

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Кафедра педагогіки

УДК 37-057.87:159.942

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ НУБІП УКРАЇНИ)**

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

зі спеціальності «011 Освітні, педагогічні науки»

Гайне Каріна Ігорівна

ПВШ-23001м

Науковий керівник: кандидат
педагогічних наук, доцент кафедри
педагогіки, Єресько Олег Вікторович

Рецензент: Демченко Ірина Іванівна

Допущено до захисту

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри: _____

Сопівник Р. В.

КИЇВ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ	
1.1. Поняття емоційного інтелекту.....	8
1.2. Проблема стану сформованості емоційного інтелекту під час розвитку особистості студента.....	11
1.3. Зміст і характеристика поняття емоційного інтелекту як чинника адаптації студентів.....	19
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	
2.1. Шляхи розвитку емоційного інтелекту студентів вищих навчальних закладів	37
2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту студентів під час адаптаційного періоду в різних університетах України.....	41
2.3. Порівняльна характеристика розвитку емоційного інтелекту студентів у різних університетах України.....	50
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ НУБіП УКРАЇНИ.....	
Визначення рівня емоційного інтелекту студентів	
3.1. Національного університету біоресурсів і природокористування України	57
3.2. Характеристика рівня прояву емпатійних здібностей студентів НУБіП України.....	64
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів.....	70
3.4. Аналіз результатів дослідження.....	73

Висновки до розділу 3.....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. У період швидкого та стрімкого розвитку техніки та суспільства в цілому ми часто забуваємо про те, що є фактори, які допомагають нам залишатися людьми, а не, йдучи в ногу з часом, перетворюватись на роботизовані машини, що «запрограмовані» лише на роботу, сон і відпочинок. Одним з таких факторів є емоційний інтелект – те, що допомагає дати раду своїм емоціям, а також розпізнавати чужі.

Емоції не тільки виконують свою функцію, як психічний процес, що відображає наше суб'єктивне ставлення до того, що нас оточує, а й є провідним аспектом, що допомагає розвитку особистості не просто розуміти суть своєї роботи та «автоматизовано» виконувати свої обов'язки, а стати фахівцем у своїй професійній діяльності. Саме тому предметом дослідження було обрано емоційний інтелект.

Актуальність даної теми також пов'язана з тим, що якщо емоції й надалі розглядатимуться як такі, що перебувають у конфлікті з розумом і не піддаються свідомому контролю та регулюванню, то людська цивілізація, швидше за все, приречена на самознищення. У педагогічному плані науково обґрунтований підхід до цілеспрямованого формування емоційної компетентності студентів у процесі навчання і виховання має бути розроблений на основі експериментальних досліджень процесів і станів емоцій та особливостей формування стійких рис особистості.

Емоційний інтелект (англ. *emotional intelligence*) – це сукупність розумових здібностей, задіяних у розпізнаванні та розумінні власних емоцій та емоцій інших людей. Визначення емоційного інтелекту включає в себе здатність усвідомлювати власні почуття та емоції, правильно виражати їх, керувати ними, а також, за допомогою цих усіх вмінь, взаємодіяти з іншими людьми, усвідомлюючи та розуміючи їх емоції.

Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту досягають кращих результатів у житті та на роботі, їм легше приймати рішення та брати на себе відповідальність незалежно від складності роботи. Вони також

отримують задоволення від спілкування і прагнуть досягти високих результатів.

Термін «емоційний інтелект» прийнято вважати досить «молодим», адже офіційно вперше його використали в 1990 році професори Джон Майєр і Пітер Саловей, опублікувавши статтю, де і сформувавши це поняття [8]. Проте не можна чітко сказати, коли саме емоційний інтелект почали розглядати як важливий фактор впливу на якість навчання та виховання, адже ще за часів античності давньогрецький філософ Платон звернув на це увагу. Тому ми лише можемо припускати, з якого саме часу люди почали звертати увагу на важливість емоцій.

Дану тему неодноразово досліджували та презентували у своїх працях такі іноземні науковці як: Д. Гоуман, Р. Бояцис, Е. Мак-Кі, р. Бар-Он. Серед вітчизняних педагогів, звісно, також були визначні постаті, що зацікавилися цією темою: В. Сухомлинський, А. Макаренко, С. Русова, Г. Ващенко, І. Бех, Л. Виготський тощо.

Серед сучасних педагогів результати різноманітних досліджень із даної теми в наукових статтях і дисертаціях представляли: О. Єресько, Н. Курмишева, О. Лящ, В. Зелюк, В. Зарицька та інші.

Розвиток емоційного інтелекту як ніколи важливий у процесі створення не тільки особистості, а й професіонала своєї справи. Адаптація студентів - це складний, динамічний, багаторівневий процес, який перебудовує сфери потреб/мотивації, навичок і компетенцій у відповідь на нові завдання, цілі, перспективи та умови реалізації. Саме емоції допомагають пережити доволі складний період у житті кожного студента – залучення до абсолютно нової ланки соціуму, вливання в колектив, вибудовування взаємозв'язків із іншими людьми, перехід до самостійного життя та багато інших речей, що змінюються відповідно до нового етапу життя.

Неможливо не згадати, що наявність розвиненого емоційного інтелекту – це неодмінна умова успішного індивіда, який точно впевнений у тому, чого хоче, знає, чого потребує, а також вміє відстоювати свою думку тощо.

Виходячи з цього **метою** даної роботи визначено розкриття змісту, структури емоційного інтелекту, а також його як чинника адаптації студентів під час навчального процесу.

Об'єкт дослідження - емоційний інтелект як чинник адаптації студентів під час освітнього процесу.

Предмет дослідження – розвиток емоційного інтелекту, його характерні прояви та видозмінення під час навчання та виховання студентів, розробка рекомендацій щодо оптимізації процесу адаптації студентів.

Гіпотеза дослідження – існує певна закономірність у рівні сформованості емоційного інтелекту та розвитку студента, як майбутнього конкурентоспроможного фахівця, професіонала своєї справи.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розкрити поняття «емоційного інтелекту»;
2. Дослідити характерні прояви емоційного інтелекту, його взаємозв'язку з інтелектуальними здібностями студентів;
3. Прослідкувати характеристики емоційного інтелекту студентів у процесі навчання;
4. Визначити специфіку адаптаційного періоду у студентів;
5. Визначити суть емоційного інтелекту як чинника адаптації студентів під час освітнього процесу;
6. Розробити рекомендації щодо оптимізації процесу адаптації студентів та розвитку їхнього емоційного інтелекту.

Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети використано такі **методи наукового дослідження:** аналіз, узагальнення, систематизація даних науково-педагогічних досліджень щодо емоційного інтелекту та його впливу на процес навчання студентів, порівняння закордонного та вітчизняного досвіду, спостереження, анкетування,

кількісний та якісний аналіз анкетування; методи математичної статистики.

Практичне значення полягає у діагностиці рівня та якості емоційного інтелекту майбутніх викладачів закладів вищої освіти України й розробленні відповідних методичних рекомендацій.

Апробація дослідження: результати дослідження було представлено під час участі у науковій конференції: Всеукраїнська студентсько-учнівська науково-практична онлайн-конференція «Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: виклики воєнного часу», що проходила 28 березня 2024 року на платформі Zoom.

Експериментальна база: Гуманітарно-педагогічний факультет Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (28 найменувань). Загальний обсяг магістерської роботи складає 94 сторінки. Основний зміст роботи викладений на 80 сторінках. Для розкриття змісту викладених теоретичних положень та методичних аспектів роботи запропоновано 3 додатки загальним обсягом 10 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

1.1. Поняття емоційного інтелекту

Інтелект - це багатогранне поняття, яке дослідники та психологи визначають по-різному.

Емоційний інтелект (EI), який часто називають емоційним коефіцієнтом (EQ), є життєво важливим аспектом людської взаємодії та особистісного розвитку. Він описує здатність людини розпізнавати та контекстуалізувати свої емоції та емоції інших людей. Можна припустити, що саме поняття може також походити від теорії множинного інтелекту доктора Говарда Гарднера, що була розроблена у 1980-х роках. (Рис. 1.1.) Теорія припускає, що люди володіють інтелектуальними здібностями в різних формах, які співвідносяться з конкретними атрибутами, такими як музика або легка атлетика.

Рис. 1.1. Види інтелекту за Г. Гарднером.



