної компетентності, яка, на його переконання, інтегрує в собі як пізнавальні, так і регуляційні, комунікативні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Цей термін надає можливість поєднати у межах одного феномена різноманітні характеристики людини – від її здатності розуміти власні емоційні стани до вміння ефективно керувати міжособистісними стосунками, зберігаючи внутрішню рівновагу та соціальну гнучкість. Емоційна компетентність відображає не лише глибину емоційного усвідомлення, але й практичну майстерність у застосуванні емоційних знань для досягнення конструктивних цілей у спілкуванні та діяльності [13].

Отже, емоційна компетентність є набутим, а не вродженим утворенням. Вона передбачає цілеспрямований розвиток умінь розуміти й регулювати власні емоції, адаптуватися до соціальних умов, налагоджувати ефективну взаємодію з іншими людьми. На відміну від емоційного інтелекту, який можна розглядати як базову основу, емоційна компетентність є його практичною

реалізацією – активним процесом формування і вдосконалення особистісних якостей, що забезпечують успішність людини у професійній, комунікативній та емоційно-соціальній сферах життя.

Аналіз підходів до трактування емоційної компетентності дає підстави стверджувати, що це поняття, на відміну від емоційного інтелекту, є відносно новим і поки що недостатньо систематизованим у психологічній науці. Незважаючи на спільність окремих компонентів, емоційна компетентність має ширше змістове наповнення та охоплює не лише когнітивні й емоційні процеси, а й поведінкові аспекти емоційної регуляції та соціальної взаємодії.

Серед загальних ознак, спільних для емоційної компетентності та емоційного інтелекту, дослідники виділяють: уміння усвідомлювати власні емоції та почуття; здатність їх контролювати й регулювати; розуміння емоцій інших людей і відповідне керування ними у процесі спілкування. Водночас емоційна компетентність передбачає більш глибокий рівень розвитку цих умінь – зокрема, здатність аналізувати й оцінювати власні емоційні стани, усвідомлювати причини їх виникнення та можливі наслідки, управляти мотивами й поведінкою в ситуаціях стресу чи конфлікту. До її складових також належить уміння підтримувати емоційну врівноваженість, виявляти стриманість, адекватно реагувати на соціальні виклики, будувати гармонійні взаємини з іншими людьми, розуміти їх емоції, наміри, почуття та потреби.

Поглиблений аналіз наукової літератури свідчить, що дослідники не дійшли єдиної думки щодо чіткого визначення сутності поняття «емоційної компетентності». Існують відмінності у підходах до розкриття її змісту, структури, механізмів формування та чинників розвитку. У працях різних авторів простежуються акценти як на індивідуально-психологічних аспектах цього феномену, так і на його соціокультурному та комунікативному вимірах. Така різноманітність інтерпретацій свідчить про складність і багатовимірність поняття «емоційна компетентність», що потребує подальшого теоретичного узагальнення та емпіричного вивчення для встановлення його чітких структурно-змістових меж у сучасній психології [53].

Емоційну компетентність можна розглядати як обізнаність та розуміння емоційної сфери людини, що проявляється у здатності керувати власними емоційними станами та реакціями, а також емоціями інших людей відповідно до конкретних життєвих ситуацій і змінних умов. Вона відображає наявність у людини сформованих умінь і навичок у сфері емоцій, що забезпечують гармонійне функціонування її внутрішнього світу. Рівень розвитку емоційної компетентності, по суті, відображає ступінь зрілості емоційного життя особистості. Її сутність полягає у поступальному розвитку емоційної сфери через самопізнання, самовдосконалення та вдосконалення вмінь у сфері емоційної взаємодії.

Деякі науковці визначають емоційну компетентність як здатність ефективно працювати з власними почуттями та бажаннями, або як уміння досягати узгодженості між емоціями та поведінкою. Інші трактують її як системну властивість особистості, що охоплює рефлексію, саморегуляцію, емпатію та експресивність. Усі ці підходи підкреслюють основні характеристики емоційної компетентності – рефлексивність, здатність до саморегуляції, емпатійність та емоційну виразність, які забезпечують її розвиток і функціонування як важливої складової особистісного зростання [13].

У структурі емоційної компетентності науковці виділяють кілька ключових складових, які охоплюють систему знань, умінь і навичок, що забезпечують ефективне функціонування емоційної сфери особистості. До них належать здатність усвідомлювати, ідентифікувати та розрізняти емоції, визначати причини їх виникнення, регулювати інтенсивність емоційних проявів, а також уміння розпізнавати емоційні стани за вербальними та невербальними ознаками. Важливими компонентами емоційної компетентності виступають уміння керувати власними емоціями та емоціями інших людей, адекватно їх виражати, а також такі психологічні механізми, як рефлексія, емпатія, емоційна саморегуляція та експресивність [24].

У науковій спільноті існують різні підходи до визначення природи

емоційної компетентності. Частина дослідників вважає, що вона має переважно генетичне походження, тоді як інші наголошують на провідній ролі соціальних чинників, які формують цю якість у процесі міжособистісної взаємодії. Безумовно, спадкові передумови певною мірою впливають на розвиток емоційної сфери, однак вирішальне значення у становленні емоційної компетентності належить соціальному середовищу, зокрема вихованню, досвіду спілкування та культурним нормам.

Варто також зазначити, що попри тривалу історію вивчення емоційного інтелекту, поняття емоційної компетентності залишається менш розробленим: на сьогодні не існує універсального підходу до її вимірювання. Експерти й досі мають різні погляди щодо розмежування та взаємозв'язку між поняттями «емоційний інтелект» і «емоційна компетентність».

Аналіз різних теоретичних підходів до вивчення емоційної компетентності дозволяє виділити її узагальнену структуру. До її складових належать емоційне самопізнання, усвідомлення власних емоційних станів, здатність до емоційної ідентифікації та емпатійного розуміння інших людей, емоційна чуйність, а також контроль і регуляція емоцій – як власних, так і чужих. Сукупність цих компонентів формує базу для гармонійного розвитку емоційної сфери особистості та ефективного виконання професійних функцій. Емоційне самопізнання є базовою складовою емоційної компетентності. Воно передбачає глибоке усвідомлення власних почуттів, мотивів та внутрішніх переживань, здатність до рефлексії та вербального вираження емоцій. Усвідомлення власних емоційних станів дозволяє аналізувати особистісні реакції, визначати причини виникнення емоцій та прогнозувати їх вплив на поведінку, професійну діяльність та міжособистісні взаємини. Самопізнання забезпечує основу для розвитку психологічної зрілості, емоційної стабільності та конструктивного ставлення до себе і навколишнього середовища [14].

Саморегуляція передбачає контроль над власними емоційними проявами та інтенсивністю почуттів, здатність зберігати внутрішню рівновагу в

стресових ситуаціях та адекватно реагувати на виклики професійної діяльності. Регуляція емоцій включає також уміння впливати на емоційні стани інших, підтримувати їх, мотивувати або заспокоювати. Ці навички забезпечують стабільність поведінки, емоційну витривалість і здатність ефективно взаємодіяти у команді.

Емоційна компетентність формується через інтеграцію знань, умінь і навичок у сфері емоцій. Вона розвивається на кількох взаємопов'язаних рівнях. Перший рівень охоплює накопичення знань про природу емоцій, їхній вплив на поведінку та взаємодію. Другий рівень характеризується оволодінням практичними вміннями розпізнавати, аналізувати та регулювати емоційні стани. Третій рівень передбачає формування стійких навичок, особистісних якостей та здібностей, що забезпечують емоційну стабільність, здатність до саморефлексії, ефективну взаємодію з іншими та адаптацію у професійному та соціальному середовищі [2].

Усі складові емоційної компетентності функціонують у взаємозв'язку, утворюючи цілісну інтегровану систему. Розвиток одного аспекту, наприклад, саморегуляції, сприяє вдосконаленню емпатії та емоційної чуйності. Така взаємодія компонентів забезпечує формування емоційної зрілості, психологічної стійкості та готовності ефективно реагувати на різноманітні соціальні й професійні виклики.

Для будь-якого фахівця емоційна компетентність виступає ключовою умовою ефективної професійної діяльності та соціальної взаємодії. Вона забезпечує здатність аналізувати емоційну інформацію, керувати власними та чужими емоційними станами, будувати довірливі стосунки з колегами та клієнтами, підтримувати психологічний комфорт у робочому процесі та зберігати професійну ефективність у стресових або конфліктних ситуаціях. Формування емоційної компетентності є складовою професійної підготовки та розвитку особистості, а її інтеграція в освітні програми сприяє всебічному розвитку фахівця.

Сучасна наукова література демонструє широкий спектр термінів, що

пов’язані з феноменами «емоційного інтелекту» та «емоційної компетентності», і які відображають різні аспекти розвитку емоційної сфери людини. Зокрема, дослідники виділяють такі поняття, як «емоційна грамотність», що характеризує здатність людини розпізнавати, аналізувати та адекватно висловлювати свої емоції; «емоційна культура», яка передбачає формування соціально прийнятних емоційних реакцій та норм поведінки; «емоційна зрілість», що визначає ступінь самостійності у регуляції власних емоцій та адаптації до соціальних ситуацій; «емоційна розумність», яка акцентує здатність аналізувати емоційні явища та приймати обґрунтовані рішення; «емоційне самоусвідомлення», що відображає процес усвідомлення власних почуттів і мотивів; «емоційне мислення», яке підкреслює роль емоцій у процесах когнітивної діяльності та прийняття рішень [14].

На нашу думку, цей перелік можна доповнити поняттями «емоційна обдарованість» та «емоційна інтелігентність», що дозволяє більш комплексно оцінювати індивідуальні особливості емоційного розвитку особистості. Емоційна обдарованість відображає природні здібності особистості до сприйняття, вираження та розуміння емоцій, тоді як «емоційна інтелігентність» акцентує навчений і практично сформований аспект здатності до керування власними емоційними станами та взаємодії з іншими.

Використання такого широкого спектра термінів не лише уточнює зміст наукових концепцій, а й дозволяє інтегрувати знання про емоційні процеси у практичну діяльність фахівця. Адже емоційна компетентність та пов’язані з нею поняття стають ключовими чинниками успішної професійної взаємодії, ефективного командного співробітництва, прийняття рішень в умовах стресу та оптимальної адаптації до швидкозмінних соціальних і професійних контекстів. Таким чином, комплексне розуміння та розвиток емоційних навичок є невід’ємною складовою професійної підготовки та становлення особистісної зрілості сучасного фахівця.

Психолог В. Семиченко розглядала феномен «культури емоцій», визначаючи її як рівень усвідомленого та доречного виявлення емоцій у

конкретних соціальних та професійних ситуаціях. Вона виокремлювала дві ключові ознаки такої культури: доцільність і доречність емоційних проявів. Доцільність, за її визначенням, відображає функціональне призначення емоцій, тобто їхню здатність виконувати певну роль у поведінці та взаємодії. Доречність же характеризує відповідність конкретних емоцій або емоційних реакцій конкретним обставинам, враховуючи місце, умови, соціальні норми поведінки, а також силу, темп і ритм прояву емоцій. Такий підхід дозволяє розглядати емоції не лише як внутрішні переживання, а як важливий компонент ефективної соціальної та професійної діяльності, що потребує розвитку відповідних навичок управління емоційними процесами [41].

У сучасних умовах, коли рівень культури суспільства часто залишається на невисокому рівні, питання розвитку емоційної культури, емоційної обізнаності та емоційної інтелігентності набуває особливої значущості. Відповідно, проблема формування нової особистості, яка володіє високим рівнем емоційної культури та компетентності, що є складовою її загальної культурної підготовки, стає пріоритетною.

Деякі дослідники, зокрема В. Рибалка та О. Саннікова, визначають емоційну культуру як здатність людини емоційно сприймати навколишній світ та адекватно на нього реагувати. Формування цього уміння можливе через усвідомлення значення емоцій у життєдіяльності особистості, розвиток навичок емоційної регуляції та ефективної соціальної взаємодії. Емоційна культура особистості не є явищем, яке виникає спонтанно; її рівень і якість залежать від інтересів, мотивів, життєвого досвіду, умов виховання і навчання, а також рівня освіченості.

На нашу думку, розвиток емоційної культури, поряд із емоційною грамотністю, обізнаністю та компетентністю, є реальним і цілеспрямованим процесом, який здійснюється у кілька взаємопов’язаних напрямів:

– формування правильного розуміння значення емоцій – забезпечення здатності усвідомлювати роль емоцій у житті та діяльності людини, набуття теоретичних знань про емоційні процеси та їх вплив на поведінку й професійну діяльність;

– розвиток конкретних умінь та навичок емоційної ідентифікації та регуляції – навчання адекватно розпізнавати власні емоції та емоції інших, управляти їх проявами, контролювати інтенсивність емоційних реакцій та виражати емоції відповідно до соціальних і професійних вимог;

– цілеспрямоване формування емоційної сфери в навчально-виховному процесі – інтеграція емоційної підготовки у навчальні програми вищих навчальних закладів, що сприяє розвитку емоційної компетентності, стійкості до стресових ситуацій та ефективної соціальної взаємодії;

– такий комплексний підхід дозволяє не лише підвищувати рівень емоційної зрілості особистості, а й забезпечує основу для ефективної професійної діяльності, адаптації у соціальному середовищі та формування гармонійних міжособистісних стосунків.

У вітчизняній і закордонній психології та психотерапії феномен емоційної зрілості особистості досліджували такі вчені, як Дж. Мейер, О. Чебикін та інші. На нашу думку, у більшості наукових праць термін «емоційна зрілість» використовується для характеристики певних якостей особистості, проте чітке визначення та структура цього поняття залишаються недостатньо окресленими [48].

Загалом, емоційна зрілість можна розглядати як інтегровану властивість особистості, що відображає оптимальний розвиток емоційної сфери у конкретних соціокультурних умовах, враховуючи індивідуально-типологічні особливості та відмінності кожної людини. Вона проявляється через адекватне емоційне реагування на різноманітні соціальні ситуації, здатність до ефективної саморегуляції та гармонійної взаємодії з оточенням.

Емоційна зрілість є необхідною складовою успішної професійної діяльності, формування конструктивних міжособистісних стосунків, підтримання психічного та фізичного здоров’я особистості. Розвиток цього феномену забезпечує більш високий рівень адаптивності, соціальної компетентності та здатності до рефлексії, що робить його одним із ключових показників психологічної зрілості та емоційної компетентності сучасної особистості.

Емоційна компетентність відображає рівень емоційної зрілості особистості. Формування емоційної компетентності передбачає розвиток умінь та навичок усвідомлення і ідентифікації власних емоцій, управління ними, а також здатності до емоційного самовдосконалення та саморефлексії.

Вивчення емоційної компетентності зумовлене потребою розкрити її психологічні складові та особливості формування емоційної сфери особистості. Дослідження цього феномену передбачає не лише аналіз базових характеристик емоційної сфери, а й визначення тих емоційних ознак, які є важливими для ефективної взаємодії та діяльності в соціальному та професійному середовищі.

Емоційна компетентність виступає показником розвитку вмінь у сфері емоцій та рівня емоційного потенціалу особистості. Емоційно компетентна особистість є глибоко обізнаною у власному емоційному світі, здатною ідентифікувати, усвідомлювати, аналізувати різні за модальністю, інтенсивністю та тривалістю емоційні переживання як власні, так і інших людей. Вона вміє керувати, контролювати та передбачати прояви емоцій у конкретних ситуаціях, а також активно розвиває свої емоційні навички через самопізнання та саморозвиток. Крім того, така особистість здатна адекватно виражати своє ставлення до себе, інших людей та навколишньої дійсності загалом [32].

На основі аналізу наукових досліджень щодо природи, функцій та механізмів емоційної компетентності можна стверджувати, що вона є важливою складовою професійної психологічної компетентності фахівця. Емоційна компетентність виступає ключовим фактором успішної діяльності та особистісного розвитку, сприяючи формуванню здатності ефективно взаємодіяти з людьми, адекватно реагувати на соціальні та професійні виклики та забезпечувати високу якість професійної діяльності.

1.3. Взаємозв'язок емоційної компетентності та особистісного зростання студентів

Особистісне зростання розглядається як безперервний процес розвитку внутрішнього потенціалу людини, який охоплює не лише професійні чи навчальні досягнення, а й глибоке формування психоемоційної сфери, ціннісних орієнтацій, світогляду та здатності до самовдосконалення. Воно передбачає підвищення рівня самоусвідомлення, тобто розуміння власних потреб, мотивів, почуттів і цінностей, а також розвиток самореалізації – здатності ефективно використовувати свої ресурси для досягнення особистих і суспільно значущих цілей. Крім того, важливим аспектом особистісного зростання є соціальна адаптованість, що проявляється у вмінні людини будувати конструктивні міжособистісні стосунки, адекватно реагувати на соціальні виклики та знаходити баланс між власними інтересами та потребами оточуючих [6].

У сучасній психологічній науці підкреслюється, що повноцінний розвиток особистості неможливий без формування емоційної компетентності. Емоційна компетентність включає комплекс психічних навичок та здібностей, які дозволяють людині усвідомлювати власні емоції, адекватно їх виражати та регулювати, а також враховувати емоційний стан інших людей у процесі взаємодії. Вона охоплює такі компоненти, як самосвідомість, саморегуляція, емпатія та соціальні навички, які разом формують основу для ефективного управління власними емоційними станами та взаємодії у соціальному середовищі.

Емоційна компетентність виступає одним із ключових механізмів, що стимулює особистісне зростання. Вона охоплює не лише здатність відчувати та виражати емоції, а й уміння усвідомлювати власні внутрішні переживання, аналізувати їхній вплив на поведінку та ефективно керувати ними в різних життєвих ситуаціях. Розвиток цих навичок сприяє формуванню психологічної стійкості, яка дозволяє зберігати спокій і внутрішню рівновагу навіть у стресових або конфліктних обставинах. Людина, що володіє високим рівнем емоційної компетентності, здатна адаптуватися до змін, конструктивно

вирішувати проблеми та уникати деструктивних реакцій, підтримуючи ефективну взаємодію з оточенням.

Емоційна компетентність також відіграє важливу роль у соціальній сфері. Вона допомагає глибше розуміти емоції, потреби та мотиви інших людей, що сприяє розвитку емпатії, співпереживання і адекватного реагування на емоційні сигнали оточуючих. Завдяки цим навичкам відбувається побудова гармонійних, довірливих і продуктивних стосунків, підтримка позитивної атмосфери в колективі та підвищення якості комунікації. Розвинена емоційна компетентність зміцнює соціальні зв'язки, полегшує адаптацію до різних соціальних умов і дозволяє успішно виконувати соціальні ролі.

Володіння емоційною компетентністю сприяє самореалізації, оскільки людина свідомо обирає стратегії поведінки, що допомагають досягати власних цілей та максимально розкривати свій внутрішній потенціал. Вона підтримує інтеграцію в соціальне середовище, забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми та дозволяє гармонійно функціонувати у колективі. Емоційна компетентність поєднує внутрішній розвиток особистості і соціальну взаємодію, формуючи основу для всебічного зростання, самовдосконалення і психологічного благополуччя [14].

До основних компонентів емоційної компетентності належать самосвідомість, тобто усвідомлення власних емоцій та їхнього впливу на поведінку; саморегуляція – здатність контролювати емоційні реакції та адаптувати їх до вимог конкретної ситуації; мотивація – прагнення досягати особистих цілей та долати труднощі; емпатія – здатність розпізнавати та розуміти емоції інших людей; а також соціальні навички, що забезпечують ефективне взаємодіяння з оточенням та конструктивне вирішення конфліктів. Кожен із цих компонентів безпосередньо впливає на особистісне зростання, оскільки емоційно зріла особистість здатна адекватно реагувати на складні життєві ситуації, вирішувати конфлікти та налагоджувати міжособистісні стосунки, що сприяє гармонійному розвитку її психічних і соціальних якостей.

Для студентів розвиток емоційної компетентності має особливе значення.

Під час навчання вони стикаються з численними стресовими ситуаціями, такими як екзамени, контрольні роботи, дедлайни та необхідність ефективно взаємодіяти з однокурсниками й викладачами. Самосвідомість допомагає студенту усвідомлювати власний емоційний стан, розуміти причини тривоги чи невпевненості, а саморегуляція дозволяє керувати цими емоціями та зберігати концентрацію на навчальному процесі. Мотивація підтримує прагнення досягати академічних і особистих цілей навіть у складних умовах, допомагає долати труднощі та не опускати руки при перших невдачах.

Емпатія та соціальні навички є важливими для формування ефективної командної роботи, налагодження партнерських стосунків у групових проектах, розвитку комунікаційних компетенцій і створення позитивного психологічного клімату серед однокурсників. Студенти, які володіють високим рівнем емоційної компетентності, легше адаптуються до змін, ефективніше долають конфлікти, будують взаємини на основі довіри та взаємоповаги, що підвищує їхню успішність не лише у навчанні, а й у майбутній професійній діяльності.

Отже, емоційна компетентність для студентів виступає фундаментом особистісного розвитку, допомагає ефективно управляти власними емоціями, досягати навчальних та життєвих цілей, розвивати соціальні навички та зміцнювати психологічну стійкість у складних умовах навчального процесу.

Емпіричні дослідження свідчать про наявність тісного взаємозв’язку між рівнем емоційної компетентності та показниками особистісного зростання студентської молоді. Результати низки наукових праць підтверджують, що розвиток емоційної сфери є важливою умовою гармонійного становлення особистості в період студентства, який характеризується інтенсивними змінами у пізнавальній, емоційно-вольовій та соціальній сферах. Саме у цей період формуються ключові навички саморегуляції, комунікації, побудови соціальних зв’язків і прийняття відповідальності за власний вибір [15].

За даними С. Дерев’янко та Л. Кларк, високий рівень емоційної компетентності безпосередньо корелює із самоактуалізацією, стресостійкістю та міжособистісною адаптованістю студентів. Особи, які вміють усвідомлювати

власні емоції, керувати ними та розуміти емоційний стан інших, демонструють більш високий рівень психологічної стабільності, оптимізму й упевненості у власних силах. Це сприяє формуванню позитивного «Я-образу», підвищенню самооцінки та внутрішньої мотивації до навчальної діяльності [4].

Студенти, які беруть участь у спеціальних програмах або тренінгах з розвитку емоційної компетентності, показують значно вищі результати у сфері міжособистісної взаємодії та саморегуляції. Такі студенти краще адаптуються до нового освітнього середовища, легше налагоджують контакти з одногрупниками та викладачами, демонструють більшу толерантність до стресових факторів, що часто супроводжують навчальний процес. Крім того, у них спостерігається підвищення рівня емпатійності, розвиток навичок ефективного спілкування та здатності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

Високий рівень емоційної компетентності дозволяє студентам успішніше справлятися з психологічними труднощами, пов’язаними з навчанням, самовизначенням та професійним становленням. Вони більш усвідомлено ставляться до власних емоційних реакцій, здатні регулювати тривожність перед іспитами, уникати емоційного вигорання та підтримувати позитивний настрій у процесі здобуття освіти. Це, у свою чергу, сприяє формуванню в них таких рис, як відповідальність, самоконтроль, цілеспрямованість та відкритість до нового досвіду – саме тих якостей, які лежать в основі особистісного зростання.

Таким чином, результати сучасних досліджень підтверджують, що розвиток емоційної компетентності у студентів є не лише чинником підвищення їхнього психологічного благополуччя, а й необхідною умовою успішної соціалізації та професійної реалізації.

Емоційно компетентні студенти характеризуються вищою здатністю до ефективної адаптації в освітньому середовищі, оскільки вміють усвідомлювати власні емоційні стани, регулювати негативні переживання та підтримувати внутрішню рівновагу під час стресових ситуацій, пов’язаних із освітнім процесом. Завдяки цьому вони легше долають труднощі адаптаційного періоду, швидше інтегруються у студентське середовище, виявляють гнучкість у

спілкуванні та здатність до конструктивного вирішення конфліктів. Такі студенти відзначаються більш високим рівнем академічної успішності, оскільки емоційна стабільність і саморегуляція сприяють кращій концентрації уваги, підвищенню мотивації до навчання та здатності працювати в умовах інтелектуального навантаження [9].

Висока емоційна компетентність також зумовлює розвиток емоційної зрілості – уміння адекватно оцінювати ситуації, відповідально ставитися до власних дій і приймати обґрунтовані рішення. Такі студенти демонструють стійкість до фрустрацій, здатність зберігати позитивне ставлення навіть у складних умовах і готовність до постійного самовдосконалення. Набуті навички емоційного розуміння і регуляції стають важливим ресурсом для подальшої професійної діяльності, де від уміння взаємодіяти, проявляти емпатію та підтримувати ефективну комунікацію залежить не лише професійна результативність, а й соціальна успішність фахівця.

Отже, емоційно компетентні студенти не лише досягають вищих навчальних результатів, але й формують фундамент психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності, що проявляється у вмінні адаптуватися до нових умов, співпрацювати з колегами, ефективно вирішувати конфлікти та підтримувати позитивний соціально-емоційний клімат у трудовому колективі.

У сучасній освітній практиці дедалі більшого поширення набувають програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності студентів, що розглядаються як важливий компонент психологічної культури майбутнього фахівця. Такі програми мають на меті не лише підвищення рівня емоційної обізнаності, а й формування навичок саморегуляції, емпатії, конструктивного спілкування та управління власним емоційним станом у процесі навчальної та професійної діяльності. Вони базуються на інтеграції знань психології, педагогіки, нейронаук та коучингових підходів, що забезпечує їхню ефективність і практичну спрямованість [16].

Тренінги емоційної саморегуляції допомагають студентам розпізнавати власні емоції, аналізувати їх причини й наслідки, а також контролювати

імпульсивні реакції у стресових ситуаціях. У межах таких занять широко використовуються техніки усвідомленого дихання, медитації, методика ведення емоційного щоденника, а також рольові ігри, які сприяють розвитку навички емоційної гнучкості. Ці вправи дають можливість студентам глибше пізнати себе, навчитися ефективно управляти емоційними станами та знижувати рівень тривожності, що особливо актуально в умовах навчального навантаження.

Психодраматичні та групові тренінги, орієнтовані на розвиток емпатії та комунікативної компетентності, сприяють глибшому розумінню емоцій інших людей, розвитку навичок активного слухання, толерантності та підтримки. Учасники беруть участь у рольових сценах, обговореннях та групових дискусіях, під час яких відбувається аналіз поведінки, емоційних реакцій і способів реагування на конфліктні ситуації. Такий формат роботи дозволяє студентам формувати соціальну зрілість, розвивати командну взаємодію та вчитися вирішувати проблеми у дусі співпраці [25].

Окрему увагу в університетській практиці приділяють програмам особистісного розвитку та коучингу, які стимулюють саморефлексію, підвищують усвідомленість і сприяють плануванню особистісного та професійного зростання. У таких програмах застосовуються методи постановки цілей, індивідуальні коучинг-сесії, рефлексивні вправи, оцінювання власних досягнень і планування подальшого розвитку. Цей підхід допомагає студентам формувати проактивну життєву позицію, підвищувати самооцінку, усвідомлювати власні сильні сторони та розвивати потенціал для самореалізації.

Результати численних досліджень підтверджують ефективність інтеграції таких програм у систему вищої освіти. Зокрема, дослідження П. Селовей та Дж. Маєр, а також К. Петрідес та співавторів засвідчують, що участь студентів у програмах розвитку емоційної компетентності сприяє підвищенню рівня самосвідомості, емпатійності, комунікативних навичок, стресостійкості та загального особистісного потенціалу. Це свідчить про те, що розвиток емоційної компетентності є не лише важливим аспектом освітнього процесу, але й потужним чинником особистісного зростання, професійної підготовки

та соціальної адаптації студентів [37].

Взаємозв'язок між емоційною компетентністю та особистісним зростанням має двосторонній і динамічний характер. Розвинені емоційні навички допомагають студентам краще розуміти власні емоції, усвідомлювати їхній вплив на поведінку, адекватно реагувати на труднощі та ефективно взаємодіяти з оточенням. Це сприяє формуванню впевненості у собі, внутрішньої стабільності, відкритості до нових досвідів і готовності до самореалізації. Водночас процес особистісного зростання стимулює розвиток емоційної зрілості, оскільки студент, прагнучи до самовдосконалення, навчається краще розпізнавати, приймати й регулювати власні емоційні стани.

У студентському віці цей взаємозв'язок набуває особливої актуальності, адже саме в цей період відбувається становлення професійної ідентичності, розвиток соціальних навичок і формування адаптивних механізмів поведінки. Емоційна компетентність допомагає студентам конструктивно долати стресові ситуації, ефективно спілкуватися, брати відповідальність за власні рішення та підтримувати позитивні взаємини у навчальному середовищі.

Активна участь студентів у тренінгах, програмах особистісного розвитку, психодраматичних заняттях чи коучингових сесіях сприяє поглибленню саморефлексії, розвитку емпатії, підвищенню саморегуляції та мотивації до досягнень. Це забезпечує більш гармонійне поєднання когнітивного, емоційного й соціального аспектів особистісного функціонування, що є основою для становлення зрілої, відповідальної та емоційно стабільної особистості, здатної до повноцінної самореалізації у професійному й життєвому просторі [25].

Емоційна компетентність є одним із провідних чинників, що визначають ефективність особистісного зростання студентів. Вона забезпечує гармонійне поєднання емоційного, когнітивного та соціального розвитку, сприяє формуванню внутрішньої рівноваги, вмінню регулювати власні емоційні реакції та адекватно реагувати на виклики навчальної і життєвої діяльності. Розвинена емоційна компетентність допомагає майбутнім фахівцям краще розуміти себе й інших, підтримувати конструктивну взаємодію в колективі, що, у свою чергу, позитивно

впливає на їхню самооцінку, комунікативну культуру та професійну готовність.

Дослідження у сфері психології розвитку свідчать, що високий рівень емоційної компетентності тісно пов'язаний із самоактуалізацією, стресостійкістю, соціальною адаптованістю та емоційною зрілістю. Студенти, які проходять спеціальні програми розвитку емоційної сфери – тренінги саморегуляції, комунікативні та емпатійні практики, коучинг чи психодраматичні вправи, – демонструють вищий рівень самосвідомості, кращі навички міжособистісної взаємодії та здатність ефективно долати труднощі. Це свідчить, що розвиток емоційної компетентності не лише підвищує особистісну ефективність, а й сприяє успішній професійній соціалізації [27].

Взаємозв'язок емоційної компетентності та особистісного зростання має інтегративний і взаємозумовлений характер: формування емоційної зрілості стимулює розвиток особистісного потенціалу, тоді як процес саморозвитку посилює здатність до емоційного усвідомлення та регуляції. Тому емоційний розвиток має стати невід'ємним компонентом системи формування особистості студента, адже саме він забезпечує внутрішню цілісність, гармонійність і готовність до повноцінної реалізації себе в суспільстві та професії.

1.4. Тренінг як засіб розвитку емоційної компетентності та особистісного зростання

У сучасній психологічній науці тренінг посідає особливе місце як одна з найефективніших форм активного соціально-психологічного навчання, що поєднує елементи теоретичного пізнання, практичного досвіду й особистісного саморозвитку. Його основна мета полягає не лише у передачі знань, а й у створенні умов для глибокого особистісного переживання, саморефлексії, формування нових моделей поведінки та розширення емоційного й комунікативного потенціалу учасників.

Сам термін «тренінг» походить від англійського training, що у перекладі означає навчання, підготовку або тренування. У психологічному контексті це поняття трактується як цілеспрямований, систематично організований процес, спрямований на розвиток певних психічних функцій, якостей, соціальних і комунікативних умінь, а також на корекцію або вдосконалення поведінкових стратегій. Тренінг ґрунтується на принципах активності, рівності, партнерської взаємодії та зворотного зв'язку, що робить його потужним інструментом розвитку особистості [30].

Завдяки своїй інтерактивній природі, тренінг виступає формою навчання через досвід. Його учасники не просто засвоюють інформацію, а активно залучаються до різноманітних вправ, рольових ігор, групових дискусій, що дозволяє пережити нові способи поведінки й емоційного реагування. Така форма роботи сприяє формуванню емоційної компетентності, розвитку емпатії, самосвідомості, саморегуляції та навичок ефективної комунікації.

Особливість психологічного тренінгу полягає також у створенні безпечного групового простору, де учасники мають змогу відверто висловлювати свої думки, емоції, переживання, отримувати підтримку та зворотний зв'язок від інших. Цей соціально-психологічний клімат сприяє глибокій внутрішній роботі над собою, переосмисленню власного досвіду й виробленню нових життєвих стратегій.

Таким чином, тренінг у сучасній психології розглядається не лише як метод навчання, а як інструмент особистісного зростання і розвитку емоційної культури людини. Його застосування сприяє підвищенню рівня емоційної зрілості, формуванню відповідальності за власний емоційний стан, удосконаленню соціальної адаптованості та розвитку ефективної взаємодії у професійній та особистісній сферах.

Згідно з визначенням І. Вачкова, психологічний тренінг – це особлива форма групової взаємодії, метою якої є створення умов для розвитку самосвідомості, формування конструктивних форм спілкування, підвищення рівня психологічної культури та стимулювання особистісного зростання.