Говард Гарднер, психолог, відомий своєю теорією множинного інтелекту, спочатку виділив сім типів інтелекту. Ці типи інтелекту підкреслюють різні способи, якими люди обробляють інформацію та взаємодіють зі світом:

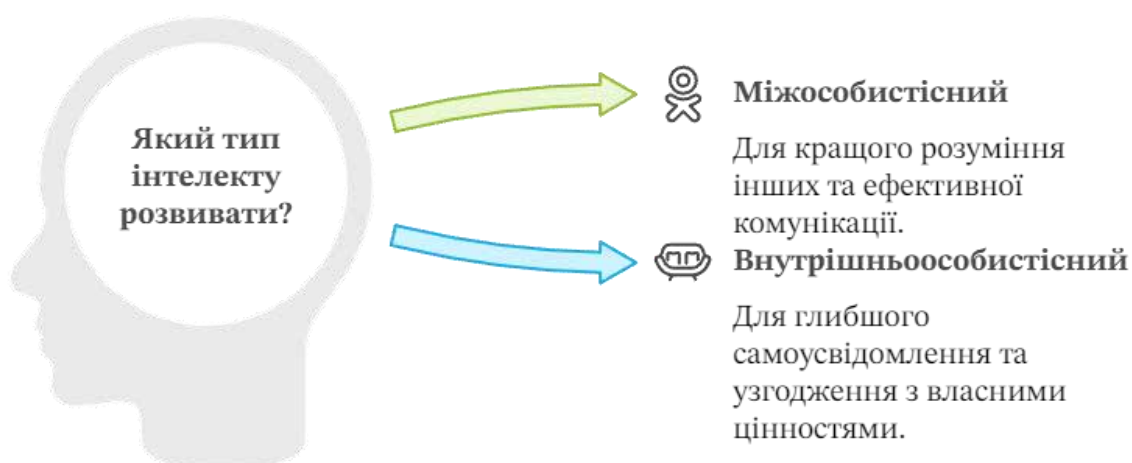
- ✚ Лінгвістичний інтелект. Включає здатність ефективно використовувати мову, як у письмовій, так і в усній формі. Люди з високим лінгвістичним інтелектом досягають успіху в читанні, письмі, розповіді та запам'ятовуванні слів.
- ✚ Логіко-математичний інтелект. Пов'язаний зі здатністю до логічних міркувань, вирішення проблем і розуміння складних концепцій. Люди з таким інтелектом часто мають навички в математиці, природничих науках і логічному мисленні.
- ✚ Тілесно-кінестетичний інтелект. Здатність ефективно використовувати своє тіло для самовираження або вирішення проблем. Люди з високим тілесно-кінестетичним інтелектом часто є спортсменами, танцюристами або вправні в ремеслах, що вимагають фізичної координації.
- ✚ Просторовий інтелект. Включає здатність візуалізувати та маніпулювати об'єктами в просторі. Люди з сильним просторовим інтелектом часто добре справляються із завданнями, пов'язаними з дизайном, мистецтвом, архітектурою та навігацією.
- ✚ Музичний інтелект. Здатність розрізняти висоту, ритм, тембр і тон. Люди з високим музичним інтелектом часто досягають успіху в співі, грі на інструментах або написанні музики.
- ✚ Міжособистісний інтелект. Здатність розуміти та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Сюди входить чутливість до почуттів, мотивацій і настроїв інших людей, що робить людей з високим міжособистісним інтелектом ефективними комунікаторами та лідерами.
- ✚ Внутрішньоособистісний інтелект. Включає самосвідомість і здатність розуміти власні емоції, мотивації та внутрішні стани.

Люди з високим внутрішньоособистісним інтелектом часто рефлексують і можуть використовувати своє розуміння себе, щоб керувати своїми діями.

Теорія Гарднера підкреслює, що інтелект - це не єдине ціле, а скоріше сукупність різних здібностей, які можуть по-різному проявлятися у різних людей. Ця концепція заохочує визнання різноманітних талантів, що виходять за рамки традиційних академічних вимірювань інтелекту. Проте, ця теорія не точно розглядає кожен з типів інтелекту [26].

Роботи таких людей, як психолог Деніел Гоулман, допомогли сформувати наше розуміння емоційного інтелекту, зосередившись на двох теоретичних інтелектуальних формах Гарднера. (Рис. 1.2.)

Рис. 1.2. Емоційний інтелект. Типи.



Міжособистісний інтелект визначається як здатність виявляти та реагувати на настрій, мотивацію та бажання інших людей. Це означає, що особа з високим рівнем міжособистісного інтелекту може легко розуміти емоції оточуючих, що дозволяє їй ефективно взаємодіяти з ними. Цей тип інтелекту є важливим у соціальних ситуаціях, де вміння спілкуватися, співпрацювати та розуміти потреби інших може суттєво вплинути на успіх.

Внутрішньоособистісний інтелект, в свою чергу, стосується самоусвідомлення та узгодження з власними цінностями, переконаннями та

мисленням. Люди з високим рівнем цього інтелекту здатні глибше розуміти свої емоції, що дозволяє їм краще управляти своїми реакціями та приймати зважені рішення. Це також сприяє розвитку особистісного зростання та емоційної стійкості.

Емоційний інтелект відрізняється від раціонального своїм фокусом. Раціональний інтелект має справу з фактами та чіткими логічними міркуваннями. З іншого боку, емоційний інтелект стосується того, як факти і міркування застосовуються. Це призводить до того, що дехто вважає, що високий емоційний інтелект (кількісно вимірюваний коефіцієнтом EQ) є більш важливим у бізнесі, ніж високий раціональний інтелект (кількісно вимірюваний коефіцієнтом IQ) [28].

В ідеалі, вони працюють разом – без спрямовуючого впливу раціонального інтелекту емоційний інтелект може стати глибоко суб'єктивним і не сприяти досягненню бізнес-цілей. Однак при ефективному використанні він може стати ключем до зміцнення внутрішньої співпраці та зовнішніх альянсів у професійному контексті.

1.2. Проблема емоційного інтелекту під час розвитку особистості студента

Емоційний інтелект (EI) став критично важливим фактором професійного успіху в різних галузях. Визначений як здатність розпізнавати, розуміти і керувати власними емоціями, а також розпізнавати і впливати на емоції інших людей, EI охоплює цілий ряд навичок, які стають все більш життєво важливими в сучасному складному робочому середовищі.

Високий емоційний інтелект перетинається з сильними міжособистісними навичками, особливо у сфері людина-людина – критично важливими навичками на робочому місці. Люди, які вміють саморегулювати свої емоції, часто здатні уникати прийняття імпульсивних рішень – вони об'єктивно думають, перш ніж

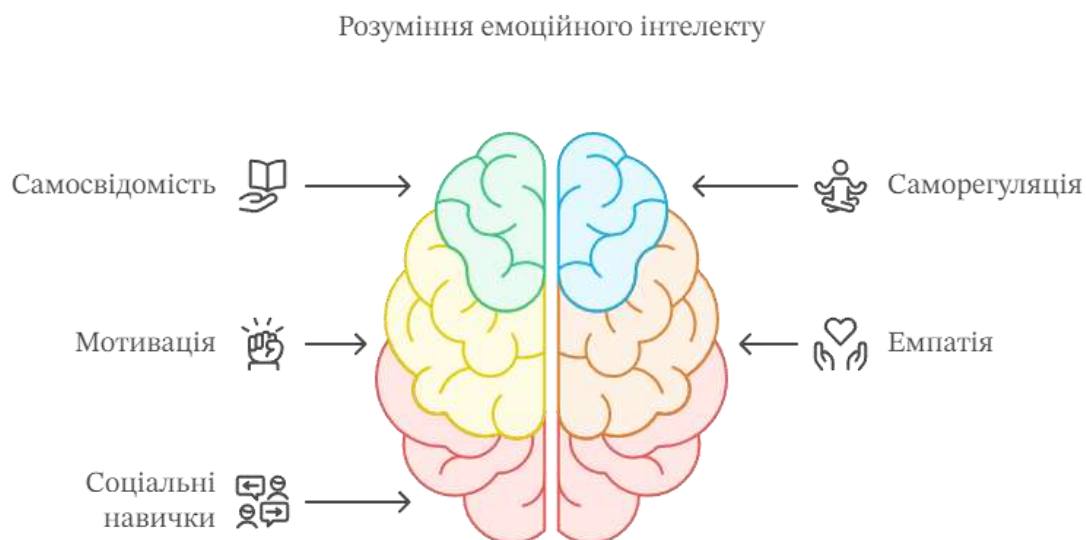
діяти. Емпатія та розуміння є також важливою складовою командної роботи; вміння пояснити поведінку людини базовою емоцією допоможе керувати взаємовідносинами та дасть змогу іншим відчувати, що їх почули. На індивідуальному рівні усвідомлення своїх почуттів – це перший крок до того, щоб не дозволити цим почуттям контролювати вас [25]. Усвідомлення того, що ви відчуваєте і чому, допоможе впоратися з цими почуттями, а потім продуктивно рухатися вперед.

Ефективні лідери часто є дуже емоційно розумними. На робочому місці лідерам важливо бути самосвідомими і здатними дивитися на речі об'єктивно. Це означає розуміння своїх сильних і слабких сторін та вміння діяти зі смиренням. Це має бути збалансовано з емпатією - працівники, які відчувають, що їх цінують і цінують на роботі, не тільки щасливіші, але й більш продуктивні. У своїй найдосконалішій формі емоційний інтелект забезпечує емпатію, необхідну для повного розуміння точки зору іншого, навіть якщо вона суперечить вашій власній.