Ефективність тренінгу полягає у його груповій динаміці, яка дозволяє учасникам через безпосередню взаємодію відчути вплив власної поведінки на інших, отримати відгук, порівняти різні моделі комунікації та навчитися новим способам самовираження. Тренінг стає своєрідною лабораторією міжособистісного розвитку, де відбувається глибока перебудова системи уявлень людини про себе та інших [47].

У контексті гуманістичної психології К. Роджерс розглядав тренінгові групи як простір особистісного зростання, у якому створюються умови для самопізнання, самоприйняття і самореалізації. Головна цінність тренінгу полягає у можливості відверто дослідити свій внутрішній досвід, висловити справжні почуття без страху осуду та отримати підтримку з боку групи. Роджерс вважав, що у безпечній, доброзичливій і приймаючій атмосфері людина здатна відкритись, усвідомити власні емоції, переживання, цінності й зробити кроки до позитивних змін і самоактуалізації [55].

Він підкреслював важливість емпатійного слухання та щирої підтримки як ключових чинників розвитку у тренінговому процесі. Учасники групи, ділячись власними історіями й переживаннями, вчаться приймати різноманітність людського досвіду, розвивають толерантність і здатність до глибокого розуміння інших, що підвищує їхній рівень емоційної компетентності.

Погляди І. Вачкова та К. Роджерса доповнюють одне одного, розкриваючи тренінг як цілісний процес особистісного та емоційного розвитку, де поєднуються елементи навчання, самопізнання й соціальної взаємодії. Підхід І. Вачкова акцентує на структурі, динаміці та цілях групової роботи, тоді як К. Роджерс – на внутрішніх переживаннях і гуманістичній сутності тренінгового процесу. Обидва підходи показують, що через спільний досвід і відкриту комунікацію людина здатна усвідомити власний потенціал і реалізувати його у взаємодії з іншими [47; 55].

Загалом тренінг виступає ефективним механізмом самопізнання та розвитку емоційної компетентності, оскільки поєднує три ключові складові: когнітивну, емоційну та поведінкову. Когнітивна складова забезпечує

здобуття знань про природу емоцій, їхні закономірності, вплив на психічні процеси та поведінку людини. Для її розвитку використовують інформаційні лекції, тематичні обговорення, аналіз ситуацій із психологічних кейсів, що дозволяє учасникам структурувати знання про емоції та зрозуміти їхній функціональний сенс.

Емоційна складова передбачає безпосереднє переживання почуттів у безпечному груповому середовищі. Тут застосовуються вправи на усвідомлення власних емоцій, наприклад, техніки «емоційного щоденника», де учасники фіксують і аналізують свої реакції, або рольові ігри, що моделюють реальні ситуації взаємодії. Такі методи дозволяють відчути інтенсивність емоцій, усвідомити внутрішні переживання та навчитися їх приймати без осуду.

Поведінкова складова спрямована на закріплення знань і емоційного досвіду в практичній поведінці. До неї відносяться вправи на розвиток навичок ефективної комунікації, асертивності, конструктивного вирішення конфліктів, наприклад, тренінгові ігри «активне слухання», імпровізаційні сценарії взаємодії або техніки моделювання альтернативних реакцій у складних ситуаціях. Учасники пробують нові способи реагування, отримують зворотний зв’язок від групи та коригують власні стратегії поведінки.

Такий інтегрований підхід дозволяє досягти глибокого самопізнання, сприяє розвитку саморегуляції, емпатії, соціальної адаптованості, а також підвищує здатність ефективно взаємодіяти у різноманітних соціальних і професійних контекстах. Завдяки поєднанню теоретичних знань, емоційного переживання та практичного відпрацювання навичок тренінг стає потужним інструментом формування емоційної зрілості та особистісного зростання.

Тренінгові методи у психології мають міцне теоретичне підґрунтя, яке формувалося під впливом різних психологічних напрямів і концепцій. Вони базуються на ідеях гуманістичної психології, яку розвивали такі видатні вчені, як К. Роджерс та А. Маслоу. Гуманістична психологія підкреслює цінність особистості, її внутрішні ресурси та потенціал саморозвитку. У контексті тренінгових методів це проявляється у створенні

безпечного, підтримуючого середовища, де учасники можуть відкрито досліджувати власні переживання, усвідомлювати свої потреби та можливості, а також працювати над самовдосконаленням [56].

Іншим важливим джерелом є гештальтпідхід, сформований Ф. Перлзом. Він орієнтований на усвідомлення «тут і зараз», інтеграцію емоцій, думок та поведінки, а також розвиток здатності помічати власні реакції та потреби. Гештальтпринципи активно застосовуються у тренінгах для підвищення самосвідомості учасників, покращення міжособистісної взаємодії [60].

Велику роль у розвитку тренінгових методів відіграла психодрама Дж. Морено, яка використовує елементи театральної постановки для відтворення життєвих ситуацій і конфліктів. Психодраматичні техніки дозволяють учасникам безпечним способом проживати складні емоції, відпрацьовувати соціальні ролі та експериментувати з новими моделями поведінки, що значно посилює емоційне та соціальне навчання [64].

Групова динаміка, яку вивчав К. Левін, також є фундаментальною для тренінгових методів. К. Левін показав, як взаємодія в групі впливає на поведінку, мотивацію та навчання індивідів. Використання принципів групової динаміки дозволяє тренерам ефективно організовувати роботу групи, підтримувати позитивний клімат і сприяти розвитку командних навичок та колективного мислення [42].

Не менш важливим є внесок когнітивно-поведінкових концепцій, розроблених такими психологами, як А. Бек та А. Елліс. Ці підходи акцентують увагу на зв’язку думок, емоцій і поведінки людини, на методах корекції дисфункціональних переконань та формуванні адаптивних навичок. У тренінговій практиці це дозволяє працювати з переконаннями, стресовими реакціями та поведінковими моделями, спрямовуючи учасників на розвиток ефективних стратегій вирішення проблем [31].

Таким чином, тренінгові методи є результатом синтезу різноманітних психологічних підходів, що забезпечує їх ефективність у розвитку особистісних і соціальних компетенцій, підвищенні емоційної зрілості та покращенні міжособистісної взаємодії.

К. Роджерс наголошував, що ефективний розвиток особистості можливий лише за умови створення сприятливого психологічного середовища, яке характеризується безумовним прийняттям, емпатією та автентичністю. Він вважав, що лише в такій атмосфері людина здатна максимально розкрити свій внутрішній потенціал, досліджувати власні емоції та переживання, а також формувати позитивне ставлення до себе. У тренінговій групі ці принципи реалізуються через організацію взаємодій, де кожен учасник має можливість вільно висловлювати свої думки та почуття, отримувати конструктивний зворотний зв'язок від інших членів групи та тренера, а також поступово розвивати самоприйняття, емоційну відкритість і здатність до рефлексії [58].

З позиції когнітивної психології, яку розвивав А. Бек, тренінг розглядається як ефективний інструмент корекції дисфункціональних переконань, що обмежують людину у вираженні власних почуттів, прийнятті рішень або конструктивній взаємодії з іншими. Когнітивні переконання, або установки, формуються на основі попереднього досвіду та можуть спотворювати сприйняття себе, інших людей і навколишньої дійсності, що призводить до зниження ефективності комунікації, виникнення стресу або конфліктів [12].

У тренінговій роботі ці переконання поступово перебудовуються через систематичну роботу з думками, емоціями та поведінкою. Зокрема, у процесі виконання різноманітних вправ, рольових ігор та групових обговорень учасники отримують можливість усвідомити власні автоматичні мисленнєві шаблони, визначити їхню дисфункціональність і спробувати нові, більш адаптивні способи реагування на ситуації. Наприклад, у рольових іграх учасник може моделювати конфліктну ситуацію і відпрацьовувати альтернативні стратегії поведінки, що дозволяє знизити рівень тривоги та навчитися ефективніше висловлювати свої потреби.

Виконання когнітивних вправ, таких як аналіз думок і переконань або переформулювання негативних оцінок, сприяє розвитку емоційної гнучкості – здатності усвідомлювати, приймати і регулювати власні емоції, а також адаптувати поведінку залежно від конкретних соціальних

контекстів. Таким чином, тренінг з когнітивного підходу не лише змінює мислення учасників, а й покращує їхні міжособистісні навички, емоційне реагування та здатність до конструктивної взаємодії.

Тренінги особистісного зростання орієнтовані на розвиток самосвідомості, емоційної зрілості та формування позитивної самооцінки. Вони створюють безпечне середовище, де учасники можуть досліджувати власні переживання та внутрішні ресурси. До прикладів таких вправ належать «Коло емоцій», у якому учасники обговорюють свої емоційні реакції на різні життєві ситуації, і «Дзеркало», коли група відображає почуття або поведінку одного з учасників через власні спостереження, що допомагає розвивати емпатію та саморефлексію. Такі тренінги сприяють формуванню емоційної гнучкості, відкритості у спілкуванні та здатності конструктивно взаємодіяти з іншими. Для розвитку емоційної компетентності саме цей тип тренінгів є найбільш доцільним, оскільки він інтегрує усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатії, навички саморегуляції та автентичної взаємодії [28].

Тренінги професійного розвитку націлені на підвищення ефективності професійної діяльності, особливо у сферах, де важлива емоційна стабільність і соціальна компетентність, таких як освіта, медицина, менеджмент чи психологія.

Вони включають вправи, що моделюють професійні ситуації: наприклад, «Презентаційна практика», де учасники відпрацьовують навички подачі інформації та взаємодії з аудиторією, або «Робота в команді», яка допомагає формувати здатність координувати дії, приймати рішення та ефективно вирішувати завдання у колективі. Такі тренінги сприяють розвитку професійної самосвідомості, підвищують впевненість у власних навичках та готовність до міжособистісної взаємодії.

Психокорекційні тренінги мають більш терапевтичну спрямованість і спрямовані на зменшення внутрішньої напруги, подолання емоційних бар’єрів та покращення психологічного благополуччя. Вони використовують техніки релаксації, психодраматичні вправи, роботу з негативними переконаннями та блоками.

Таким чином, хоча всі типи тренінгів мають свої особливості та методичні підходи, для розвитку емоційної компетентності особливо ефективними є тренінги особистісного зростання. Вони створюють умови для усвідомлення власних емоцій, розвитку емпатії, навичок саморегуляції та відкритості у спілкуванні, що сприяє емоційній зрілості, соціальній адаптованості та загальному особистісному розвитку.

Тренінгова програма характеризується чіткою логічною структурою, що передбачає послідовне проходження кількох етапів, які поступово ведуть учасників від легкого емоційного розігріву до глибокої саморефлексії та інтеграції нового досвіду. На вступному етапі тренер створює психологічно безпечну атмосферу, знайомить учасників між собою, формулює мету та очікування тренінгу, а також окреслює правила взаємодії. Для формування почуття довіри та зняття первісної напруженості застосовуються вправи на згуртованість і активізацію уваги, такі як «Снігова куля» або «Знайомство через асоціації». Це дозволяє учасникам відчути підтримку групи та підготуватися до відкритого вираження власних емоцій [15].

Діагностичний етап спрямований на усвідомлення учасниками власних емоційних особливостей, типових реакцій та рівня самоконтролю. Використання міні-тестів, самооцінювальних опитувальників та групових обговорень дозволяє дослідити, як кожен учасник переживає різні емоції, такі як гнів, страх, радість чи сором, а також оцінити власні стратегії реагування на стресові чи конфліктні ситуації.

Основна частина тренінгу, або розвивальний етап, передбачає застосування інтерактивних методів, що дозволяють учасникам практично відпрацьовувати емоційну грамотність. Виконуючи такі вправи, учасники мають змогу прожити різні емоційні стани, спостерігати власні реакції, усвідомлювати їх і навчитися регулювати. Саме через цю практичну діяльність формується емоційна грамотність – здатність розпізнавати, розуміти та конструктивно виражати власні емоції.

Рефлексивний етап, що завершальний у структурі тренінгу, присвячений осмисленню набутого досвіду та інтеграції його в особистісну систему цінностей. Учасники беруть участь в обговореннях, виконують письмові вправи, такі як «Моє відкриття сьогодні» або «Що я візьму із собою з цього тренінгу», а також формують групові кола рефлексії, узагальнюючи свої емоційні відкриття та визначаючи плани подальшого саморозвитку.

Як зазначає О. Карвасарський, саме рефлексивна фаза забезпечує закріплення змін, досягнутих під час тренінгу, оскільки сприяє глибинній інтеграції нового досвіду в особистісну систему цінностей та життєві стратегії учасників [21].

У тренінгах розвитку емоційної компетентності широко застосовуються різноманітні методи, що дозволяють працювати як із когнітивним, так і з емоційним рівнем особистості. Ігрові методи стимулюють спонтанність і природність прояву емоцій, допомагають подолати внутрішні бар'єри та страхи, створюючи безпечне середовище для експериментування з новими способами поведінки. Вони включають рольові ігри, моделювання життєвих ситуацій, вправи на імпровізацію та взаємодію, що сприяють розвитку комунікативних навичок і гнучкості у соціальних контактах.

Арттерапевтичні методи, такі як малювання, музика, колаж чи ліплення, надають учасникам можливість невербально виразити свої внутрішні переживання, активізуючи підсвідомі процеси і стимулюючи глибинну емоційну рефлексію. Вони дозволяють бачити власні емоції з нового ракурсу, розвивають творче самовираження та підвищують усвідомлення внутрішніх станів.

Психодраматичні та рольові техніки сприяють розвитку емпатії, розумінню почуттів інших людей та здатності приймати різні точки зору. Учасники тренінгу можуть відпрацьовувати конкретні соціальні сценарії, проживати емоційні реакції інших і практикувати адаптивні способи взаємодії, що підвищує їхню соціальну компетентність.

Методи усвідомленості формують навички емоційної саморегуляції,

внутрішнього спокою та концентрації на теперішньому моменті. Вони допомагають учасникам навчитися відокремлювати власні емоції від автоматичних реакцій, знижувати рівень стресу та приймати власні переживання без осуду.

Важливою складовою будь-якого тренінгу є зворотний зв'язок, який забезпечує глибоке усвідомлення власних дій та їхнього впливу на оточуючих. Саме завдяки підтримувальному фідбеку учасники можуть коригувати свою поведінку, розвивати самосвідомість, самоконтроль, емпатію та соціальні навички, що складають базові елементи емоційної компетентності. Такий інтегрований підхід, який поєднує ігрові, арттерапевтичні, психодраматичні та тілесно-орієнтовані методи, дозволяє комплексно працювати над формуванням емоційної зрілості та соціальної адаптованості учасників тренінгу.

Особистісне зростання в контексті тренінгу розглядається як процес внутрішньої трансформації, спрямований на підвищення рівня самоприйняття, відповідальності та життєвої активності. Згідно з поглядами А. Маслоу, самореалізація є вищим рівнем людських потреб, а розвиток емоційної компетентності виступає необхідною передумовою для досягнення цього рівня. Тренінгова взаємодія створює умови, за яких учасники можуть переживати ефект групової підтримки, що допомагає прийняти себе, усвідомити власну цінність і сформувати позитивне ставлення до життя. Такі переживання мають виражений терапевтичний ефект: знижується рівень тривожності, підвищується впевненість у собі та формується оптимістичний світогляд [21].

Таким чином, участь у тренінгових програмах стає не лише навчальним, а й глибоко трансформаційним процесом, який формує фундаментальні особистісні ресурси, необхідні для гармонійного розвитку, ефективної соціальної взаємодії та досягнення життєвих цілей.

Завдяки поєднанню емоційного, когнітивного та соціального компонентів, тренінг забезпечує інтегровану роботу над розвитком емоційної компетентності та особистісного зростання.

Психологічний вплив тренінгу здійснюється через низку ключових ме-

ханізмів, що взаємодіють між собою та забезпечують ефективний особистісний розвиток. Одним із них є механізм зворотного зв'язку, який дозволяє учасникам усвідомлювати власну поведінку, емоційні реакції та їхній вплив на інших, отримувати підтримку та конструктивну оцінку від тренера та групи, що сприяє корекції поведінкових моделей і підвищенню самосвідомості. Важливу роль відіграє також механізм моделювання, коли учасники спостерігають ефективні способи емоційного реагування або вирішення конфліктних ситуацій у інших, а потім інтегрують ці моделі у власну поведінку.

Комплексний характер тренінгу дозволяє поєднувати навчальні, розвивальні та терапевтичні функції. Під час занять відбувається опанування нових знань, формування практичних навичок емоційної саморегуляції та отримання досвіду підтримки й рефлексії у груповій атмосфері. Це сприяє розвитку емоційної зрілості, самосвідомості, впевненості у собі та життєвої активності [15].

Тренінг виконує роль потужної технології особистісного розвитку, забезпечуючи інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних компонентів особистості. Він сприяє усвідомленню власних цінностей та життєвих пріоритетів, формує фундамент емоційної культури і займає важливе місце серед сучасних психологічних методів розвитку людини.

Висновки до першого розділу

Історичний розвиток досліджень емоцій у психології демонструє складний і багатогранний шлях від філософських роздумів античності до сучасних нейропсихологічних концепцій. У різні історичні епохи емоції трактувалися як прояв душі, тілесна реакція або ж когнітивна оцінка ситуації.

Сучасна психологія розглядає емоції як складну систему, що поєднує фізіологічні, когнітивні та соціальні компоненти, які забезпечують адаптацію особистості до навколишнього середовища. Сьогодні дослідження зосереджені на вивченні емоційного інтелекту, нейрофізіологічних основ емоцій, а також ролі

емоцій у міжособистісній взаємодії та професійному становленні.

Емоційна компетентність є ключовим компонентом особистісного розвитку, який визначає здатність людини усвідомлювати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших. Проте, попри велику кількість наукових підходів, її визначення залишається неоднозначним. Одні дослідники розглядають її як частину емоційного інтелекту (Д. Гоулман, П. Саловей, Дж. Майєр), інші – як окремий комплекс знань, навичок і установок, що забезпечують ефективну емоційну взаємодію. Складність полягає у міждисциплінарності поняття: воно охоплює психологічні, педагогічні та соціальні аспекти. Проблематика полягає також у недостатній методологічній узгодженості при вимірюванні рівня емоційної компетентності, що потребує розробки валідних інструментів і програм розвитку.

Емоційна компетентність безпосередньо впливає на особистісне зростання студентів, сприяючи формуванню емоційної стабільності, адекватної самооцінки, соціальної зрілості та ефективної комунікації. Студентський вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне становлення ціннісних орієнтацій, професійної ідентичності та життєвих пріоритетів. Високий рівень емоційної компетентності забезпечує кращу адаптацію до стресових ситуацій, знижує ризик емоційного вигорання, підвищує мотивацію до навчання та соціальної активності. Таким чином, розвиток емоційної компетентності є важливим чинником гармонійного особистісного становлення студентів і підвищення ефективності освітнього процесу.

Тренінг є одним із найефективніших методів розвитку емоційної компетентності, оскільки поєднує навчання, саморефлексію та практичну взаємодію учасників. У процесі тренінгу створюються умови для розвитку емпатії, саморегуляції, асертивності та навичок конструктивного спілкування. Досвід проведення психологічних тренінгів показує, що саме інтерактивні форми роботи – рольові ігри, обговорення, групова динаміка – сприяють підвищенню усвідомленості власних емоцій і покращенню міжособистісних відносин. Тренінг допомагає студентам не лише розвивати емоційну компетентність, а й поглиблювати саморозуміння, формувати позитивне ставлення до себе й оточення, що є

невід’ємною складовою особистісного зростання.

У сукупності зазначені аспекти підкреслюють, що емоційна компетентність є базовою умовою розвитку гармонійної, зрілої та соціально активної особистості, а її формування потребує системного підходу, який включає освітні, психологічні та тренінгові методи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1.Організація та методи дослідження емоційної компетентності студентської молоді

Наукова актуальність емпіричного дослідження емоційної компетентності студентської молоді зумовлена кількома взаємопов'язаними факторами. По-перше, у сучасній психологічній науці все більше зростає інтерес до вивчення емоцій як ключового регулятора поведінки, міжособистісних стосунків та професійного становлення особистості. Емоційна сфера визнається важливою складовою загальної структури інтелекту, а її розвиток є передумовою формування соціальної зрілості, моральної свідомості та психологічної культури людини. Проте, попри наявність значної кількості теоретичних праць, присвячених емоційному інтелекту та емоційній компетентності, емпіричні дослідження, спрямовані саме на вивчення рівня, особливостей і шляхів розвитку цієї якості у студентської молоді, залишаються недостатньо систематизованими.

По-друге, актуальність проблеми визначається потребою сучасної освіти у формуванні не лише академічних знань, а й так званих «м'яких навичок» (soft skills) – серед яких емоційна компетентність посідає провідне місце. В умовах реформування системи вищої освіти та переходу до компетентнісного підходу, постає необхідність виховання гармонійної, емоційно зрілої, соціально відповідальної особистості. Це зумовлює потребу в розробці діагностичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на підвищення емоційної компетентності студентів як майбутніх фахівців і активних членів суспільства.

По-третє, емпіричне дослідження цієї проблеми має важливе практичне значення для психологічного супроводу освітнього процесу. Вивчення рівня

сформованості емоційної компетентності студентів дає змогу своєчасно виявляти труднощі у сфері емоційної регуляції, визначати психологічні чинники, що впливають на розвиток емоційної зрілості, а також розробляти ефективні форми психопрофілактичної та тренінгової роботи. Таким чином, результати емпіричного аналізу можуть стати підґрунтям для вдосконалення освітнього середовища, орієнтованого на розвиток емоційно компетентної особистості.

Отже, наукова й практична значущість дослідження емоційної компетентності студентської молоді визначається необхідністю комплексного вивчення цього феномена як важливої умови психологічного благополуччя, успішної соціальної адаптації та професійного становлення молодої людини. Емпіричне дослідження дозволяє не лише поглибити теоретичне розуміння структури й чинників розвитку емоційної компетентності, але й надати практичні рекомендації для освітніх закладів, психологів та педагогів, які працюють зі студентською молоддю.

Студентський вік є надзвичайно важливим і сенситивним періодом у житті людини, адже саме в цей час відбувається активне формування емоційно-особистісної сфери, становлення самосвідомості та вироблення життєвих орієнтирів. Молодь набуває досвіду емоційного самоконтролю, розвиває здатність до емпатії, толерантності, відповідальності, формує навички конструктивного спілкування та співпраці. Поступово вибудовується власна система емоційних реакцій, з’являється вміння адекватно виражати й регулювати почуття, що є важливою передумовою психологічної зрілості.

Емоційна компетентність у студентському віці відіграє ключову роль у становленні особистості, забезпечуючи її успішну адаптацію до нового соціального та освітнього середовища. Вона сприяє підвищенню навчальної мотивації, формуванню позитивного ставлення до себе й оточення, розвитку здатності долати труднощі, зберігати емоційну рівновагу та будувати гармонійні міжособистісні стосунки. Розвинена емоційна компетентність допомагає студентам краще орієнтуватися у власних переживаннях, розуміти емоційний

стан інших, приймати виважені рішення та відповідально ставитися до навчальної діяльності [7].

Високий рівень розвитку емоційної компетентності є запорукою психологічного благополуччя студентської молоді. Такі студенти характеризуються більшою стресостійкістю, вмінням зберігати спокій у складних ситуаціях, відкритістю до взаємодії, здатністю до співпереживання й конструктивного вирішення конфліктів.

Це позитивно впливає не лише на процес навчання, але й на формування професійно важливих якостей, таких як емоційна врівноваженість, комунікативність, рефлексивність і відповідальність.

Низький рівень емоційної компетентності, навпаки, може спричиняти труднощі у сфері спілкування, підвищення рівня тривожності, невпевненість у собі, конфліктність і емоційну нестабільність. Нездатність ефективно регулювати власні емоції призводить до зниження концентрації уваги, навчальної мотивації, порушення міжособистісної взаємодії та емоційного виснаження. Такі прояви ускладнюють процес професійного становлення, негативно впливають на самооцінку та соціальну адаптацію студентів.

Розвиток емоційної компетентності у студентські роки є одним із провідних завдань сучасної освіти, орієнтованої на формування гармонійної, психологічно стійкої та соціально активної особистості. Саме в цей період створюються сприятливі умови для вдосконалення емоційної сфери, адже молоді люди відкриті до нового досвіду, самопізнання та особистісного зростання. Тому педагогічні та психологічні програми, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, повинні стати невід'ємною складовою освітнього процесу у вищих навчальних закладах [19].

Актуальність емпіричного дослідження емоційної компетентності студентської молоді визначається також зростаючими вимогами сучасної освіти, яка орієнтується не лише на засвоєння системи знань, умінь і навичок, а й на розвиток особистісного потенціалу, соціальної зрілості та емоційної культури майбутніх фахівців. У контексті переходу до компетентнісної парадигми освіти

особливої ваги набуває формування так званих «soft skills» – м'яких навичок, що забезпечують успішну професійну діяльність, ефективну комунікацію, адаптивність і психологічну стійкість. Емоційна компетентність займає серед них провідне місце, оскільки визначає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших, регулювати поведінку у складних соціальних ситуаціях і будувати гармонійні міжособистісні відносини.

Рівень розвитку емоційної компетентності студентів безпосередньо впливає на якість їхньої комунікації, здатність до командної роботи, ефективність подолання стресових ситуацій, а також на конструктивність прийняття рішень у навчальній та майбутній професійній діяльності. Високий рівень емоційної зрілості сприяє формуванню відповідальності, самоконтролю, упевненості у власних силах, відкритості до взаємодії й готовності до співпраці. Натомість недостатній розвиток емоційної компетентності може ускладнювати процес навчання, посилювати психологічну напруженість і деструктивно впливати на професійне становлення молоді [7].

Попри значну кількість наукових праць, присвячених дослідженню феноменів емоційного інтелекту та емоційної компетентності (Д. Гоулман, Р. Бар-Он, П. Саловей, Д. Майєр, О. Власова, Н. Коврига, Л. Луценко та ін.), у сучасній психологічній науці залишається недостатньо опрацьованим емпіричний аспект вивчення цього явища саме в контексті студентської молоді. Наявні дослідження не повною мірою враховують специфіку сучасного освітнього простору, особливості соціально-психологічної взаємодії у студентських колективах та чинники, що впливають на розвиток емоційної компетентності в умовах динамічного інформаційного середовища. Відкрими залишаються питання щодо механізмів формування емоційної компетентності, її зв'язку з особистісними якостями студентів, мотиваційною сферою та навчальною успішністю [51].

Емпіричне дослідження емоційної компетентності студентської молоді має важливе значення для подальшого розвитку теоретичних засад психологічної науки та вдосконалення освітньої практики. Його результати можуть стати

основою для створення науково обґрунтованих програм психолого-педагогічного супроводу, тренінгових методик і розвивальних технологій, спрямованих на підвищення емоційної грамотності, розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

Емпіричне дослідження емоційної компетентності студентської молоді проводилося на базі Білоцерківського національного аграрного університету, який здійснює підготовку фахівців різних освітніх рівнів і напрямів. Вибір цього закладу зумовлений можливістю охоплення різноманітного контингенту студентів, що сприяло отриманню більш повних і достовірних даних про особливості прояву емоційної компетентності в освітньому середовищі.

Об’єктом емпіричного аналізу виступила студентська молодь кафедри психології, яка характеризується активним інтересом до пізнання внутрішнього світу людини та розвитку власних емоційних і комунікативних навичок. До загальної вибірки увійшло 80 респондентів віком від 18 до 23 років. Формування вибірки здійснювалося за принципом випадкового відбору, що забезпечило її репрезентативність і підвищило достовірність отриманих результатів.

Перед початком дослідження всі учасники були ознайомлені з метою, завданнями та процедурою його проведення. Студенти добровільно надали згоду на участь, підтвердивши розуміння умов конфіденційності та наукового використання отриманих результатів. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної практики – добровільності, анонімності, поваги до особистості респондента та збереження конфіденційності отриманої інформації.

Для досягнення цілей емпіричного вивчення застосовувався комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічну оцінку рівня розвитку емоційної компетентності студентів, виявлення її структурних компонентів і взаємозв’язків між окремими емоційними, когнітивними та поведінковими характеристиками особистості (таблиця 2.1). Використання багаторівневого діагностичного підходу дозволило дослідити особливості емоційної саморегуляції, емпатійності, усвідомлення власних емоцій, а також здатності

до конструктивної взаємодії в соціальному середовищі.

Застосований методичний комплекс забезпечив можливість отримання цілісного уявлення про рівень сформованості емоційної компетентності студентів психологічного профілю, визначення факторів, що впливають на її розвиток, і формування рекомендацій щодо подальшого вдосконалення освітнього процесу з метою підвищення емоційної зрілості майбутніх фахівців.

Таблиця 2.1

Психодіагностичний інструментарій дослідження рівня емоційної компетентності студентської молоді

Назва методики	Автор(и)	Мета використання	Основні компоненти / структура
Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» [34]	Д. Люсін	Діагностика рівня емоційного інтелекту, визначення здатності усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції, а також оцінювати і адекватно реагувати на емоції інших людей	охоплює п’ять субшкал, що об’єднані у чотири узагальнені шкали (розуміння власних емоцій, розуміння емоцій інших, управління власними емоціями та управління емоціями інших); вимірює: міжособистісний і внутрішньоособистісний емоційний інтелект; шкала оцінювання: чотирибальна («повністю згоден» – «повністю не згоден»)
Методика діагностики емоційного інтелекту [34]	Н. Холл	Визначення рівня, структури та особливостей розвитку емоційного інтелекту особистості, зокрема здатності розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції та емоції інших людей у процесі міжособистісної взаємодії.	охоплює п’ять основних шкал: емоційна обізнаність, емоційна резистентність, управління емоціями, самомотивація та емпатія; шкала оцінювання: дихотомічна («так/ні»)
Дослідження загальної емоційної спрямованості [51]	Б. Додонов	Дослідження загальної емоційної спрямованості особистості, визначення її схильності до переживання певних емоційних станів та виявлення домінуючих мотивів, що зумовлюють емоційно забарвлену поведінку та активність у різних сферах життя	10 типів емоційної спрямованості (альтруїстична, комунікативна, глорічна, праксична, пугнічна, романтична, гностична, естетична, гедоністична та акизитивна); охоплює: систему тверджень, спрямованих на виявлення домінуючих емоційних тенденцій та потреб особистості; шкала оцінювання: бальна, за рівнем вираженості кожного типу спрямованості

Для вимірювання рівня емоційної компетентності студентської молоді було використано «опитувальник емоційного інтелекту Д. Люсіна», який є сучасною психодіагностичною методикою, заснованою на принципі самозвіту. Цей інструмент спрямований на дослідження особливостей емоційного інтелекту як здатності людини усвідомлювати власні емоції, розуміти почуття інших людей, а також ефективно регулювати емоційні стани у процесі взаємодії з навколишнім світом. У теоретичну основу методики покладено авторське розуміння емоційного інтелекту як інтегративної властивості особистості, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона відображає не лише знання про емоції, а й практичну здатність керувати ними у різних соціальних ситуаціях [34].

Опитувальник ЕмІн складається з 45 тверджень, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою. Респондентам пропонується висловити ступінь своєї згоди або незгоди з поданими висловлюваннями, що дозволяє отримати кількісні показники окремих аспектів емоційного інтелекту. Усі пункти об’єднані в п’ять субшкал, які, у свою чергу, формують чотири узагальнені шкали, що відображають ключові напрями функціонування емоційного інтелекту.

До структури методики входять показники міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Міжособистісний аспект характеризує здатність людини розуміти емоційні переживання інших людей, правильно інтерпретувати їхні невербальні сигнали – такі як міміка, жести чи інтонація голосу, – а також уміння регулювати емоційний стан партнерів у спілкуванні, сприяючи гармонізації міжособистісних відносин.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект, натомість, відображає глибину розуміння власних емоцій, здатність ідентифікувати, вербалізувати та усвідомлено керувати ними, запобігаючи надмірній емоційній напрузі або деструктивним реакціям.

Окрему увагу в опитувальнику приділено шкалам розуміння й управління емоціями. Шкала розуміння емоцій охоплює як здатність

усвідомлювати власні почуття, так і чутливість до емоцій інших людей. Вона відображає рівень емпатійності, емоційної проникливості та глибину емоційного аналізу. Шкала управління емоціями визначає рівень розвитку навичок контролю емоційних станів – як власних, так і чужих, – що свідчить про сформованість емоційної саморегуляції, стриманості, уміння знижувати інтенсивність небажаних емоційних реакцій і підтримувати емоційну рівновагу в складних життєвих ситуаціях.

Методика також включає низку додаткових субшкал, які дозволяють деталізувати окремі аспекти емоційного функціонування особистості. Зокрема, вони спрямовані на оцінювання чутливості до емоційних переживань інших, уміння інтуїтивно розпізнавати настрій співрозмовника, здатності усвідомлювати власні емоції через аналіз причин їх виникнення та навичок вербального опису емоційного стану. Важливою складовою виступає показник контролю експресії, що характеризує вміння регулювати зовнішні прояви емоцій – міміку, жести, інтонацію, – що свідчить про емоційну зрілість і високий рівень саморегуляції.

Опитувальник ЕмІн зарекомендував себе як надійний і валідний інструмент для психологічних досліджень, зокрема в межах вивчення емоційної компетентності студентської молоді. Його застосування дозволяє виявити не лише загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, а й специфіку його окремих компонентів, що є надзвичайно важливим для розуміння емоційної культури майбутніх фахівців. Текст методики наведено у додатку (додаток А).