Як і раціональний інтелект, емоційний інтелект можна розвивати за допомогою цілеспрямованих зусиль і навчання. Першим кроком до розвитку емоційного інтелекту часто є посилення здатності до самоаналізу. Усвідомлення процесів мислення, емоцій та упереджень може призвести до прийняття більш зважених рішень. Розвиток емоційного інтелекту часто вимагає від людини діяти з упевненістю, піднятися над занепокоєнням щодо статусу і поставити під сумнів або обійти мимовільні реакції.

Деніел Гоулман, видатний психолог, найбільш відомий своєю роботою про емоційний інтелект (EI), який він визначає через п'ять ключових компонентів, а не через сім типів інтелекту [7]. (Рис. 1.3.)

Рис. 1.3. Основні компоненти емоційного інтелекту за Д. Гоулманом.



Самосвідомість. Здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, сильні та слабкі сторони, цінності та мотивації. Самосвідомі люди можуть оцінити, як їхні почуття впливають на їхні думки та поведінку.

Саморегуляція включає в себе управління своїми емоціями в здоровий спосіб, контроль імпульсивних почуттів і поведінки, підтримання емоційної рівноваги та ефективну адаптацію до змін.

Мотивація. Самовмотивована людина прагне досягнень заради досягнень. Це включає в себе постановку цілей, збереження позитивного настрою та наполегливість перед обличчям викликів.

Емпатія. Здатність розуміти і розділяти почуття інших людей. Емпатія дозволяє людям адекватно реагувати на емоційні потреби інших і сприяє розвитку міцних міжособистісних стосунків.

Соціальні навички необхідні для ефективного спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вони включають вміння налагоджувати взаєморозуміння, впливати на інших, вирішувати конфлікти та добре працювати в команді.

Ці компоненти формують основу для розвитку емоційного інтелекту та його застосування в різних сферах життя.

Коли йдеться про емоційні процеси, вони є еволюційно-біологічними і координуються з роботою нервової та гуморальної систем. Передумовою формування емоційного інтелекту є процес первинної соціалізації ще в дошкільні роки [11]. Через призму спілкування з оточуючими, під впливом методів виховання та поведінкових моделей батьків, їхньої зацікавленості внутрішнім світом дитини, дитина отримує перший досвід управління власними емоційними станами. Водночас емоційний інтелект є частково біологічно детермінованим. Це пов'язано з темпераментом, функціональною асиметрією мозку та генетичною схильністю до емоційності.

Говорячи про соціальну детермінацію емоційного інтелекту, слід зазначити, що в ранньому дорослому віці відбувається вторинна соціалізація, яка пов'язана з професійним самовизначенням, тобто завершенням розвитку дорослих органів і формуванням особистості [13]. Тому можна сказати, що хоч розвиток емоційного інтелекту й починається ще на перших етапах формування нас, як особистостей, та він не припиняється, а навпаки набирає обертів і видозмінюється відповідно до ситуацій, навколишнього середовища, реалій тощо.

Важливість емоційного інтелекту в освітньому процесі неможливо переоцінити. Здобувачі освіти, які мають високий рівень краще орієнтуються в складнощах студентського життя, яке включає не лише академічні вимоги, а й соціальну взаємодію та емоційні виклики. Дослідження показали, що студенти з підвищеним емоційним інтелектом, як правило, отримують вищі оцінки і мають кращі показники відвідуваності. Наприклад, дослідження, опубліковані в авторитетних журналах, вказують на те, що емоційно розумні студенти беруть активну участь в академічній діяльності, зокрема відвідують заняття, ефективно навчаються та взаємодіють з викладачами. Така активна участь має вирішальне значення для глибокого навчання і розуміння, оскільки сприяє формуванню почуття приналежності та зв'язку в академічній спільноті. Крім того, емоційний інтелект робить значний внесок у здатність студентів справлятися зі стресом і

тривогою - поширеними бар'єрами на шляху до академічної успішності. Люди з високим емоційним інтелектом можуть розпізнати, коли вони відчують пригніченість або тривогу перед іспитами чи завданнями, і можуть застосовувати ефективні стратегії подолання цих почуттів [17]. Така саморегуляція дозволяє їм зосередитися на навчанні, а не бути паралізованими страхом чи невпевненістю в собі. Отже, студенти, які розвивають свій емоційний інтелект, з більшою ймовірністю підходять до викликів зі стійкістю та позитивним мисленням.

Для розв'язання означених проблем педагогічні працівники повинні визнати, що ЕІ охоплює низку навичок, які дозволяють людям ефективно керувати своїми емоціями та емоціями інших людей [15]. Ця здатність є не просто доповненням до когнітивного інтелекту, а радше фундаментом, на якому будується ефективне навчання, співпраця та лідерство.

В основі емоційного інтелекту лежать *чотири ключові компоненти*:

- ✚ Самосвідомість: Здатність розпізнавати власні емоції та їхній вплив на думки і поведінку. Ця фундаментальна навичка сприяє особистому розумінню та автентичності.
- ✚ Саморегуляція: Здатність керувати своїми емоційними реакціями, особливо в стресових ситуаціях. Ця навичка має вирішальне значення для збереження фокусу і самовладання в академічному середовищі.
- ✚ Соціальна обізнаність: Здатність співпереживати іншим та розуміти соціальну динаміку. Ця навичка покращує комунікацію та сприяє формуванню позитивних стосунків між однолітками.
- ✚ Управління стосунками: Здатність будувати та підтримувати здорові стосунки через ефективну комунікацію, вирішення конфліктів та роботу в команді.

Інтеграція курсів з розвитку емоційного інтелекту в освітні програми має важливе значення для виховання всебічно розвинених, здібних особистостей, які можуть ефективно вирішувати як академічні, так і міжособистісні проблеми. Ось кілька ключових причин, які підкреслюють важливість такої інтеграції:

✚ Підвищення академічної успішності

Дослідження показують, що здобувачі освіти, які беруть участь у навчальних програмах, орієнтованих на емоційний інтелект, відчують значне покращення академічної успішності. Наприклад, дослідження Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) показало, що студенти, які беруть участь у програмах соціально-емоційного навчання, в середньому підвищили свою успішність на 11% порівняно зі своїми однолітками [16]. Таке підвищення пояснюється покращенням навичок уваги, кращим управлінням стресом і здатністю більш ефективно вирішувати конфлікти.

✚ Розвиток навичок міжособистісного спілкування

Курси з розвитку емоційного інтелекту дають студентам життєво важливі навички міжособистісного спілкування. Студенти вчаться ефективно спілкуватися, співпереживати іншим та співпрацювати в команді. Ці навички мають вирішальне значення не лише для академічного успіху, але й для майбутнього професійного середовища, де робота в команді та комунікація мають першорядне значення. Наприклад, студенти, які навчаються в закладах освіти, часто краще вміють вести переговори та вирішувати конфлікти, що призводить до більш злагодженої взаємодії в групових проєктах та спільних зусиллях.

✚ Розвиток життєстійкості

Тренінги з розвитку емоційного інтелекту підвищують життєстійкість здобувачів освіти, дозволяючи їм долати академічні виклики з упевненістю та врівноваженістю. Ця стійкість сприяє більш наполегливому та оптимістичному світогляду - якостям, які є безцінними, коли стикаєшся зі складнощами

університетського життя та поза ним. Студенти з високим рівнем ЕІ краще вміють справлятися зі стресом та адаптуватися до змін, що підвищує їхні шанси на успіх у своїх починаннях.

✚ Підготовка до ринку праці

Включення завдань із розвитку ЕІ в навчальну програму готує молодь до вимог сучасного робочого місця. Значний відсоток роботодавців при прийомі на роботу віддають перевагу емоційному інтелекту, а не технічним навичкам, оскільки він пов'язаний з ефективним лідерством і командною динамікою. Наприклад, дослідження показують, що 90% найкращих працівників мають високий рівень емоційного інтелекту, що підкреслює його вирішальну роль у професійному успіху [5].

✚ Створення сприятливого навчального середовища

Інтеграція курсів, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, сприяє створенню сприятливої освітньої атмосфери, в якій студенти почуваються безпечно, висловлюючи свої емоції та думки. Таке середовище заохочує відкрите спілкування та співпрацю між однолітками, що має важливе значення для побудови міцних стосунків². Коли студенти стають більш пристосованими до власних емоцій та емоцій інших, вони роблять свій внесок у формування більш емпатійної та соціально свідомої спільноти.

✚ Довгострокові переваги для особистісного розвитку

Переваги інтеграції тренінгів з розвитку ЕІ виходять за межі академічного середовища. Студенти, які розвивають сильні навички емоційного інтелекту, швидше за все, матимуть кращі показники психічного здоров'я, кращі стосунки та підвищений загальний рівень добробуту протягом усього життя. Впроваджуючи принципи ЕІ в освіту, навчальні заклади готують здобувачів освіти не лише до академічного успіху, а й до повноцінного особистого життя.