Для поглибленого аналізу рівня емоційної компетентності студентів у дослідженні також була застосована методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, яка спрямована на виявлення здатності особистості розуміти власні емоції, емоційні прояви інших людей та ефективно керувати ними. Дана методика ґрунтується на уявленні про емоційний інтелект як комплексну властивість, що забезпечує гармонійне поєднання когнітивного усвідомлення

емоційних процесів, їх регуляції та здатності використовувати емоційну інформацію у процесі прийняття рішень і побудови соціальних відносин.

Опитувальник Н. Холла складається з 30 тверджень і включає п’ять основних шкал, кожна з яких спрямована на дослідження окремих аспектів емоційного функціонування особистості. Кожна шкала об’єднує низку питань, які дозволяють комплексно оцінити широту, глибину та ефективність емоційної саморегуляції, емпатійності та саморозуміння.

Перша шкала – емоційна обізнаність – відображає рівень сформованості здатності усвідомлювати власні емоції, розуміти причини їх виникнення, а також орієнтуватися в емоційних станах інших людей. Вона характеризує глибину емоційного досвіду особистості, що є необхідною умовою для адекватного самопізнання та розвитку емоційного інтелекту.

Друга складова методики – емоційна резистентність, що оцінює здатність людини підтримувати внутрішню рівновагу, протистояти негативним емоційним впливам, зберігати стабільність у стресових ситуаціях. Високі показники за цією шкалою свідчать про наявність розвинених навичок емоційної стійкості та саморегуляції.

Наступна шкала – управління емоціями, – визначає здатність особистості свідомо впливати як на власні емоції, так і на емоційний стан оточення, інтегруючи емоційний досвід у структуру особистості. Вона показує, наскільки людина може контролювати свої емоційні реакції, спрямовувати їх у конструктивне русло та використовувати у процесі міжособистісної взаємодії.

Важливе місце у структурі опитувальника посідає шкала самомотивації (емоційного самоконтролю), яка відображає вміння особистості керувати власними емоційними станами, підтримувати внутрішню енергію, зосередженість і впевненість у досягненні цілей. Високий рівень самомотивації вказує на емоційну зрілість, відповідальність і сформованість навичок внутрішнього самоуправління.

Остання шкала – емпатія, або емоційна чуйність, – характеризує здатність людини розпізнавати емоції інших людей, розуміти їхній емоційний стан, співпереживати, а також здійснювати емоційний вплив на партнерів по спілкуванню. Вона відображає рівень соціальної адаптивності, гнучкості у взаємодії та розвинену здатність до емоційного розуміння.

Загалом методика Н. Холла дає можливість оцінити не лише рівень емоційного інтелекту як інтегральної характеристики особистості, але й специфіку його структурних компонентів – усвідомлення, регуляції, емоційної стійкості, мотиваційної та емпатійної складових (додаток Б) [44].

Методика «Дослідження загальної емоційної спрямованості» Б. Додонова призначена для вивчення загальної емоційної спрямованості особистості, тобто прагнення людини до певних типів переживань та до певних сфер діяльності з метою отримання позитивних емоцій. Основною метою методики є визначення типу емоційної спрямованості індивіда, що дозволяє зрозуміти, які емоційні потреби є для нього найбільш значущими.

Методика виділяє десять типів емоційної спрямованості. Альтруїстична спрямованість характеризується переживаннями, що виникають із потреби допомагати іншим людям та сприяти їхньому благополуччю. Комунікативна спрямованість визначається емоціями, що зумовлені потребою у спілкуванні та взаємодії з оточуючими. Глорічна спрямованість пов’язана з прагненням до самоствердження та отримання визнання, тоді як праксична спрямованість проявляється через позитивні емоції, що виникають у процесі виконання діяльності. Пугнічна спрямованість формується через переживання, пов’язані з подоланням небезпеки або участю у боротьбі. Романтична спрямованість виявляється у прагненні до незвичного та таємничого. Гностична спрямованість передбачає радість від здобуття нової інформації та потребу у когнітивній гармонії. Естетична спрямованість відображає потребу у гармонії з навколишнім світом і в почутті краси. Гедоністична спрямованість пов’язана з отриманням задоволення через фізичний та духовний комфорт, а акизитивна спрямованість проявляється у

позитивних емоціях, що виникають під час накопичення та колекціонування речей. Текст опитувальника наведений у додатку В [51].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційної компетентності студентської молоді

У межах емпіричного дослідження було здійснено діагностику рівня емоційної компетентності студентської молоді за допомогою опитувальника емоційного інтелекту Д. Люсіна (ЕмІн).

Отримані дані свідчать про те, що емоційний інтелект студентської молоді загалом перебуває на середньому рівні розвитку. Зокрема, у більшості респондентів (52%) зафіксовано середній рівень загального емоційного інтелекту. Це означає, що студенти в цілому здатні розпізнавати емоції, орієнтуватися в емоційних станах та частково регулювати їх, однак ці навички ще не є достатньо стійкими та автоматизованими (рис. 2.1, таблиця 2.2).

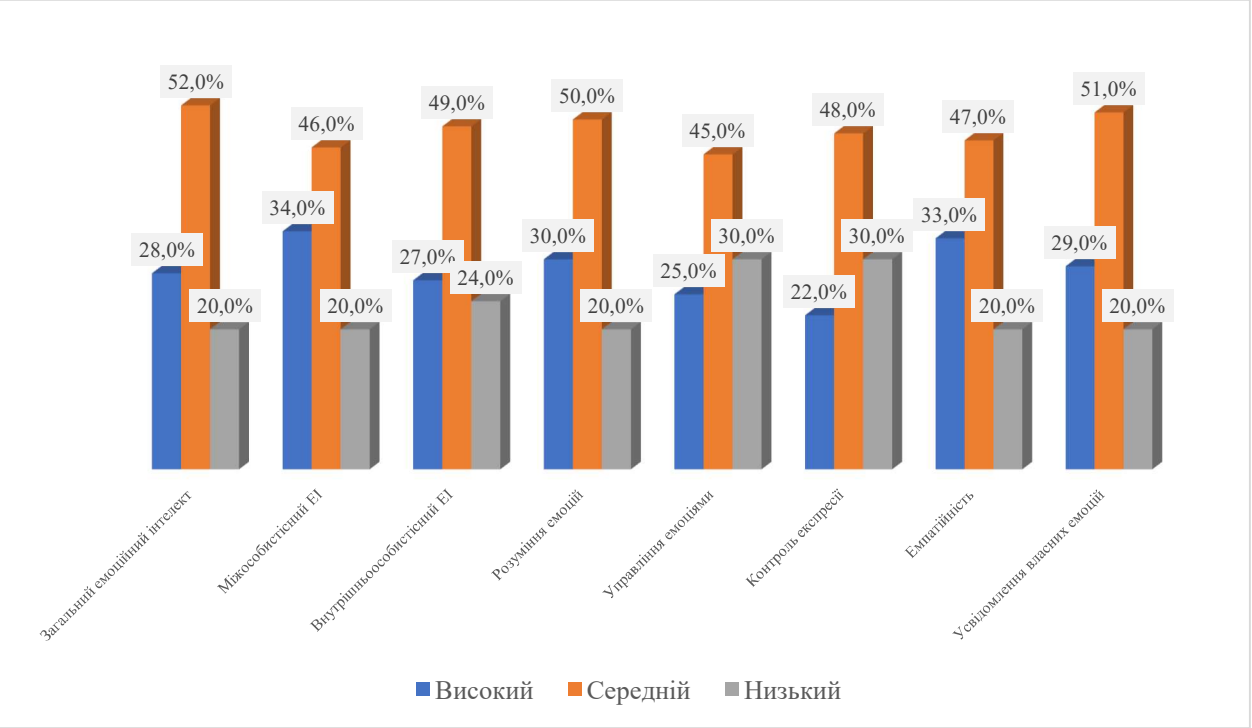

Рис. 2.1. Рівень розвитку емоційного інтелекту студентської молоді за методикою Д. Люсіна (у %)

Таблиця 2.2

Рівень розвитку емоційного інтелекту студентської молоді за методикою Д. Люсіна (у %)

Показники	Високий	Середній	Низький
Загальний емоційний інтелект	28,0%	52,0%	20,0%
Міжособистісний ЕІ	34,0%	46,0%	20,0%
Внутрішньоособистісний ЕІ	27,0%	49,0%	24,0%
Розуміння емоцій	30,0%	50,0%	20,0%
Управління емоціями	25,0%	45,0%	30,0%
Контроль експресії	22,0%	48,0%	30,0%
Емпатійність	33,0%	47,0%	20,0%
Усвідомлення власних емоцій	29,0%	51,0%	20,0%

Високий рівень емоційного інтелекту виявлено у 28% опитаних. Ці студенти демонструють сформовану емоційну компетентність, що проявляється у здатності глибоко усвідомлювати власні емоції, адекватно інтерпретувати емоційні реакції інших людей та ефективно керувати емоційною поведінкою. Вони характеризуються високим рівнем емпатії, гнучкістю у спілкуванні та емоційною зрілістю.

Водночас 20% студентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що свідчить про певні труднощі у сфері емоційного функціонування. Для них характерні недостатня усвідомленість власних переживань, складнощі у розпізнаванні емоцій інших людей та обмежені можливості саморегуляції, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Аналіз міжособистісного емоційного інтелекту показав, що найбільша частка студентів (46%) має середній рівень розвитку цієї складової. Це свідчить про здатність до базового розуміння емоцій інших людей, однак не завжди достатню глибину емпатії чи вміння впливати на емоційний стан співрозмовника. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту (34%) вказує на сформованість комунікативної чутливості, уміння враховувати емоційний контекст взаємодії та будувати ефективні стосунки. Низький рівень (20%) може бути пов’язаний із труднощами у соціальній перцепції та недостатньо розвиненими навичками емпатії.

Щодо внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, то тут також переважає середній рівень (49%). Це означає, що значна частина студентів частково усвідомлює власні емоційні стани, проте не завжди здатна їх чітко ідентифікувати або вербалізувати. Високий рівень (27%) свідчить про здатність до глибокої емоційної рефлексії та самоконтролю, тоді як низький рівень (24%) вказує на труднощі з розумінням власних переживань і керуванням ними.

Окремий аналіз шкали розуміння емоцій показав, що половина студентів (50%) перебуває на середньому рівні, що є досить типовим для даної вікової категорії. Високий рівень (30%) засвідчує сформовану здатність до емоційного аналізу, емпатії та точного розпізнавання емоційних станів. Натомість 20% респондентів із низьким рівнем можуть відчувати труднощі у диференціації емоцій та їх інтерпретації.

Особливої уваги заслуговують результати за шкалою управління емоціями. Саме тут зафіксовано один із найбільш проблемних показників: лише 25% студентів мають високий рівень, тоді як 30% – низький. Це свідчить про те, що значна частина молоді відчуває труднощі з емоційною саморегуляцією, контролем імпульсивних реакцій та підтриманням емоційної рівноваги в складних ситуаціях. Середній рівень (45%) вказує на наявність базових навичок контролю емоцій, однак їх недостатню стабільність.

Аналіз додаткових субшкал дозволив більш детально розкрити особливості емоційної компетентності студентів. Так, контроль експресії виявився недостатньо сформованим: 30% студентів мають низький рівень, що проявляється у труднощах стримування зовнішніх емоційних реакцій. Водночас 48% демонструють середній рівень, а 22% – високий, що свідчить про здатність частини студентів регулювати невербальні прояви емоцій.

Емпатійність як здатність до співпереживання виявилася відносно краще розвиненою: 33% студентів мають високий рівень, 47% – середній і лише 20% – низький. Це є позитивним показником, оскільки свідчить про потенціал до ефективної міжособистісної взаємодії.

Щодо усвідомлення власних емоцій, то тут також переважає середній рівень (51%), що свідчить про часткову сформованість рефлексивних процесів. Високий рівень (29%) характеризує студентів із розвиненою емоційною самосвідомістю, тоді як низький (20%) вказує на труднощі в ідентифікації власних переживань.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок, що емоційна компетентність студентської молоді перебуває на середньому рівні розвитку з тенденцією до її подальшого формування. Найбільш розвиненими компонентами є розуміння емоцій та емпатійність, що свідчить про достатній потенціал до соціальної взаємодії.

Водночас виявлено низку проблемних аспектів, зокрема недостатній рівень управління емоціями та контролю їх зовнішніх проявів. Це може бути пов’язано як із віковими особливостями студентського періоду, так і з недостатнім рівнем розвитку навичок емоційної саморегуляції в освітньому середовищі.

Отримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту студентів, зокрема через впровадження тренінгових програм, розвиток рефлексивних умінь та формування навичок емоційної саморегуляції.

З метою поглибленого аналізу особливостей емоційної компетентності студентської молоді у дослідженні було використано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла. Її застосування дозволило не лише визначити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, але й проаналізувати специфіку окремих його компонентів – емоційної обізнаності, резистентності, управління емоціями, самомотивації та емпатії.

Отримані результати свідчать, що значна частина студентів (44%) має середній рівень емоційного інтелекту, що вказує на достатній рівень сформованості базових емоційних навичок. Такі студенти загалом здатні орієнтуватися у власних переживаннях і розуміти емоційні стани інших, однак їхня емоційна регуляція не завжди є стабільною та ефективною (рис. 2.2, таблиця 2.3).

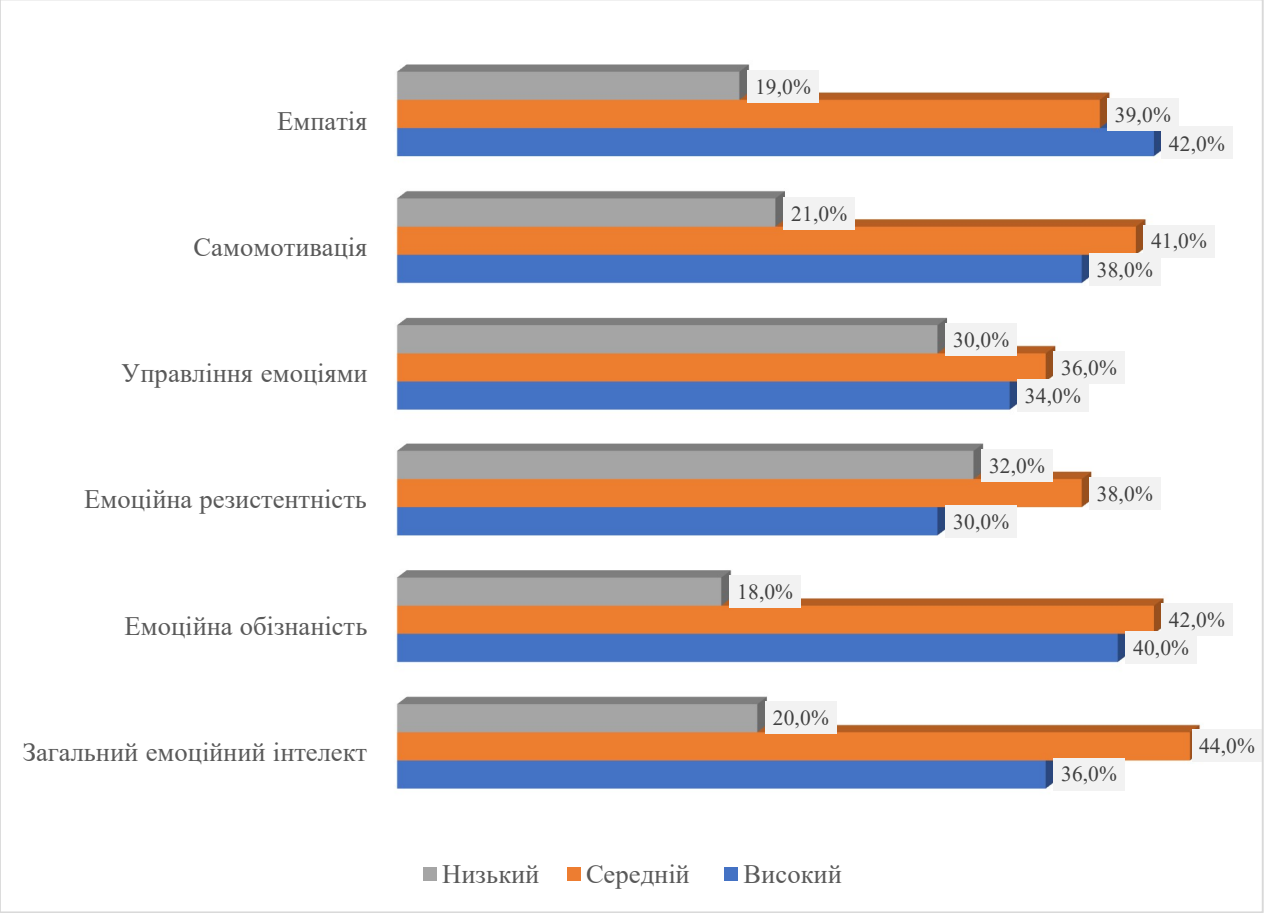

Рис. 2.2. Рівень розвитку емоційного інтелекту студентської молоді за методикою Н. Холла (у %)

Таблиця 2.3

Рівень розвитку емоційного інтелекту студентської молоді за методикою Н. Холла (у %)

Показники емоційного інтелекту	Високий	Середній	Низький
Загальний емоційний інтелект	36,0%	44,0%	20,0%
Емоційна обізнаність	40,0%	42,0%	18,0%
Емоційна резистентність	30,0%	38,0%	32,0%
Управління емоціями	34,0%	36,0%	30,0%
Самомотивація	38,0%	41,0%	21,0%
Емпатія	42,0%	39,0%	19,0%

Високий рівень емоційного інтелекту було виявлено у 36% респондентів, що є досить позитивним показником. Це свідчить про наявність у значної частини студентської молоді розвинених навичок емоційного самоконтролю, усвідомлення та ефективного використання емоцій у процесі взаємодії.

Разом із тим 20% студентів продемонстрували низький рівень емоційного інтелекту, що може свідчити про недостатню сформованість емоційної сфери, труднощі у розумінні емоцій та обмеженість у використанні емоційного досвіду.

Аналіз результатів за шкалою емоційної обізнаності показав, що: 40% студентів мають високий рівень, 42% – середній рівень, 18% – низький рівень. Це свідчить про те, що більшість студентів здатні усвідомлювати власні емоції та розуміти їх причини. Високий відсоток респондентів із високим рівнем вказує на достатньо сформовану емоційну рефлексію, що є важливою передумовою розвитку емоційної компетентності.

За шкалою емоційна резистентність отримано такі результати: 30% – високий рівень, 38% – середній рівень, 32% – низький рівень. Ці дані свідчать про те, що значна частина студентів відчуває труднощі у збереженні емоційної стабільності в умовах стресу. Високий показник низького рівня вказує на недостатню сформованість навичок емоційної стійкості та потребу у їх розвитку.

Результати дослідження за шкалою управління емоціями показали, що: 34% студентів мають високий рівень, 36% – середній рівень, 30% – низький рівень. Це свідчить про те, що хоча частина студентів володіє здатністю до ефективного емоційного контролю, значна кількість респондентів має труднощі з регуляцією власних емоцій та впливом на емоційний стан інших людей.

За шкалою самомотивації отримано такі результати: 38% – високий рівень, 41% – середній рівень, 21% – низький рівень. Більшість студентів здатні підтримувати внутрішню мотивацію та емоційну залученість у діяльності. Водночас частина респондентів має труднощі з самодисципліною та регуляцією власних емоційних станів у процесі досягнення цілей.

Аналіз результатів за шкалою емпатії показав: 42% – високий рівень, 39% – середній рівень, 19% – низький рівень. Це один із найбільш розвинених компонентів емоційного інтелекту у студентів. Високі показники емпатійності свідчать про здатність до співпереживання, розуміння емоцій інших та ефективної міжособистісної взаємодії.

Отже, результати дослідження за методикою Н. Холла дозволяють зробити висновок, що емоційна компетентність студентської молоді характеризується достатньо високим потенціалом розвитку, про що свідчить значна частка респондентів із високим рівнем емоційного інтелекту.

Найбільш сформованими компонентами є емоційна обізнаність та емпатія, що вказує на здатність студентів до глибокого розуміння як власних, так і чужих емоцій. Це створює сприятливе підґрунтя для ефективної комунікації та соціальної взаємодії.

Водночас виявлено проблемні зони, зокрема емоційну резистентність та частково управління емоціями, що свідчить про недостатню здатність частини студентів зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях і контролювати свої емоційні реакції.

Загалом отримані результати підтверджують необхідність впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення емоційної стійкості та формування зрілої емоційної поведінки у студентської молоді.

З метою визначення домінуючих емоційних потреб та спрямованості особистості студентів у дослідженні було використано методику «Дослідження загальної емоційної спрямованості» Б. Додонова. Її застосування дозволило виявити, які саме типи емоційних переживань є найбільш значущими для студентської молоді та які види діяльності приносять їм найбільше емоційне задоволення.

Аналіз отриманих результатів показав, що емоційна сфера студентської молоді є досить різноманітною, проте певні типи емоційної спрямованості мають більш виражений характер. Найбільш представленими виявилися комунікативна, гностична та праксична спрямованість, що свідчить про орієнтацію студентів на спілкування, пізнання та активну діяльність.

Водночас менш вираженими є такі типи, як акизитивна та пугнічна спрямованість, що може бути пов’язано з віковими особливостями студентської молоді та специфікою їхніх ціннісних орієнтацій (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Типи емоційної спрямованості студентської молоді за методикою Б. Додонова

Тип емоційної спрямованості	Високий (%)	Середній (%)	Низький (%)
Альтруїстична	16,0%	54,0%	30,0%
Комунікативна	18,0%	52,0%	30,0%
Глорична	19,0%	47,0%	34,0%
Праксична	22,0%	48,0%	30,0%
Пугнічна	12,0%	38,0%	50,0%
Романтична	14,0%	46,0%	40,0%
Гностична	20,0%	50,0%	30,0%
Естетична	21,0%	49,0%	30,0%
Гедоністична	17,0%	51,0%	32,0%
Акизитивна	10,0%	35,0%	55,0%

Найбільш вираженим типом емоційної спрямованості виявилася комунікативна, яку продемонстрували 18% студентів на високому рівні, тоді як ще 52% мають середній рівень і лише 30% – низький. Це свідчить про значущість міжособистісного спілкування для студентів, їхню потребу у встановленні соціальних контактів, взаємодії та підтримці емоційних зв'язків. Такий результат є закономірним, оскільки студентський вік характеризується активним розвитком соціальних відносин.

Високий рівень гностичної спрямованості виявлено у 20% студентів, середній – у 50%, низький – у 30%. Значна частина студентської молоді відчуває задоволення від пізнавальної діяльності, прагне до отримання нових знань та інтелектуального розвитку. Разом із тим третина студентів не демонструє достатньо вираженої пізнавальної мотивації, що може негативно впливати на навчальну діяльність.

Аналіз показників праксичної спрямованості засвідчив, що: 22% студентів мають високий рівень, 48% – середній рівень, 30% – низький рівень.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що лише частина студентів відчуває стійке емоційне задоволення від процесу діяльності та досягнення результатів. Для цієї групи характерна внутрішня мотивація, зацікавленість у виконанні завдань та позитивне ставлення до активної діяльності. Водночас домінування середнього рівня свідчить про те, що більшість студентів залучається до

діяльності переважно за зовнішніх умов, а не через глибоку внутрішню потребу. Наявність значної частки осіб із низьким рівнем вказує на недостатню сформованість інтересу до діяльності як джерела позитивних емоцій.

Вивчення альтруїстичної спрямованості показало, що високий рівень мають 16% студентів, середній – 54%, низький – 30%. Такі результати свідчать про те, що хоча більшість студентів у цілому позитивно ставиться до допомоги іншим, ця потреба не є для них провідною. Лише невелика частина респондентів демонструє стійку орієнтацію на безкорисливу підтримку, співпереживання та турботу про інших. Переважання середнього рівня вказує на ситуативний характер альтруїстичних проявів, тоді як значна частка низького рівня може свідчити про домінування особистісно-орієнтованих інтересів.

Розподіл показників романтичної спрямованості є таким: високий рівень – 14%, середній – 46%, низький – 40%. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що прагнення до емоційно насичених, незвичних та символічно забарвлених переживань не є характерним для більшості студентів. Лише невелика частина респондентів орієнтується на переживання новизни, загадковості та емоційної глибини. Переважання середнього та низького рівнів свідчить про більш раціональну та практичну спрямованість студентської молоді.

Аналіз результатів за шкалою «глорична спрямованість» показав: високий рівень – 19%, середній – 47%, низький – 34%. Зазначені дані вказують на те, що потреба у визнанні та самоствердженні є помірно вираженою у студентів. Частина молоді орієнтується на досягнення успіху та отримання соціального схвалення, однак для більшості ця мотивація не є визначальною. Переважання середнього рівня свідчить про збалансоване поєднання прагнення до визнання з іншими життєвими орієнтирами.

Дослідження естетичної спрямованості виявило такі показники: високий рівень – 21%, середній – 49%, низький – 30%. Значна частина студентів має здатність переживати естетичні емоції, пов’язані з красою, гармонією та мистецтвом. Водночас переважання середнього рівня вказує на те, що естетичні потреби

не завжди є стабільними або домінуючими. Частина студентів демонструє недостатню чутливість до естетичних аспектів дійсності.

Аналіз гедоністичної спрямованості показав, що: високий рівень – 17%, середній – 51%, низький – 32%. Отримані результати дають підстави вважати, що прагнення до задоволення та емоційного комфорту притаманне більшості студентів, однак воно не є домінуючим. Для частини молоді характерна орієнтація на приємні переживання, проте значна кількість респондентів поєднує це з іншими, більш соціально чи діяльнісно спрямованими мотивами.

Результати дослідження пугнічної спрямованості є такими: високий рівень – 12%, середній – 38%, низький – 50%. Більшість студентів не схильна отримувати позитивні емоції від ризику, боротьби чи подолання небезпеки. Переважання низького рівня вказує на орієнтацію на стабільність, безпеку та уникнення напружених ситуацій. Лише незначна частина молоді виявляє інтерес до діяльності, пов’язаної з викликами та екстремальними умовами.

Вивчення акизитивної спрямованості показало такі результати: високий рівень – 10%, середній – 35%, низький – 55%. Накопичення матеріальних цінностей не є значущим джерелом емоційного задоволення для більшості студентів. Переважання низького рівня вказує на орієнтацію молоді на нематеріальні цінності, такі як спілкування, розвиток і самореалізація. Лише невелика частина респондентів відчуває виражене задоволення від процесу накопичення чи володіння речами.

Таким чином, результати дослідження показали, що емоційна спрямованість студентської молоді має соціально-комунікативний та пізнавально-діяльнісний характер. Домінування комунікативної, гностичної та праксичної спрямованості свідчить про орієнтацію студентів на взаємодію, розвиток і активну діяльність.

Водночас низька вираженість пугнічної та акизитивної спрямованості вказує на відсутність у більшості студентів орієнтації на ризик або матеріальне накопичення як джерело емоційного задоволення.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційна сфера студентської молоді є достатньо гармонійною, однак потребує подальшого

розвитку таких аспектів, як альтруїстичність, емоційна глибина переживань та здатність отримувати задоволення від різних видів діяльності.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило комплексно проаналізувати рівень і структуру емоційної компетентності студентської молоді з використанням різних психодіагностичних методик, що забезпечило цілісне бачення досліджуваного феномена.

Узагальнення результатів, отриманих за опитувальником емоційного інтелекту Д. Люсіна, методикою Н. Холла та методикою Б. Додонова, дає підстави стверджувати, що емоційна компетентність студентської молоді загалом перебуває на середньому рівні розвитку з вираженим потенціалом до її подальшого вдосконалення.

По-перше, встановлено, що більшість студентів володіє базовими навичками усвідомлення, розуміння та часткової регуляції емоцій. Це проявляється у здатності орієнтуватися у власних емоційних станах, розпізнавати емоції інших людей і загалом ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі. Водночас ці навички ще не є достатньо стійкими, що виявляється у труднощах контролю емоцій у складних або стресових ситуаціях.

По-друге, результати дослідження свідчать про відносно високий рівень розвитку таких компонентів емоційної компетентності, як емпатія та емоційна обізнаність. Це вказує на сформовану здатність студентів до співпереживання, розуміння емоцій інших людей та усвідомлення власних переживань, що є важливою основою для ефективної міжособистісної взаємодії.

Разом із тим виявлено низку проблемних аспектів. Зокрема, недостатньо розвиненими залишаються навички управління емоціями, емоційної стійкості та контролю експресії. Значна частина студентів відчуває труднощі у підтриманні емоційної рівноваги, стримуванні імпульсивних реакцій та конструктивному

подоланні стресових ситуацій. Це може негативно впливати на їхню навчальну діяльність, комунікацію та психологічне благополуччя.

По-третє, аналіз емоційної спрямованості показав, що провідними для студентської молоді є комунікативна, гностична та праксична спрямованість. Це свідчить про орієнтацію на спілкування, пізнання та активну діяльність як основні джерела позитивних емоцій. Така структура емоційних потреб є цілком закономірною для студентського віку, який характеризується інтенсивним соціальним розвитком і професійним самовизначенням.

Водночас менш вираженими виявилися такі типи спрямованості, як пугнічна та акизитивна, що свідчить про низьку орієнтацію студентів на ризик, боротьбу та матеріальне накопичення. Це дозволяє говорити про переважання у студентської молоді соціально-орієнтованих і особистісно-розвивальних цінностей над матеріальними або екстремальними.

Крім того, встановлено, що альтруїстична, гедоністична та естетична спрямованості мають переважно середній рівень вираженості, що вказує на їх ситуативний характер і недостатню інтегрованість у структуру особистості. Це відкриває можливості для їх подальшого розвитку у процесі навчання та соціалізації.

Таким чином, емоційна компетентність студентської молоді є динамічною, багатокомпонентною системою, що перебуває на етапі активного формування. Вона характеризується достатнім рівнем розвитку когнітивно-емоційних компонентів (усвідомлення та розуміння емоцій) і водночас потребує вдосконалення поведінково-регулятивних аспектів (самоконтролю, емоційної стійкості, управління емоціями).

Отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності студентів. Доцільним є впровадження тренінгових програм, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня рефлексії, формування стресостійкості та емоційної культури.

У цілому можна констатувати, що студентська молодь має значний потенціал до розвитку емоційної компетентності, а її цілеспрямоване формування є важливою умовою успішного професійного становлення, ефективної соціальної взаємодії та психологічного благополуччя особистості.

РОЗДІЛ 3
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГІВ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ У ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Теоретико-методичні засади організації тренінгів особистісного зростання у розвитку емоційної компетентності студентів

У сучасних умовах реформування вищої освіти особливого значення набуває розвиток особистісного потенціалу студентської молоді, зокрема формування її емоційної компетентності як важливої складової професійної та соціальної зрілості. Одним із найбільш ефективних інструментів цілеспрямованого впливу на емоційну сферу особистості є тренінги особистісного зростання, які поєднують у собі інтерактивні методи навчання, психологічну підтримку та практичну спрямованість.

Теоретичною основою організації тренінгів особистісного зростання виступають положення гуманістичної психології, зокрема ідеї самореалізації, розвитку внутрішнього потенціалу особистості, усвідомлення власного «Я» та формування відповідального ставлення до власного життя. Важливу роль відіграють також концепції емоційного інтелекту, які розглядають здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції емоцій як ключовий чинник ефективної міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя [45].

У контексті розвитку емоційної компетентності тренінги особистісного зростання спрямовані на формування у студентів комплексу взаємопов’язаних умінь і навичок, серед яких особливе місце займають емоційна обізнаність, емпатія, саморегуляція, стресостійкість, рефлексивність та комунікативна гнучкість. Вони створюють умови для активного залучення студентів до процесу самопізнання, осмислення власного емоційного досвіду та розвитку здатності до конструктивної взаємодії з іншими.

Методично тренінги особистісного зростання базуються на принципах активності, добровільності, конфіденційності, партнерської взаємодії та психологічної безпеки. Принцип активності передбачає залучення кожного учасника до виконання вправ, обговорень і рефлексії, що сприяє більш глибокому засвоєнню досвіду. Добровільність забезпечує внутрішню мотивацію до участі у тренінгу, а конфіденційність створює атмосферу довіри, необхідну для відкритого обміну емоційними переживаннями. Партнерська взаємодія ґрунтується на рівності учасників і тренера, що сприяє формуванню позитивного психологічного клімату [61].

Організація тренінгової роботи передбачає врахування вікових та індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді. Студентський вік характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, активним формуванням самооцінки, розвитком рефлексії та потребою у самоствердженні. Це створює сприятливі умови для використання тренінгових технологій, які сприяють розвитку емоційної сфери та формуванню зрілої особистості.

Зміст тренінгів особистісного зростання має бути структурованим і включати кілька взаємопов’язаних напрямів: розвиток усвідомлення власних емоцій, формування навичок їх вербалізації, розвиток емпатії та здатності до розуміння інших, оволодіння техніками емоційної саморегуляції, а також формування конструктивних моделей поведінки у міжособистісних взаємодіях. Важливою складовою є також розвиток навичок саморефлексії, що дозволяє студентам усвідомлювати власні емоційні реакції та коригувати поведінку.