Процес навчання часто може бути пов'язаний з викликами, які призводять до значного стресу для студентів. Люди з високим рівнем розвитку емоційного інтелекту зазвичай демонструють більшу стійкість під тиском. Вони володіють навичками, необхідними для ефективного управління стресом, такими як саморегуляція, уважність і стратегії подолання, які дозволяють їм зберігати фокус і продуктивність навіть у складні періоди, такі як іспити або дедлайни проектів [6]. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту вміють розпізнавати, коли вони відчувають перевантаження або стрес, що дозволяє їм робити проактивні кроки для пом'якшення цих почуттів, перш ніж вони загострюються. Така стійкість не тільки приносить користь окремим учням, але й позитивно впливає на загальну атмосферу в класі. Коли студенти ефективно справляються зі стресом, вони менш схильні до вигорання або відсторонення від навчання, що призводить до вищих рівнів академічної успішності та особистого благополуччя.

В епоху, що характеризується швидкими змінами – чи то через технологічний прогрес, чи то через зміну ринкової динаміки – адаптивність стала ключовою навичкою для професіоналів усіх рівнів [4]. Емоційний інтелект наділяє людей здатністю приймати зміни, а не чинити їм опір. Люди з високим рівнем емоційний інтелекту розглядають зміни як можливість для зростання, а не як загрозу, позиціонуючи себе як цінний актив у своїх організаціях. Така адаптивність має важливе значення для сприяння інноваціям і підтримки конкурентоспроможності в сучасному швидкоплинному бізнес-середовищі. Люди, які можуть ефективно орієнтуватися в умовах змін, сприяють організаційній гнучкості, доводячи своєму оточенню, що вони можуть швидко реагувати на нові виклики та можливості. Розвиваючи емоційний інтелект, можна гарантувати, що ви залишатиметеся стійкими перед обличчям змін.

1.3. Зміст і характеристика поняття емоційного інтелекту як чинника адаптації студентів

Перехід до університетського життя являє собою значний стрес, внаслідок якого необхідно пристосовуватися до нових умов. Цей адаптаційний період є вирішальним, оскільки він може суттєво вплинути на академічні успіхи, соціальну інтеграцію та загальне благополуччя студентів. Розуміння специфіки цього адаптаційного процесу є важливим для викладачів та установ, які прагнуть ефективно підтримувати своїх студентів.

Адаптація до університетського життя зазвичай проходить у кілька етапів:

- Первинна декомпенсація: Ця початкова фаза часто пов'язана з почуттям тривоги, розгубленості та пригніченості, коли студенти стикаються з новими академічними вимогами та соціальним середовищем. Багато першокурсників відчують різкий контраст між шкільними та університетськими очікуваннями, що призводить до стресу і невпевненості.
- Часткова компенсація: Коли студенти починають орієнтуватися в новому середовищі, вони починають розробляти стратегії подолання труднощів. Вони можуть створювати навчальні групи, звертатися за допомогою до наставників або брати участь у заходах на кампусі, які сприяють налагодженню соціальних зв'язків. Ця фаза знаменує початок адаптації, коли студенти починають ставати на ноги.
- Повна компенсація: На цьому завершальному етапі студенти досягають рівня комфорту та компетентності у своєму академічному та соціальному житті. Вони адаптуються до вимог університетського життя, розвивають ефективні навички навчання і встановлюють значущі стосунки з однолітками та викладачами.

Рис. 1.4. Аспекти адаптації студентів



Процес адаптації охоплює багато аспектів:

Академічна адаптація: Студенти повинні пристосуватися до нових методів викладання, стандартів оцінювання та більшої самостійності в управлінні своїм навчанням. Це включає оволодіння навичками самостійного навчання та тайм-менеджменту.

Соціальна адаптація: Інтеграція в нове соціальне середовище має вирішальне значення. Студенти часто стикаються з труднощами у побудові дружніх стосунків та орієнтуванні в різноманітній соціальній динаміці. Здатність спілкуватися з однолітками може суттєво вплинути на їхнє почуття приналежності.

Особистісно-емоційна адаптація: Цей вимір передбачає управління емоціями під час переходу. Студенти можуть зіткнутися з тугою за домівкою, стресом або кризою ідентичності, коли вони пристосовуються до більшої відповідальності та автономії.

Інституційна адаптація: Розуміння інституційної культури, доступних ресурсів (таких як консультаційні послуги) та орієнтація в адміністративних

процесах є життєво важливими для успішної адаптації. Сприйняття студентами свого навчального закладу може суттєво вплинути на їхню задоволеність та утримання в ньому.

Перехід від структурованого шкільного середовища до самостійного навчання в університеті може бути складним. Багато студентів борються зі збільшеним навантаженням і складністю завдань. Нове середовище може призвести до відчуття самотності або ізоляції, особливо у тих, хто знаходиться далеко від дому або потрапляє в різноманітне студентське середовище, де вони можуть відчувати себе не в своїй тарілці.

Стрес, пов'язаний з адаптацією до університетського життя, може загострити наявні проблеми з психічним здоров'ям або призвести до появи нових. Навчальні заклади повинні діяти на випередження, надаючи ресурси для підтримки психічного здоров'я.

Кілька факторів відіграють роль у тому, наскільки добре студенти адаптуються:

- ✚ Індивідуальні характеристики: Особистісні риси, такі як стійкість, емоційний інтелект і попередній досвід, можуть впливати на те, як студенти справляються зі змінами. Наприклад, студенти з вищим емоційним інтелектом можуть ефективніше орієнтуватися в соціальній взаємодії.
- ✚ Системи підтримки: Наявність підтримуючих стосунків - через сім'ю, друзів чи викладачів - може значно підвищити здатність студента до адаптації. Програми наставництва можуть забезпечити керівництво і заспокоєння під час цього переходу.
- ✚ Середовище в університетському містечку: Доброзичлива культура студентського містечка, яка сприяє інклюзивності, може полегшити процес адаптації. Заклади, які пропонують орієнтаційні програми,

соціальні заходи та ресурси для підтримки психічного здоров'я, позитивно впливають на досвід студентів.

Адаптаційний період для студентів - це складний процес, на який впливають різні академічні, соціальні, особистісно-емоційні та інституційні чинники. Молодь сьогодні стикається з новими викликами адаптації, яких не існувало на ранніх етапах суспільного розвитку, такими як швидкісна діджиталізація, змішана форма навчання, ситуація пандемії covid-19 (ізоляція, необхідність дотримання дистанції під час подорожей тощо), а тепер ще й повномасштабна війна, яка застала всіх зненацька й точно не на жарт травмувала і дітей, і підлітків, і молодь, і дорослих.

Професійний розвиток майбутніх педагогів (та й усіх фахівців майбутнього), їхня соціальна затребуваність залежить насамперед від здатності проявляти ініціативу, вирішувати нестандартні завдання, прогнозувати та планувати самостійні дії, а також від успішності в освітньому та професійному середовищі [19]. Стратегічним напрямком розвитку вищої освіти є оптимізація системи управління освітніми програмами закладу та створення ефективного освітнього простору, в якому студенти можуть реалізувати свої внутрішні ресурси для досягнення академічного успіху.

Емоційний інтелект є важливим чинником адаптації студентів у сучасному навчальному середовищі. У зв'язку з постійними змінами в освіті, зростанням вимог до студентів і необхідністю ефективної комунікації, розвиток емоційного інтелекту стає критично важливим для успішної адаптації.

Соціальний вимір емоційного інтелекту відіграє вирішальну роль у тому, як учні адаптуються до нового середовища [22]. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту часто легше встановлюють дружні стосунки та співпрацюють у групі. Дослідження показують, що емоційно розумні студенти позитивно сприймаються однолітками, що сприяє їхній соціальній інтеграції.

Насправді, соціальне визнання є життєво важливим для створення атмосфери, де всі студенти почуваються комфортно, беручи участь у групових заходах чи дискусіях. Крім того, емоційний інтелект виховує стійкість. Ті, хто володіє сильними емоційними навичками, з більшою ймовірністю зустрічають невдачі з упевненістю та рішучістю, а не з розчаруванням. Ця стійкість не лише підтримує академічну адаптацію, але й позитивно впливає на психічне здоров'я. Студенти, які вміють ефективно регулювати свої емоції, як правило, мають нижчий рівень тривоги та депресії, що ще більше підвищує їхню здатність до соціальної та академічної адаптації.