Серед основних методів тренінгової роботи доцільно виділити групові дискусії, рольові ігри, вправи на самопізнання, психогімнастичні техніки, методи арт-терапії, аналіз життєвих ситуацій, вправи на розвиток емпатії та техніки релаксації. Використання інтерактивних форм роботи сприяє не лише засвоєнню теоретичних знань, а й формуванню практичних умінь, що є особливо важливим для розвитку емоційної компетентності [45].

Особливе значення має етап рефлексії, який забезпечує усвідомлення отриманого досвіду, його інтеграцію у структуру особистості та формування індивідуальних стратегій емоційної поведінки. Саме рефлексія сприяє переходу

від зовнішньої діяльності до внутрішніх змін, що є основною метою тренінгів особистісного зростання.

Ефективність тренінгової роботи значною мірою залежить від професійної підготовки тренера, його здатності створювати сприятливу психологічну атмосферу, підтримувати учасників, стимулювати їхню активність та забезпечувати конструктивний зворотний зв'язок. Тренер виступає не лише організатором процесу, а й фасилітатором особистісного розвитку, що сприяє розкриттю потенціалу кожного учасника [43].

Отже, теоретико-методичні засади організації тренінгів особистісного зростання у розвитку емоційної компетентності студентів ґрунтуються на поєднанні сучасних психологічних підходів, принципів активного навчання та практично орієнтованих методів. Їх реалізація у освітньому процесі закладів вищої освіти сприяє формуванню емоційно зрілої, соціально адаптованої та професійно компетентної особистості.

3.2. Розробка та зміст тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді

Розробка тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді є логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми та емпіричного дослідження її особливостей. Вона спрямована на практичне вдосконалення емоційної сфери студентів шляхом цілеспрямованого впливу на її ключові компоненти. Така програма має бути науково обґрунтованою, структурованою, адаптованою до вікових особливостей студентської молоді та орієнтованою на формування практичних навичок, необхідних для ефективної емоційної взаємодії.

Основною метою тренінгової програми є підвищення рівня емоційної компетентності студентів, що передбачає розвиток їх здатності усвідомлювати

власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, а також ефективно регулювати емоційну поведінку у різних життєвих ситуаціях. Досягнення цієї мети реалізується через виконання комплексу взаємопов'язаних завдань, серед яких особливе значення мають розвиток емоційної обізнаності, формування навичок вербалізації емоцій, розвиток емпатії, удосконалення емоційної саморегуляції та формування конструктивних моделей поведінки у міжособистісній взаємодії.

Зміст тренінгової програми має системний характер і передбачає поетапну організацію роботи, що забезпечує поступовий перехід від усвідомлення власних емоцій до їх ефективного регулювання та використання у соціальній взаємодії. Відповідно до цього, структура програми включає три взаємопов'язані етапи: вступно-мотиваційний, основний (розвивальний) та завершально-рефлексивний.

На вступно-мотиваційному етапі створюються необхідні психологічні умови для ефективної роботи групи. Особлива увага приділяється формуванню довірливої атмосфери, встановленню правил взаємодії та актуалізації значущості розвитку емоційної компетентності. Учасники знайомляться між собою, визначають власні очікування від тренінгу, усвідомлюють роль емоцій у житті та професійній діяльності. Цей етап є надзвичайно важливим, оскільки саме він визначає рівень включеності студентів у подальшу роботу та їх готовність до саморозкриття.

Основний етап тренінгової програми спрямований на безпосередній розвиток компонентів емоційної компетентності. Його зміст охоплює кілька ключових напрямів. Перш за все, це розвиток емоційної обізнаності, що передбачає формування здатності розпізнавати власні емоції, усвідомлювати їх причини та динаміку. Студенти навчаються аналізувати свої переживання, визначати їх інтенсивність і значення у конкретних ситуаціях.

Наступним важливим напрямом є розвиток емпатії та здатності до розуміння емоцій інших людей. Учасники тренінгу оволодівають навичками активного слухання, вчаться розпізнавати невербальні прояви емоцій, аналізувати

поведінку співрозмовника та враховувати його емоційний стан у процесі взаємодії. Це сприяє формуванню більш глибокого рівня міжособистісного розуміння та покращенню комунікативної компетентності.

Особливе місце у програмі займає розвиток навичок емоційної саморегуляції. Студенти ознайомлюються з техніками управління емоціями, вчаться контролювати імпульсивні реакції, знижувати рівень емоційної напруги та підтримувати внутрішню рівновагу. Формуються вміння конструктивно реагувати на стресові ситуації, переосмислювати негативний досвід та знаходити ефективні способи подолання труднощів.

Не менш важливим компонентом є розвиток комунікативних навичок, що передбачає формування здатності до конструктивного вираження емоцій, використання «Я-повідомлень», уникнення конфліктогенних форм поведінки та побудову ефективної взаємодії. Учасники тренінгу вчаться вирішувати конфліктні ситуації мирним шляхом, враховуючи емоційні потреби як власні, так і інших людей.

Завершально-рефлексивний етап спрямований на узагальнення отриманого досвіду та його інтеграцію у структуру особистості. Студенти аналізують зміни, що відбулися у їхній емоційній сфері, усвідомлюють власні досягнення та визначають напрями подальшого саморозвитку. Рефлексія сприяє закріпленню набутих знань і навичок, формуванню індивідуальних стратегій емоційної поведінки та підвищенню рівня самосвідомості.

Організація тренінгової програми передбачає використання різноманітних інтерактивних методів, таких як групові дискусії, рольові ігри, вправи на самопізнання, психогімнастичні техніки, аналіз життєвих ситуацій та вправи на розвиток емпатії. Важливою умовою ефективності є активна участь студентів у процесі навчання, що дозволяє не лише отримувати знання, а й формувати практичні вміння.

Тривалість програми зазвичай становить 8–10 занять, що забезпечує достатній час для поступового розвитку емоційної компетентності. Оптимальна

кількість учасників у групі дозволяє забезпечити індивідуальний підхід та ефективну групову взаємодію (таблиця 3.1).

Узагальнюючи зміст розробленої тренінгової програми, доцільно зазначити, що її реалізація передбачає поетапну організацію занять, кожне з яких має чітко визначену мету та спрямоване на розвиток окремих компонентів емоційної компетентності. Нижче представлено структуру тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді.

Таблиця 3.1

Структура тренінгової програми розвитку емоційної компетентності студентської молоді [1; 15; 21; 25; 37; 41; 45; 59]

№ заняття	Назва заняття	Мета заняття
1	Знайомство та формування довіри	Створення безпечної психологічної атмосфери, знайомство учасників, формування мотивації до участі у тренінгу
2	Світ емоцій: розпізнавання та усвідомлення	Формування здатності розпізнавати власні емоції та усвідомлювати їх причини
3	Емоції та їх вербалізація	Розвиток уміння називати, описувати та виражати власні емоції
4	Я і мої емоції	Поглиблення емоційної самосвідомості та розвиток рефлексії
5	Розуміння емоцій інших (емпатія)	Формування здатності розпізнавати емоції інших людей та розвивати емпатію
6	Активне слухання та емоційна взаємодія	Розвиток навичок ефективного слухання та конструктивної комунікації
7	Управління емоціями	Формування навичок емоційної саморегуляції та контролю емоційних реакцій
8	Подолання стресу та емоційної напруги	Оволодіння техніками зниження стресу та підтримання емоційної рівноваги
9	Конфлікти та способи їх конструктивного вирішення	Формування навичок поведінки у конфліктних ситуаціях та розвитку емоційної гнучкості
10	Підсумок та особистісний розвиток	Узагальнення отриманого досвіду, розвиток рефлексії та визначення перспектив подальшого саморозвитку

Така структура програми забезпечує логічну послідовність розвитку емоційної компетентності – від усвідомлення власних емоцій до їх ефективного використання у міжособистісній взаємодії та саморегуляції.

Таким чином, розроблена тренінгова програма є цілісною системою, спрямованою на гармонійний розвиток емоційної сфери студентської молоді. Її реалізація сприяє формуванню здатності до усвідомленого ставлення до власних емоцій, розвитку емпатії, підвищенню рівня саморегуляції та вдосконаленню міжособистісної взаємодії, що є важливими умовами особистісного та професійного становлення майбутніх фахівців.

Висновки до третього розділу

У результаті теоретичного аналізу та розробки практичних аспектів використання тренінгів особистісного зростання встановлено, що вони є ефективним засобом розвитку емоційної компетентності студентської молоді. Їх застосування в освітньому процесі забезпечує цілеспрямований вплив на емоційну сферу особистості, сприяє формуванню навичок саморегуляції, розвитку емпатії та підвищенню рівня міжособистісної взаємодії .

Організація тренінгової роботи повинна ґрунтуватися на сучасних психологічних підходах, зокрема гуманістичній парадигмі, а також враховувати вікові та індивідуальні особливості студентів.

У межах дослідження було розроблено тренінгову програму розвитку емоційної компетентності студентської молоді, яка має системний і поетапний характер. Вона включає вступно-мотиваційний, основний та завершально-рефлексивний етапи, що забезпечують послідовний розвиток емоційної обізнаності, емпатії, навичок емоційної саморегуляції та конструктивної комунікації.

Зміст програми спрямований на формування ключових компонентів емоційної компетентності, зокрема здатності усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, керувати емоційною поведінкою та ефективно взаємодіяти у соціальному середовищі. Використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, групові дискусії, вправи на самопізнання та рефлексію, сприяє формуванню практичних навичок і закріпленню отриманого досвіду.

Запропонована структура тренінгової програми забезпечує логічну послідовність розвитку емоційної компетентності – від усвідомлення емоцій до їх регуляції та застосування у міжособистісній взаємодії. Це створює умови для формування емоційно зрілої, соціально адаптованої та психологічно стійкої особистості.

Таким чином, систематичне впровадження тренінгів особистісного зростання у практику закладів вищої освіти сприятиме підвищенню рівня психологічної культури студентів, розвитку їхнього особистісного потенціалу та успішному професійному становленню.

Проведене емпіричне дослідження дало можливість здійснити всебічний аналіз рівня та структурних компонентів емоційної компетентності студентської молоді із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що забезпечило цілісне розуміння досліджуваного явища.

Узагальнення результатів, отриманих за методиками Д. Люсіна, Н. Холла та Б. Додонова, дозволяє констатувати, що емоційна компетентність студентів переважно сформована на середньому рівні та характеризується наявністю значного потенціалу для подальшого розвитку.

Передусім встановлено, що більшість студентів володіє базовими вміннями у сфері усвідомлення та розуміння емоцій, як власних, так і чужих. Це проявляється у здатності орієнтуватися у власних переживаннях, адекватно сприймати емоційні стани інших людей та здійснювати міжособистісну взаємодію. Разом із тим ці вміння не є достатньо стабільними, що виявляється у складнощах регуляції емоцій у напружених або стресових ситуаціях.

Встановлено також, що найбільш розвиненими компонентами емоційної компетентності є емпатія та емоційна обізнаність. Це свідчить про сформовану здатність студентів до співпереживання, розуміння емоційного стану інших та усвідомлення власних переживань, що виступає важливою основою ефективної соціальної взаємодії.

Разом із тим виявлено низку проблемних аспектів, пов’язаних передусім із недостатнім розвитком навичок управління емоціями, емоційної стійкості та контролю зовнішніх проявів емоцій. Значна частина студентів має труднощі у

підтриманні внутрішньої рівноваги, подоланні емоційної напруги та конструктивному реагуванні на складні життєві обставини, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність і психологічний стан.

Аналіз емоційної спрямованості показав, що домінуючими для студентської молоді є комунікативна, гностична та праксична спрямованість. Це свідчить про орієнтацію студентів на спілкування, пізнавальну діяльність та активну самореалізацію як основні джерела позитивних емоцій. Така структура є закономірною для студентського віку, який характеризується активним соціальним розвитком і професійним самовизначенням.

Водночас менш вираженими виявилися пугнічна та акизитивна спрямованості, що свідчить про низьку зацікавленість у ситуаціях ризику та матеріального накопичення як джерелах емоційного задоволення. Це дозволяє говорити про переважання у студентської молоді соціально орієнтованих і особистісно значущих цінностей.

Крім того, встановлено, що альтруїстична, гедоністична та естетична спрямованості мають переважно середній рівень вираженості, що вказує на їх ситуативний характер та недостатню інтегрованість у структуру особистості. Це створює передумови для їх подальшого розвитку у процесі навчання та соціалізації.

Таким чином, емоційна компетентність студентської молоді постає як складна, багатокомпонентна система, що перебуває у процесі активного формування. Вона характеризується достатнім рівнем розвитку когнітивних та емоційних компонентів, однак потребує вдосконалення регулятивно-поведінкових аспектів.

Отримані результати обґрунтовують необхідність цілеспрямованого психолого-педагогічного впливу, спрямованого на розвиток емоційної компетентності студентів. Доцільним є впровадження тренінгових програм, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня рефлексії та формування стресостійкості.

Узагальнюючи, можна зазначити, що студентська молодь має значні ресурси для розвитку емоційної компетентності, а її цілеспрямоване формування є важливою умовою успішної професійної реалізації, ефективної соціальної взаємодії та психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо впливу тренінгів особистісного зростання на розвиток емоційної компетентності, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки.

Аналіз історичного розвитку уявлень про емоції в психології свідчить про еволюцію наукових підходів – від філософського осмислення цього феномена до сучасних міждисциплінарних досліджень. У різні періоди емоції трактувалися як прояви душевного життя, фізіологічні реакції організму або результат когнітивної оцінки ситуації. На сучасному етапі емоції розглядаються як багатовимірна система, що поєднує фізіологічні, когнітивні та соціальні компоненти і виконує важливу адаптаційну функцію. Особлива увага приділяється вивченню емоційного інтелекту, нейропсихологічних механізмів емоцій та їх ролі у спілкуванні й професійному розвитку особистості.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що емоційна компетентність є важливою складовою особистісного розвитку, яка забезпечує здатність людини усвідомлювати, інтерпретувати та регулювати як власні емоції, так і емоційні прояви інших людей. Водночас відсутність єдиного підходу до визначення цього поняття зумовлює певні труднощі в його науковому осмисленні. Одні дослідники розглядають емоційну компетентність як складову емоційного інтелекту, інші – як самостійну систему знань, умінь і навичок. Така неоднозначність пов’язана з комплексним характером феномена, який охоплює психологічні, педагогічні та соціальні аспекти, а також із недостатньою узгодженістю методів його вимірювання.

Емоційна компетентність має безпосередній вплив на процес особистісного зростання студентів. Вона сприяє формуванню емоційної врівноваженості, адекватної самооцінки, розвитку соціальних навичок і здатності до ефективної комунікації. Студентський період виступає сенситивним етапом для розвитку емоційної сфери, оскільки саме в цей час активно формуються життєві орієнтири, професійна ідентичність та система цінностей. Високий рівень емоційної

компетентності забезпечує кращу адаптацію до стресових ситуацій, підвищує навчальну мотивацію та сприяє соціальній активності, що в цілому позитивно впливає на особистісний розвиток.

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку емоційної компетентності є тренінг. Його перевага полягає у поєднанні теоретичного осмислення, практичного досвіду та рефлексії. Тренінгова робота створює умови для розвитку емпатії, саморегуляції, асертивності та навичок ефективного спілкування. Використання інтерактивних методів – рольових ігор, групових обговорень, вправ на самопізнання – сприяє глибшому усвідомленню емоційних процесів і покращенню міжособистісних відносин. Крім того, тренінги сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та інших, що є важливим чинником особистісного зростання.

Отже, узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що емоційна компетентність є необхідною умовою формування гармонійної, психологічно зрілої та соціально активної особистості. Її розвиток потребує комплексного підходу, який поєднує теоретичне осмислення, психодіагностику та практичні тренінгові технології, що забезпечують ефективне формування емоційної сфери студентської молоді.

У процесі теоретичного осмислення та розробки практичних аспектів застосування тренінгів особистісного зростання було встановлено, що вони виступають дієвим засобом розвитку емоційної компетентності студентської молоді. Їх впровадження в освітній процес дозволяє здійснювати цілеспрямований вплив на емоційну сферу особистості, сприяє формуванню навичок емоційної саморегуляції, розвитку емпатії та підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії.

Організація тренінгової діяльності має базуватися на сучасних психологічних підходах, передусім гуманістичній парадигмі, та враховувати вікові й індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Це забезпечує створення безпечного та сприятливого середовища для особистісного розвитку, самопізнання та емоційного зростання учасників.

У межах дослідження було розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток емоційної компетентності студентів, яка має цілісний і структурований характер. Програма передбачає послідовне проходження трьох основних етапів – вступно-мотиваційного, розвивального та завершально-рефлексивного, що забезпечує поступове формування ключових компонентів емоційної компетентності.

Зміст тренінгу орієнтований на розвиток здатності студентів усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, ефективно регулювати свої емоційні реакції та будувати конструктивну взаємодію. Використання інтерактивних методів, зокрема рольових ігор, групових обговорень, вправ на самопізнання та рефлексію, сприяє не лише засвоєнню знань, а й формуванню практичних умінь та навичок.

Запропонована структура тренінгової програми забезпечує логічну послідовність розвитку емоційної компетентності – від її усвідомлення до практичного застосування у міжособистісній взаємодії. Це створює сприятливі умови для формування емоційно зрілої, соціально адаптованої та психологічно стійкої особистості.

Отже, результати дослідження підтверджують доцільність і ефективність систематичного впровадження тренінгів особистісного зростання у діяльність закладів вищої освіти. Їх використання сприятиме підвищенню рівня емоційної культури студентів, розвитку їхнього особистісного потенціалу та успішному професійному становленню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамова Т. І. Розвиток емоційно-особистісної компетентності засобами тренінгу у студентів. Акмеологія. 2015. № 3. С. 20– 21.

2. Андрєєва І. Н. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Питання психології. 2016. № 3. С. 78–86.

3. Антонова О. Є. Психологічні виклики студентської молоді в умовах війни та роль емоційного інтелекту. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 2(42). С. 120–128.

4. Белашева І. В. Емоційна компетентність як критерій і ресурс психологічного здоров'я особистості. Акмеологія. 2016. № 3. С. 143–152.

5. Багатовимірність особистості: психологічний ракурс: колективна монографія. Гапон Н.П., Грабовська С.Л. та ін. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2015. 374 с.

6. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. № 37. С. 68–75.

7. Боковець О. І. Психодіагностика емоційного інтелекту особистості в освітньому процесі. Габітус. 2022. № 37. С. 68–75.

8. Бондарчук О. І. Емоційна компетентність майбутніх фахівців. Освітологічний дискурс. 2022. № 3. С. 77–84.

9. Борисенко К. Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. 2021. № 1. С. 83–90.

10. Вергасов В. М. Активізація пізнавальної діяльності студентів у вищій школі. К.: Вища школа, 1985. 175 с. 12. Використання коучингу в системі вищої освіти України. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць Ун-ту менедж. освіти НАПН України; редкол.: О.Л. Ануфрієва [та ін.]; голов. ред. В.В. Олійник. К.: АТОПОЛ ГРУП, 2015. Вип. 15(28). С. 236– 245.

11. Гасюк М. Б., Крикун Л. В. Емоційний інтелект соціальних педагогів закладів освіти. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 37–39.

12. Гончарук Н. І. Роль емоційного інтелекту у формуванні лідерських якостей студентів. Освітні горизонти. 2023. № 1. С. 39–45.

13. Данильченко Т. В. Основи психології благополуччя особистості: навчально-методичний посібник. Чернігів, 2022. 268 с.

14. Дерев'янко С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2009. 20 с.

15. Дяченко М. С. Психологічні умови розвитку емоційного інтелекту студентів. Вісник психології. 2023. № 2. С. 101–107.

16. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Питання психології. 2006. № 3. С. 78–86.

17. Жилін М. В. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Наукові праці ОНМУ. 2024. С. 45–52.

18. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як чинник розвитку особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 3. С. 12–18.

19. Забаровська С. М. Дослідження психологічного благополуччя здобувачів освіти закладів профтехосвіти Чернігівщини після деокупації області. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: Збірник матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (16-17 березня 2023 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 42-50

20. Зарицька В. В. Емоційний інтелект у структурі особистісної зрілості. Актуальні проблеми психології. 2023. № 1(32). С. 112–120.

21. Зарицька В. В. Необхідність розвитку емоційного інтелекту особистості в процесі її підготовки до професійної діяльності. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2010. Т. 15. Вип. 16. С. 13–24.

22. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 50. 2015. С. 101–113.

23. Зарицька В. В., Борисенко В. М. Емоційна компетентність як детермінантна складова професійного становлення фахівців соціономічного

напряму. Молодий вчений. № 4 (44). 2017. С. 241–245.

24. Іваненко Л. В. Емоційна саморегуляція студентів як складова ЕІ. Психологічний журнал. 2022. № 4. С. 65–71.

25. Корман М. М. Розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності як передумова запобігання професійного вигорання. Вісник Національного університету оборони України. № 4 (29), 2012. С. 175–178.

26. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 1. С. 17–25.

27. Ковальчук З. Я. Роль емоційного інтелекту у професійному становленні студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 14. С. 85–91.

28. Колісник Л. І. Емоційний інтелект студентської молоді: теоретичний аналіз. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2021. № 4. С. 33–38.

29. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека освітньої політики / за заг. ред. О.В. Овчарук. К.: Освіта. 2004. 164 с.

30. Копець Л.В. Психологоія особистості: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 2-е вид. К.: Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458 с.

31. Корнетов Г. Б. Педагогічні парадигми базових моделей освіти: навч. посібник. М.: УРАО, 2002. 125 с.

32. Кошонько Г. А. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів. Збірник наукових праць Національної академії прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 4 (69). С. 341–350.

33. Кравченко С. О. Емоційний інтелект і комунікативна компетентність студентів. Соціальна психологія. 2020. № 2. С. 91–97.

34. Кравченко С. О. Методи вимірювання емоційного інтелекту студентів: порівняльний аналіз. Психологічні перспективи. 2021. № 38. С. 101–108.

35. Кузьменко Т. В. Емоційний інтелект як ресурс професійної ефективності студентів. Науковий вісник. 2021. № 5. С. 88–93.

36. Лагодзінська В. І. Емоційний інтелект та його роль у забезпеченні суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2025. № 1. С. 45–53.

37. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. Науковий огляд. 2025. № 1 (11). С. 116–123.

38. Лисенко В. І. Розвиток емпатії як компонента емоційного інтелекту студентів. Психологія розвитку. 2021. № 3. С. 74–80.

39. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка «Психологія. Педагогіка. Соціальна робота». № 2, 2010. С. 49–52.

40. Любіна Л. А., Тимофієва М. Ф., Осипенко В. А. Емоційна компетентність як показник психологічного здоров`я особистості майбутніх лікарів. Психологічний часопис. № 5 (15), 2018. С. 81–97.

41. Люсин Д. В. Сучасні уявлення про емоційний інтелект. Соціальній інтеллект. К.: «Інститут психології РАН», 2004. С. 29–36.

42. Матійків І. М. Розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців професій типу «людина – людина: психологічний аспект. Проблеми та перспективи розвитку економіки і підприємництва та комп'ютерних технологій в Україні: матеріали VIII наук.-тех. конф. наук.–пед. пр. (м. Львів, 24.04.2012) Львів, 2012. С. 240–243.

43. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

44. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Психологічна діагностика особистості : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 296 с.

45. Мафтин Л. В. Розвиток емоційного інтелекту особистості: методичні аспекти. Актуальні проблеми психології. 2024. С. 210–218.

46. Мельник І. М. Розвиток емоційного інтелекту студентів у процесі навчання. Вісник ХНПУ. 2021. № 68. С. 122–129.

47. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.

48. Омельченко А., Панченко М., Сидоренко О. Роль емоційного інтелекту викладача у формуванні позитивного освітнього середовища. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 23. С. 138–145.

49. Панок В. Г., Обухівська А. Г., Острова В. Д. Психологічна діагностика : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2021. 336 с.

50. Петренко Л. О. Розвиток емоційного інтелекту у студентському середовищі. Педагогічні науки. 2021. № 75. С. 56–61.

51. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник/ уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород, 2012. 616 с.

52. Руденко О. В. Емоційний інтелект як фактор адаптації студентів. Психологічні перспективи. 2020. № 35. С. 134–140.

53. Савченко О. Я. Емоційна компетентність як складова професійної підготовки. Педагогіка і психологія. 2019. № 2. С. 45–51.

54. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. Київ, Львів, 2021. 236 с.

55. Синявський В. В. Емоційна компетентність особистості: сучасні підходи. Психологія і суспільство. 2021. № 1. С. 56–63.

56. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих: навч.-метод. посіб.; НАПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. К.: ЕКМО, 2011. 320 с.

57. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 155–162. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-21.

58. Ткаченко Н. М. Формування емоційної компетентності студентів. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. 2022. № 82. С. 98–104.

59. Федоренко С. В. Емоційний інтелект як складова професійної компетентності студентів. Молодий вчений. 2022. № 5. С. 112–116.

60. Французова О. Е. Емоційна компетентність особистості як предмет дослідження. Гаудеамус: психолого-педагогічний журнал. Т: ТДУ ім. Г.Р.

Державіна, 2016. Т. 15. № 3. С. 114–117.

61. Хуртенко О. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту молоді. Вісник НУОУ. 2024. № 2. С. 85–92.

62. Шафорост А. В., Лановенко Ю. І. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійного самовизначення молоді. Габітус. 2024. № 60. С. 109–114.

63. Якимова Е. К., Валєєва Р. А. Емоційна компетенність у структурі професійної компетенотності підого-пихолога. Сучасні проблеми науки і освіти. 2014. №1. URL: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=12142 (дата звернення: 5.12.2025).

64. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): навч.-метод. посіб. Вінниця, 2019. 105 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна

1. Я легко визначаю, які емоції я відчуваю в конкретний момент.
2. Мені вдається аналізувати причини своїх емоцій.
3. Я можу чітко описати словами, що я відчуваю.
4. Я помічаю зміни свого настрою протягом дня.
5. Я усвідомлюю, як мої емоції впливають на мої рішення.
6. Я помічаю, коли збуджений або роздратований, навіть якщо намагаюся приховати це.
7. Мені вдається визначити, чому я відчуваю певну емоцію.
8. Я можу відрізнити тимчасові емоційні стани від глибших емоційних тенденцій.
9. Я швидко розпізнаю емоції інших людей за їхньою мімікою, інтонацією чи жестами.
10. Я можу зрозуміти, як почувається людина, навіть якщо вона намагається це приховати.
11. Мені легко відчути настрій групи чи класу під час спільної роботи.
12. Я помічаю, коли близькі люди переживають стрес або сум.
13. Я здатний(-на) передбачити, як моя поведінка може вплинути на емоційний стан інших.
14. Я звертаю увагу на невербальні сигнали співрозмовника.
15. Мені вдається зрозуміти емоційний стан людини без слів.
16. Я помічаю, коли хтось приховує свої справжні почуття.
17. Я вмію заспокоїти себе, якщо відчуваю сильний негативний емоційний стан.
18. Я рідко дозволяю емоціям заважати моїй діяльності чи спілкуванню.
19. Я можу змінити своє ставлення до ситуації, щоб зменшити неприємні емоції.
20. У складних ситуаціях я намагаюся контролювати свої прояви емоцій.
21. Я вмію перетворювати тривогу чи роздратування на конструктивні дії.

22. Я усвідомлюю, коли мої емоції починають заважати концентрації.
23. Я можу стримувати імпульсивні емоційні реакції.
24. Я знаходжу способи розслабитися після стресової ситуації.
25. Я можу підтримати співрозмовника, якщо він засмучений або знервований.
26. Я намагаюся знизити напруження у конфліктних ситуаціях.
27. Мені легко підлаштуватися до емоційного стану іншої людини.
28. Я можу мотивувати інших через власний позитивний настрій.
29. Я намагаюся враховувати емоції інших у своїх висловлюваннях.
30. Я рідко провокую конфлікти через власні емоції.
31. Я здатний(-на) впливати на емоційний стан людей так, щоб покращити атмосферу у групі.
32. Я можу розв’язати суперечку, керуючи своїми емоціями та емоціями інших.
33. Я можу описати свої почуття іншим так, щоб мене зрозуміли.
34. Я часто обговорюю свої емоційні переживання з друзями або близькими.
35. Мені вдається висловити невдоволення чи обурення словами, не вдаючись до конфлікту.
36. Я можу конструктивно просити допомогу, коли емоційно перевантажений(-а).
37. Я вмію пояснити, чому певна ситуація мене засмучує або радує.
38. Я можу описати свої емоції у письмовій формі.
39. Мені легко пояснити співрозмовнику, чому я відчуваю певні почуття.
40. Я здатний(-на) ділитися своїми емоційними станами, не навантажуючи іншого.
41. Я вмію висловлювати позитивні емоції словами, щоб підтримати інших.
42. Я можу аргументовано висловити власну незгоду, не ображаючи співрозмовника.
43. Я часто обговорюю емоційні ситуації, щоб краще їх зрозуміти.
44. Мені легко пояснити власні реакції на стресові події.
45. Я вмію відкрито ділитися переживаннями, зберігаючи емоційну рівновагу.

Додаток Б

Опитувальник діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

1. Я легко визначаю, які емоції я відчуваю у різних ситуаціях.
2. Я розумію, чому виникають мої емоції.
3. Мені вдається зрозуміти емоції інших людей.
4. Я помічаю, коли хтось намагається приховати свій емоційний стан.
5. Я можу передбачити, як мої дії вплинуть на емоції оточуючих.
6. Я усвідомлюю зв’язок між своїм настроєм і поведінкою.
7. Я зберігаю спокій у стресових ситуаціях.
8. Мені вдається не піддаватися паніці або сильним негативним емоціям.
9. Я можу швидко відновити емоційну рівновагу після конфлікту.
10. Я витримую психологічний тиск без втрати ефективності.
11. Мені вдається контролювати негативні емоції, навіть коли ситуація складна.
12. Я рідко дозволяю стресу впливати на мої рішення.
13. Я можу свідомо змінити свій емоційний стан у позитивному напрямку.
14. Я здатний(-на) підтримувати емоційний баланс під час взаємодії з іншими.
15. Я можу пом’якшити емоційні реакції оточуючих у конфліктних ситуаціях.
16. Я вмію трансформувати негативні емоції в конструктивні дії.
17. Я усвідомлюю, коли мої емоції можуть заважати спілкуванню, і контролюю їх.
18. Я здатний(-на) впливати на настрій групи або співрозмовника.
19. Я можу зосередитися на завданні, навіть якщо відчуваю втому або роздратування.
20. Я вмію підтримувати внутрішню мотивацію для досягнення цілей.
21. Я залишаюся впевненим(-ою) у собі під час труднощів.
22. Я здатний(-на) планувати свої дії, керуючись емоційним станом.
23. Мені вдається не втрачати ентузіазм у складних ситуаціях.
24. Я можу мобілізувати внутрішні ресурси, коли стикаюся з перешкодами.
25. Я відчуваю, що відчувають інші люди.
26. Мені легко співпереживати іншим.
27. Я розумію потреби та емоційний стан людей у моєму оточенні.
28. Я можу правильно реагувати на емоції інших, щоб допомогти або підтримати.
29. Я здатний(-на) встановлювати довірчі стосунки завдяки розумінню емоцій оточуючих.
30. Я намагаюся враховувати емоції інших у своїх словах і діях.

Додаток В

Опитувальник

«Дослідження загальної емоційної спрямованості» Б. Додонова

1. Я отримую задоволення, коли мої дії приносять користь іншим.
2. Я часто дбаю про благополуччя близьких та друзів.
3. Мені важливо спілкуватися з людьми та обмінюватися думками.
4. Я отримую радість від участі в дискусіях і групових заходах.
5. Мені подобається заводити нові знайомства.
6. Мені приємно, коли мої досягнення визнають інші.
7. Я прагну отримати схвалення за свої дії.
8. Мені важливо, щоб мої успіхи були помічені оточуючими.
9. Я відчуваю задоволення, коли виконую цікаву роботу.
10. Мені подобається досягати результатів через свої дії.
11. Я отримую позитивні емоції від процесу навчання або роботи.
12. Мені цікаво брати участь у ризикових ситуаціях або змаганнях.
13. Я відчуваю захоплення, долаючи труднощі чи перешкоди.
14. Я отримую емоційне задоволення від активних пригод.
15. Мене приваблюють незвичайні та таємничі події.
16. Я отримую радість від несподіваних вражень та пригод.
17. Мені подобається шукати нові емоційні відчуття.
18. Мені цікаво дізнаватися нову інформацію.
19. Я отримую задоволення від навчання та пізнання нового.
20. Мені важливо розуміти причини явищ та процесів.
21. Я отримую радість від споглядання краси навколишнього світу.
22. Мені важлива гармонія у спілкуванні та навколишньому середовищі.
23. Я задоволений(-на), коли перебуваю у красивих або естетично приємних умовах.
24. Я відчуваю задоволення від комфорту та приємних відчуттів.
25. Мені важливо піклуватися про власне фізичне та психологічне благополуччя.
26. Я отримую задоволення від відпочинку та розваг.
27. Мені приємно збирати речі чи предмети, що мають цінність.
28. Я відчуваю радість, коли зберігаю та організовую свої колекції.
29. Мені подобається накопичувати ресурси або матеріальні цінності.
30. Мені приємно допомагати іншим людям.