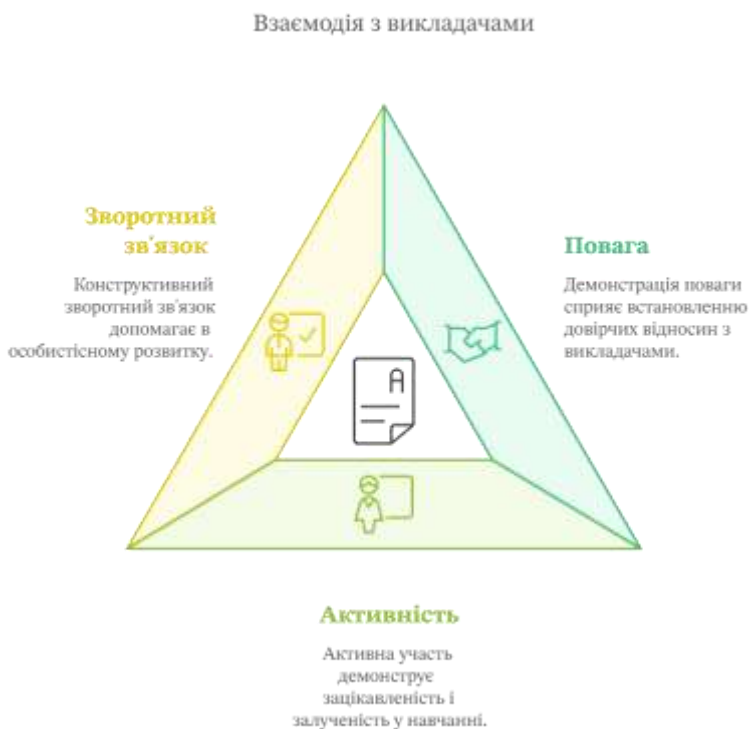
Емоційний інтелект є невід'ємною частиною розвитку особистості студента, впливаючи не тільки на успішність, але й на соціальні відносини та загальне благополуччя. Сприяючи емоційному інтелекту через цілеспрямовані освітні практики, заклади освіти можуть забезпечити студентів необхідними життєвими навичками, які виходять за межі аудиторії та навчального процесу. Коли ми визнаємо важливість ЕІ у формуванні добре обізнаних людей, готових до складнощів сучасного життя, стає зрозуміло, що визначення пріоритетів розвитку емоційного інтелекту є важливим для виховання майбутніх поколінь, здатних процвітати як академічно, так і особисто [23].

Також, досліджуючи дану тему, ми можемо сказати, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні статусу учня в освітньому середовищі. Визначений як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших, ЕІ охоплює низку компетенцій, які суттєво впливають на взаємодію як з викладачами, так і з одногрупниками [20]. Цей багатогранний конструкт не лише впливає на академічну успішність, але й формує соціальну динаміку, стосунки з однолітками та загальне благополуччя студентів.

Розглянемо, як емоційний інтелект впливає на статус в освітньому середовищі, а саме:

- ✚ Взаємодію з викладачами (Рис.1.4.);
- ✚ Взаємодію з однолітками (Рис. 1.5.);
- ✚ Академічні досягнення (Рис. 1.6.);
- ✚ Особистісний ріст (Рис. 1.7.).

Рис.1.5. Взаємодія з викладачами



Повага.

Одним з найбільш значущих способів впливу емоційного інтелекту на статус студента є демонстрація поваги до викладачів. Студенти з високим ЕІ, як правило, демонструють поведінку, яка сприяє взаємоповазі. Вони часто краще усвідомлюють власні емоції та емоції інших, що дозволяє їм підходити до вчителів з почуттям розуміння та вдячності за їхню роль. Ця повага не є поверхневою, вона проявляється в таких формах поведінки, як активне слухання під час лекцій, підтримання зорового контакту та вдячність за зусилля викладача.

Встановлення довірливих стосунків з викладачами має вирішальне значення для академічного успіху. Коли студенти демонструють повагу, вони створюють середовище, сприятливе для відкритого спілкування. Вчителі з більшою ймовірністю інвестуватимуть час та енергію в учнів, які виявляють справжній інтерес та повагу до їхнього авторитету. Як наслідок, студенти з високим емоційним інтелектом часто опиняються у вигіднішому становищі щодо можливостей наставництва та академічного керівництва.

Активність.

Студенти з високим емоційним інтелектом беруть активну участь у дискусіях в аудиторії, ставлять влучні запитання та демонструють жвавий інтерес до матеріалу, що викладається. Їхня здатність до змістовної взаємодії не лише покращує їхній власний навчальний досвід, а й збагачує атмосферу в групі в цілому. Така активна участь сигналізує викладачам про те, що ці студенти інвестують у свою освіту, що може призвести до більшого визнання та підтримки з боку педагогів.

Крім того, активна взаємодія сприяє формуванню почуття приналежності до студентської спільноти. Коли здобувачі освіти вдумливо беруть участь у дискусіях, вони з більшою ймовірністю запам'ятаються вчителям у позитивному світлі. Таке визнання може також підвищити їхній статус серед однолітків, оскільки однокласники часто рівняються на тих, хто добре знає і вміє висловлювати свої думки.

Зворотній зв'язок.

Ще одним важливим аспектом взаємодії з викладачами є вміння конструктивно сприймати зворотній зв'язок. Студенти з високим емоційним інтелектом зазвичай більш стійкі, коли стикаються з критикою. Замість того, щоб сприймати зворотній зв'язок як особисту атаку, вони бачать у ньому можливість для зростання і розвитку. Такий конструктивний підхід не лише сприяє їхньому академічному прогресу, а й демонструє зрілість і

самосвідомість – якості, які високо цінуються освітянами. Коли учні позитивно реагують на зворотний зв'язок, вони створюють атмосферу, в якій конструктивна критика вітається, а не викликає побоювання. Це може спонукати вчителів надавати більш персоналізовані рекомендації, що ще більше покращує навчальний досвід учнів. Як результат, учні, які ефективно використовують зворотний зв'язок, часто отримують прихильне ставлення як з боку вчителів, так і з боку однолітків.

Рис.1.6. Взаємодія з однолітками

Роль емоційного інтелекту у взаємодії з однолітками



Популярність.

Емоційний інтелект суттєво впливає на популярність учня серед однокласників. Люди з високим ЕІ володіють сильними навичками міжособистісного спілкування, які дозволяють їм активно слухати, співпереживати іншим і надавати підтримку, коли це необхідно. Ці якості роблять їх доступними та авторитетними фігурами в групах однолітків.

Популярність – це не просто те, що їх люблять; вона часто корелює з соціальним впливом. Студенти, яких сприймають як чуйних і здатних підтримати, як правило, приваблюють інших, хто шукає дружби чи настанови. Таким чином, емоційно інтелігентні особистості часто опиняються в центрі соціальних кіл, підвищуючи свій статус в освітньому середовищі.

Командна робота.

Здатність ефективно працювати в команді – ще одна сфера, де проявляється емоційний інтелект. Студенти з високим ЕІ досягають успіху в умовах співпраці, оскільки вміло орієнтуються в міжособистісній динаміці. Вони вміють розпізнавати емоції членів групи і відповідно коригувати свою поведінку, щоб сприяти співпраці. У командних проектах або групових заходах емоційно розумні студенти можуть бути посередниками в конфліктах, які можуть виникнути між однолітками. Здатність до емпатії дозволяє їм розуміти різні точки зору і сприяти конструктивному діалогу, спрямованому на вирішення розбіжностей. Ця навичка не лише зміцнює згуртованість групи, але й позиціонує їх як цінних членів команди, що ще більше підвищує їхній статус серед одногрупників.

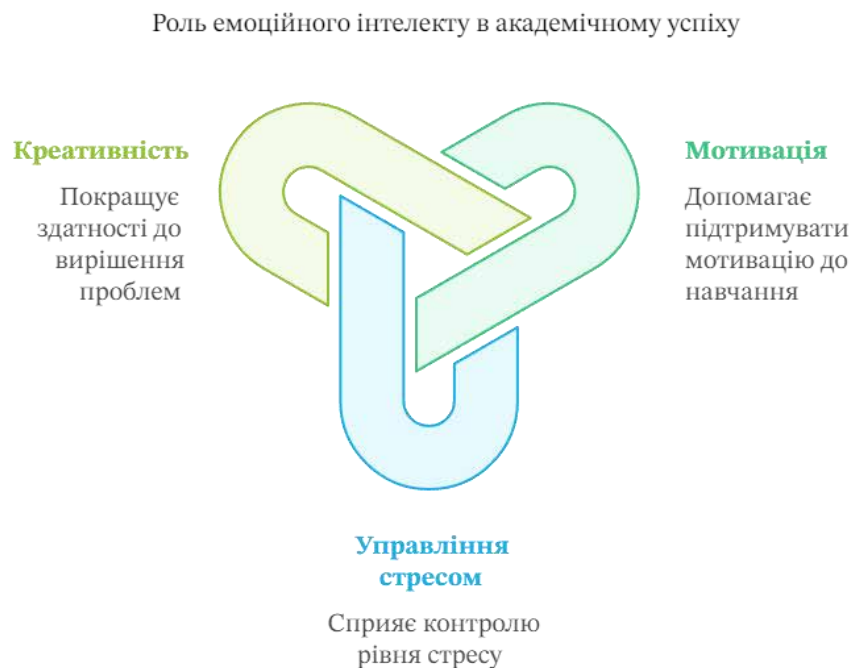
Лідерство.

Високий емоційний інтелект часто позиціонує студентів як неформальних лідерів у студентських групах. Їхня здатність мотивувати однолітків та об'єднувати людей навколо спільних цілей робить їх природними лідерами в умовах співпраці. Емоційно-інтелектуальні студенти викликають довіру в інших завдяки своїм ефективним комунікативним навичкам та емпатії. Лідерство – це не лише авторитет; воно включає в себе вплив і здатність надихати на колективні дії. Учні, які демонструють сильний ЕІ, можуть надихати своїх однолітків на досягнення спільних цілей – чи то через організацію навчальних груп, чи то через керівництво позакласними заходами. Ця здатність до лідерства не лише підвищує їхній соціальний статус, а й готує їх до майбутніх ролей у різних контекстах за межами освітнього закладу.

Завдяки шанобливим стосункам з педагогами, активній участі у класних заходах, конструктивному сприйняттю зворотного зв'язку, популярності серед однолітків, ефективній роботі в команді та появі лідерських якостей, емоційно-

інтелектуальні учні покращують не лише свій академічний досвід, а й соціальний статус у студентській спільноті [17].

Рис. 1.7. Академічна успішність і роль емоційного інтелекту



Мотивація.

Одним із найглибших способів впливу емоційного інтелекту на академічну успішність є мотивація. Студенти з високим емоційним інтелектом мають внутрішній потяг до навчання, який перевершує зовнішні винагороди, такі як оцінки чи похвала. Ця внутрішня мотивація ґрунтується на їхній здатності емоційно зв'язуватися з матеріалом, який вони вивчають, що дозволяє їм знаходити особисту значимість і сенс у навчанні. Коли вони стикаються з труднощами – будь то складні предмети або відповідальні завдання – емоційно інтелігентні студенти з більшою ймовірністю будуть наполегливішими. Вони можуть використовувати свої емоційні ресурси, щоб зберегти фокус і ентузіазм до навчання, навіть коли стає важко. Така стійкість не лише покращує їхню академічну успішність, а й виховує любов до навчання на все життя, яка виходить за межі аудиторії.

Управління стресом.

Здатність ефективно керувати емоціями є ще одним критичним аспектом емоційного інтелекту, який безпосередньо впливає на академічний успіх. Студенти часто стикаються зі стресовими ситуаціями, особливо під час іспитів або термінів виконання проекту. Ті, хто має добре розвинений емоційний інтелект, можуть розпізнавати свої стресові реакції та впроваджувати стратегії пом'якшення тривоги. Це може включати в себе такі методи, як уважність, глибокі дихальні вправи або стратегії управління часом, які дозволяють їм підходити до своїх досліджень з ясним розумом.

Дослідження показали, що студенти, які можуть ефективно керувати своїми емоціями, відчують нижчий рівень стресу та тривоги під час важливих академічних періодів. За рахунок зниження рівня стресу, ці студенти можуть підтримувати кращу увагу, підвищити збереження інформації, і в кінцевому підсумку краще працювати на оцінках. На відміну від цього, студенти, які борються з емоційною регуляцією, можуть виявитися перевантаженими тиском, що призводить до зниження продуктивності та зниження академічних результатів.

Креативність.

Емоційний інтелект також тісно пов'язаний з творчим мисленням – життєво важливим навиком вирішення проблем та інновацій. Студенти з високим рівнем ЕІ часто більш відкриті для вивчення нових ідей та перспектив, що сприяє творчому мисленню. Їх здатність розуміти і управляти власними емоціями дозволяє їм підходити до проблем з різних сторін, не будучи на заваді страху невдачі або критики.

Крім того, емоційно інтелігентні люди, як правило, більш чуйні, що дозволяє їм враховувати почуття і погляди інших при мозковому штурмі рішень [20]. Цей спільний підхід не тільки підвищує креативність, але й призводить до більш комплексних стратегій вирішення проблем. В академічних умовах, де творчість має важливе значення – наприклад, у мистецтві чи науці –

студенти з високим емоційним інтелектом часто можуть досягти успіху, інтегруючи інноваційне мислення у свою роботу.

Рис. 1.8. Особистісний ріст



Самооцінка.

Емоційний інтелект значно сприяє самооцінці особистості – найважливішій складовій особистісного зростання. Студенти з високим ЕІ, як правило, більш самосвідомі; вони розуміють свої сильні і слабкі сторони і можуть оцінити свої унікальні якості, не потрапляючи в жертву негативної розмови. Це самосвідомість сприяє позитивному самооцінці, що призводить до вищої самооцінки.

Вища самооцінка має далекосяжні наслідки для життя студентів. Це позитивно впливає на їх академічну успішність, соціальні взаємодії та загальне психічне здоров'я. Студенти, які вірять у себе, частіше ризикують у своїх навчальних процесах, беруть участь у новому досвіді та переслідують можливості для зростання – як академічно, так і особисто.

Адаптація.

Іншою важливою перевагою емоційного інтелекту є його роль у підвищенні адаптивності. У сучасному швидко мінливому освітньому ландшафті, позначеному технологічними досягненнями та розвитком педагогічних підходів, здатність адаптуватися необхідна для успіху. Емоційно розумні люди можуть орієнтуватися в нових середовищах і змінах з більшою легкістю завдяки підвищеному усвідомленню як власних емоцій, так і емоцій інших.

Ця адаптивність дозволяє студентам плавно переходити між різними контекстами навчання – будь то перехід від середньої школи до коледжу або пристосування до нових методів навчання в межах одного закладу. Їх здатність до гнучкості не тільки допомагає в подоланні проблем, але і збагачує їх загальний досвід навчання, дозволяючи їм охопити нові можливості для зростання.

Розвиток кар'єри.

Навички, культивовані за допомогою емоційного інтелекту, виходять далеко за межі академічних умов; вони є безцінними активами в будь-якій сфері діяльності. Роботодавці все частіше шукають кандидатів, які володіють сильним емоційним інтелектом, оскільки ці люди, як правило, досягають успіху в командній роботі, спілкуванні, вирішенні проблем та керівних ролях.

Студенти, які розвивають емоційний інтелект протягом років формування, краще підготовлені до складнощів професійного світу. Вони можуть ефективно орієнтуватися в динаміці на робочому місці, будувати міцні відносини з колегами та вести команди з емпатією та розумінням. Таким чином, емоційний інтелект озброює студентів не тільки для негайного академічного успіху, але і для довгострокового розвитку кар'єри.

Емоційний інтелект є важливим чинником адаптації студентів до нових умов навчання та соціального середовища. Він сприяє розвитку самоусвідомленості, управлінню емоціями, емпатії та комунікативних навичок.

Розвиток цих компетенцій може суттєво поліпшити якість життя студентів і їхню успішність у навчанні. У зв'язку з цим важливо включати програми розвитку емоційного інтелекту в освітній процес для забезпечення ефективної адаптації молоді до сучасних викликів.

Загалом, формування емоційного інтелекту у студентів не лише сприяє їхній успішності в навчанні, але й готує їх до майбутньої професійної діяльності та соціального життя, де здатність розуміти й управляти емоціями є критично важливою для досягнення успіху та побудови здорових міжособистісних стосунків [12].

Висновки до розділу 1.

Враховуючи теоретичний матеріал, який було досліджено впродовж написання першого розділу роботи, нами було проаналізовано базові поняття дослідження та обрано найбільш відповідні нашій меті та поставленим завданням.

Інтелект - це багатогранне поняття, яке дослідники та психологи визначають по-різному.

Емоційний інтелект (EI), який часто називають емоційним коефіцієнтом (EQ), є життєво важливим аспектом людської взаємодії та особистісного розвитку. Він описує здатність людини розпізнавати та контекстуалізувати свої емоції та емоції інших людей.

Говард Гарднер, психолог, відомий своєю теорією множинного інтелекту, спочатку виділив сім типів інтелекту. Ці типи інтелекту підкреслюють різні способи, якими люди обробляють інформацію та взаємодіють зі світом:

- ✚ Лінгвістичний інтелект;
- ✚ Логіко-математичний інтелект;
- ✚ Тілесно-кінестетичний інтелект;
- ✚ Просторовий інтелект;
- ✚ Музичний інтелект;
- ✚ Міжособистісний інтелект;
- ✚ Внутрішньоособистісний інтелект.

Психолог Деніел Гоулман, сформував розуміння емоційного інтелекту, зосередившись на двох теоретичних інтелектуальних формах Гарднера, а саме:

- ✚ Міжособистісний інтелект визначається як здатність виявляти та реагувати на настрій, мотивацію та бажання інших людей.

✚ Внутрішньоособистісний інтелект, в свою чергу, стосується самоусвідомлення та узгодження з власними цінностями, переконаннями та мисленням.

Також, науковець визначає п'ять компонентів емоційного інтелекту:

Самосвідомість. Здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, сильні та слабкі сторони, цінності та мотивації. Самосвідомі люди можуть оцінити, як їхні почуття впливають на їхні думки та поведінку.

Саморегуляція включає в себе управління своїми емоціями в здоровий спосіб, контроль імпульсивних почуттів і поведінки, підтримання емоційної рівноваги та ефективну адаптацію до змін.

Мотивація. Самовмотивована людина прагне досягнень заради досягнень. Це включає в себе постановку цілей, збереження позитивного настрою та наполегливість перед обличчям викликів.

Емпатія. Здатність розуміти і розділяти почуття інших людей. Емпатія дозволяє людям адекватно реагувати на емоційні потреби інших і сприяє розвитку міцних міжособистісних стосунків.

Соціальні навички необхідні для ефективного спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вони включають вміння налагоджувати взаєморозуміння, впливати на інших, вирішувати конфлікти та добре працювати в команді.

Ці компоненти формують основу для розвитку емоційного інтелекту та його застосування в різних сферах життя.

Емоційний інтелект наділяє людей здатністю приймати зміни, а не чинити їм опір. Люди з високим рівнем емоційний інтелекту розглядають зміни як можливість для зростання, а не як загрозу, позиціонуючи себе як цінний актив у своїх організаціях. Така адаптивність має важливе значення для сприяння інноваціям і підтримки конкурентоспроможності в сучасному швидкоплинному бізнес-середовищі. Люди, які можуть ефективно

орієнтуватися в умовах змін, сприяють організаційній гнучкості, доводячи своєму оточенню, що вони можуть швидко реагувати на нові виклики та можливості. Розвиваючи емоційний інтелект, можна гарантувати, що ви залишатиметеся стійкими перед обличчям змін.

Професійний розвиток майбутніх педагогів (та й усіх фахівців майбутнього), їхня соціальна затребуваність залежить насамперед від здатності проявляти ініціативу, вирішувати нестандартні завдання, прогнозувати та планувати самостійні дії, а також від успішності в освітньому та професійному середовищі. Стратегічним напрямком розвитку вищої освіти є оптимізація системи управління освітніми програмами закладу та створення ефективного освітнього простору, в якому студенти можуть реалізувати свої внутрішні ресурси для досягнення академічного успіху.

Також, досліджуючи дану тему, ми можемо сказати, що емоційний інтелект відіграє ключову роль у формуванні статусу студента в освітньому середовищі. Визначений як здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також розпізнавати та впливати на емоції інших, EI охоплює низку компетенцій, які суттєво впливають на взаємодію як з викладачами, так і з одногрупниками. Цей багатогранний конструкт не лише впливає на академічну успішність, але й формує соціальну динаміку, стосунки з однолітками та загальне благополуччя студентів.

Перехід до університетського життя являє собою значний адаптаційний період для студентів, який характеризується різноманітними викликами та пристосуванням. Цей період є вирішальним, оскільки він може суттєво вплинути на академічні успіхи, соціальну інтеграцію та загальне благополуччя студентів. Розуміння специфіки цього адаптаційного процесу є важливим для викладачів та установ, які прагнуть ефективно підтримувати своїх студентів.

Адаптаційний період для студентів - це складний процес, на який впливають різні академічні, соціальні, особистісно-емоційні та інституційні

чинники. Розуміючи ці особливості та впроваджуючи заходи підтримки, університети можуть покращити адаптаційний досвід своїх студентів, що в кінцевому підсумку сприятиме більшому академічному успіху та особистому благополуччю впродовж їхньої освітньої подорожі.

Емоційний інтелект є важливим чинником адаптації студентів до нових умов навчання та соціального середовища. Він сприяє розвитку самоусвідомленості, управлінню емоціями, емпатії та комунікативних навичок. Розвиток цих компетенцій може суттєво поліпшити якість життя студентів і їхню успішність у навчанні. У зв'язку з цим важливо включати програми розвитку емоційного інтелекту в освітній процес для забезпечення ефективної адаптації молоді до сучасних викликів.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

2.1. Шляхи розвитку емоційного інтелекту студентів закладів вищої освіти

Університети все більше визнають важливість емоційного інтелекту для сприяння успіху та благополуччю студентів. Є безліч шляхів розвитку емоційного інтелекту студентів, які використовують під час повсякденного навчання університети, в залежності від різних факторів. Розглянемо декілька основних:

1. *Розробка освітніх програм.* Багато університетів інтегрують концепції емоційного інтелекту безпосередньо в свої академічні програми. Сюди входять:

- **Спеціальні курси:** Заклади пропонують курси, спеціально сфокусовані на емоційному інтелекті, що охоплюють такі теми, як управління емоціями, емпатія та побудова стосунків. Ці курси часто включають експериментальні методи навчання, які дозволяють студентам практикувати і рефлексувати над своїми емоційними навичками в реальному контексті.
- **Міждисциплінарна інтеграція:** Принципи емоційного інтелекту вплітаються в існуючі предмети. Наприклад, на заняттях із літератури можна аналізувати емоційні реакції персонажів, а на парах із суспільствознавства можна вивчати історичні події через призму емпатії. Такий підхід гарантує, що емоційний інтелект стає фундаментальним аспектом освітнього досвіду.

2. *Навчання через досвід.* Навчання на досвіді - ключова стратегія розвитку емоційного інтелекту:

- **Рольові ігри та симуляції:** Багато програм включають рольові ігри та соціальні симуляції, де студенти можуть практикувати навички емоційної обізнаності та вирішення конфліктів у безпечному

середовищі. Такий практичний підхід дозволяє учням глибоко зануритися в концепції емоційного інтелекту.

- Навчання на основі проєктів: Деякі заклади застосовують підходи до навчання на основі проєктів, які наголошують на командній роботі та співпраці, вимагаючи від студентів орієнтуватися в складній емоційній динаміці під час спільної роботи над проєктами.

3. *Тренінги для викладачів та співробітників.* Щоб ефективно формувати емоційну компетентність, розвивати емоційний інтелект, університети проводять тренінги для викладачів. Як приклад можна навести семінари професійного розвитку. Викладачі проходять тренінги, щоб навчитися моделювати емоційно-інтелектуальну поведінку в групі. Ця підготовка дає їм змогу створювати сприятливе навчальне середовище, де студенти почуваються безпечно, висловлюючи свої емоції.

4. *Оцінювання та механізми зворотного зв'язку.* Включення оцінювання допомагає студентам зрозуміти свої емоційні компетенції. Надання зворотного зв'язку за результатами цих оцінювань допомагає спрямовувати особистий розвиток і сприяє самосвідомості.

5. *Культура кампусу та громадські ініціативи.* Створення культури кампусу, яка цінує емоційний інтелект, має вирішальне значення:

- Студентські організації: Університети мають студентські групи або клуби, які зосереджуються на різноманітних напрямках, заохочуючи підтримку з боку однолітків та обмін навчальним досвідом. Ці організації часто беруть участь у заходах, що сприяють розвитку емпатії, активного слухання та навичок вирішення конфліктів.
- Програми з усвідомленості: Деякі заклади інтегрують практики усвідомленості в повсякденне життя через семінари або спеціальні місця для медитації та роздумів, допомагаючи учням розвивати самосвідомість та емоційну регуляцію.

Розвиток емоційного інтелекту є життєво важливим для студентів університетів, оскільки він покращує академічну успішність, психічне благополуччя та міжособистісні стосунки. Впроваджуючи структуровані програми та створюючи середовище, сприятливе для емоційного зростання, навчальні заклади можуть зробити значний внесок у цілісний розвиток своїх студентів. Інтеграція програм із розвитку емоційного інтелекту в університетські навчальні програми не лише готує студентів до успішної кар'єри, але й озброює їх важливими життєвими навичками, які сприяють особистісній самореалізації та життєстійкості у світі, що стає дедалі складнішим.

Викладачам, кураторам і адміністрації вкрай важливо впроваджувати ефективні стратегії розвитку емоційного інтелекту серед студентів університетів. Пропонуємо кілька комплексних підходів для досягнення цієї мети:

Включення питань розвитку емоційного інтелекту в навчальну програму

Інтеграція курсів, орієнтованих на розвиток ЕІ, в академічну програму може дати студентам такі важливі навички, як самосвідомість, емпатія та управління відносинами. Навчальні заклади можуть розробляти модулі, які спеціально спрямовані на управління емоціями та розвиток соціальних навичок. Зазвичай, емоційно розвинені студенти демонструють кращу академічну успішність та міжособистісні стосунки, що підкреслює важливість включення цих принципів у різні дисципліни.

Проведення навчальних семінарів

Проведення семінарів, присвячених навичкам емоційного інтелекту, може значно розширити можливості здобувачів. Ці семінари можуть охоплювати такі важливі теми, як саморегуляція, мотивація, емпатія та ефективна комунікація. Практичні вправи та рольові сценарії дозволяють студентам практикувати ці навички в реальних життєвих ситуаціях, посилюючи їхнє навчання через залучення досвіду. Дослідження показують, що таке навчання не лише

покращує емоційні компетенції, а й сприяє кращій академічній успішності та вищому рівню благополуччя.

Впровадження оцінювання рівня сформованості емоційного інтелекту

Навчальні заклади можуть запровадити оцінювання для визначення рівня емоційного інтелекту студентів. Надання зворотного зв'язку щодо їхніх сильних сторін і сфер для вдосконалення заохочує самоаналіз і цілеспрямоване зростання. Такий підхід допомагає студентам зрозуміти свій емоційний профіль, сприяючи формуванню культури безперервного особистісного розвитку.

Заохочування участі у студентських групах

Створення студентських організацій або клубів, присвячених розвитку емоційного інтелекту, сприяє створенню спільноти підтримки, де студенти можуть ділитися досвідом і вчитися один в одного. Ці групи можуть брати участь у заходах, які сприяють розвитку емпатії, активного слухання та навичок вирішення конфліктів. Участь у таких організаціях не лише зміцнює соціальні зв'язки, але й сприяє загальному благополуччю студентів, створюючи відчуття приналежності до університетської спільноти.

Практики усвідомленості

Заохочення практик усвідомленості, таких як медитація або ведення рефлексивних щоденників, може допомогти здобувачам краще усвідомлювати свої емоції та реакції. Уважність розвиває самосвідомість та емоційну регуляцію, що дозволяє учням ефективно справлятися зі стресом. Включення усвідомленості в навчальну програму або проведення семінарів може надати цінні інструменти для управління емоціями.

Виховання життєстійкості через виклики

Інтеграція викликів, які вимагають командної роботи або вирішення проблем, може допомогти студентам розвинути життєстійкість. Переживання невдач у контрольованому середовищі дозволяє їм практикувати стратегії

подолання труднощів і розвивати мислення зростання - важливі компоненти емоційного інтелекту. Студенти, які беруть участь у заходах з розвитку життєстійкості, краще підготовлені до подолання стресів, пов'язаних з академічним навантаженням та особистими проблемами.

Важливість емоційного інтелекту в лідерстві

Наголос на ЕІ в програмах підготовки лідерів готує студентів до майбутніх ролей, де міжособистісні навички є критично важливими. Розуміючи цінність емоційного інтелекту в контексті лідерства, студенти можуть краще оцінити його актуальність у своєму академічному та професійному житті. Лідери з високим емоційним інтелектом, як правило, формують більш ефективні команди і створюють позитивну організаційну культуру. Програми розвитку лідерських якостей повинні включати тренінги з ЕІ як основний компонент.

Таким чином, пріоритетність розвитку емоційного інтелекту у вищих навчальних закладах не просто корисна, вона необхідна для виховання всебічно розвинених особистостей, здатних процвітати в академічному, соціальному та професійному плані. Застосовуючи нові та поєднуючи вже існуючі стратегії, університети можуть створити сприятливе середовище, яке сприяє як академічній досконалості, так і особистісному зростанню.

2.2. Особливості розвитку емоційного інтелекту студентів під час адаптаційного періоду в різних університетах України

Адаптація до студентського життя є складним процесом, який супроводжується різноманітними психологічними викликами. Одним з ключових факторів, що впливають на успішність адаптації, є рівень розвитку емоційного інтелекту. Здатність розуміти свої емоції, керувати ними та встановлювати міжособистісні стосунки є важливими навичками для успішного навчання та подальшого професійного життя.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених емоційному інтелекту, питання про те, як розвивається емоційний інтелект студентів під час адаптаційного періоду в різних університетах України, залишається недостатньо вивченим. Відсутність системних досліджень у цій галузі не дозволяє повністю зрозуміти особливості цього процесу та розробити ефективні програми підтримки студентів.

Метою даного дослідження є аналіз шляхів розвитку емоційного інтелекту студентів під час адаптаційного періоду в різних університетах України та сформулювати рекомендації для їх подальшої діяльності.

Для аналізу даної теми нами було виокремлено такі **критерії оцінювання**:

1. Якість розроблених програм та заходів:

- Релевантність: Наскільки програми та заходи відповідають потребам студентів та вимогам сучасного ринку праці.
- Комплексність: Чи охоплюють програми всі аспекти розвитку ЕІ (самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички).
- Інноваційність: Наскільки програми використовують сучасні методики та технології.
- Збалансованість: Чи забезпечується баланс між теоретичними знаннями та практичними вміннями.

2. Залученість студентів:

- Рівень участі: Яка кількість студентів бере участь у програмах.
- Активність: Наскільки студенти залучені до виконання завдань та обговорення.

- Зворотний зв'язок: Чи надають студенти зворотній зв'язок щодо ефективності програм.

3. Вплив на академічну успішність:

- Покращення академічних показників: Чи спостерігається підвищення середнього балу, успішність у виконанні завдань.
- Збільшення мотивації до навчання: Чи зростає інтерес студентів до навчання.
- Розвиток критичного мислення: Чи вміють студенти аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення.

4. Вплив на професійний розвиток:

- Підготовка до викликів сучасного ринку праці: Наскільки програми допомагають студентам розвинути навички, необхідні для успішної кар'єри.
- Збільшення конкурентоспроможності: Чи підвищується конкурентоспроможність випускників на ринку праці.

5. Відгуки викладачів та адміністрації:

- Оцінка ефективності програм: Яка думка викладачів та адміністрації щодо ефективності впроваджених програм.

Методи, що використовувалися для аналізу:

- ✚ Спостереження;
- ✚ Аналіз і моніторинг соціальних мереж, сайтів університетів;
- ✚ Аналіз академічних показників студентів;
- ✚ Аналіз відгуків на сторінках, сайтах університетів, а також відгуків Google, що є у відкритому доступі;

✚ Аналіз програм і звітів виховних заходів, тренінгів, конференцій тощо.

На жаль, на даний момент не існує всеосяжного рейтингу українських університетів за якістю програм з розвитку емоційного інтелекту. Це пов'язано з відсутністю єдиної системи оцінки таких програм, а також з тим, що багато університетів лише починають впроваджувати подібні ініціативи. Але для аналізу та порівняння нами було обрано декілька університетів України, що вирізняються хорошими показниками успішності, а саме:

- Український католицький університет (УКУ);
- Національний університет біоресурсів і природокористування України;
- Національний авіаційний університет.

Український католицький університет — один з провідних закладів вищої освіти в Україні. Є відкритою академічною спільнотою, яка живе східнохристиянською традицією і виховує провідників суспільства, професіоналів, для служіння в Україні та за її межами – в ім'я слави Божої, спільного блага й людської гідності.

Табл. 2.1. Розвиток емоційного інтелекту студентів УКУ

Критерій оцінки	Результати на основі аналізу	Джерела даних для детальнішого аналізу
Якість програм та заходів	Програми релевантні, комплексні, інноваційні та збалансовані. УКУ, як університет з гуманітарним ухилом, пропонує комплексні програми, що	Описи програм на сайті УКУ, відгуки студентів, результати опитувань, аналіз навчальних матеріалів.

	охоплюють усі аспекти емоційного інтелекту. Це підтверджується наявністю різних курсів, тренінгів та заходів, спрямованих на розвиток самосвідомості, емпатії, соціальних навичок	
Залученість студентів	Високий рівень участі та активності студентів у програмах. Наявність відгуків студентів на сайтах та в соціальних мережах свідчить про те, що університет заохочує студентів до висловлення своїх думок та вражень.	Статистика відвідуваності заходів, результати опитувань, аналіз активності в соціальних мережах.
Вплив на академічну успішність	Покращення академічних показників, підвищення мотивації до навчання, розвиток критичного мислення.	Порівняння академічних показників студентів, які брали участь у програмах, з показниками інших студентів, результати опитувань.
Вплив на професійний розвиток	Розвиток емоційного інтелекту робить випускників УКУ більш конкурентоспроможними на ринку праці, оскільки вони володіють цінними навичками лідерства, командної роботи, вирішення конфліктів та адаптації до змін.	Відгуки випускників, дані про працевлаштування, результати досліджень щодо затребуваності навичок на ринку праці.

Відгуки викладачів та адміністрації	Позитивна оцінка ефективності програм, пропозиції щодо вдосконалення. В університеті постійно проводяться обговорення щодо вдосконалення програм, і враховуються пропозиції викладачів та студентів.	Відгуки викладачів та адміністрації, протоколи засідань робочих груп, аналіз внутрішньої документації.
--	--	--

Проте, ми повинні розуміти, що відгуки студентів, викладачів та адміністрації можуть бути суб'єктивними і не завжди відображати реальну ситуацію.

На основі наявних даних можна зробити **висновок**, що Український католицький університет приділяє значну увагу розвитку емоційного інтелекту своїх студентів. Програми, що реалізуються в університеті, відповідають сучасним вимогам та сприяють всебічному розвитку особистості. Однак, для більш детального аналізу ефективності цих програм необхідно проводити систематичні дослідження.

Національний університет біоресурсів і природокористування України є одним із провідних закладів освіти, науки і культури в Україні. У 3-х навчально-наукових інститутах та 13-ти факультетах базового закладу університету (м. Київ) і в 11-ти структурних відокремлених підрозділах НУБіП України – 9 коледжах і 2 інститутах навчається понад 26 тис. студентів та більше 600 аспірантів, докторантів і пошукувачів.

Табл. 2.2. Розвиток емоційного інтелекту студентів НУБіП

Критерій оцінки	Результати на основі аналізу	Джерела даних для детальнішого аналізу
Якість	Програми релевантні, комплексні,	Офіційний сайт

<p>програм та заходів</p>	<p>інноваційні та збалансовані. Програми спрямовані на розвиток лідерських якостей, командної роботи та адаптації до стресових ситуацій, що є важливими для фахівців у галузі біології та природокористування.</p>	<p>університету, програми навчальних дисциплін, відгуки студентів, публікації в наукових журналах.</p>
<p>Залученість студентів</p>	<p>Висока залученість студентів до заходів, пов'язаних з практичною діяльністю (наприклад, волонтерство, наукові проекти), що сприяє розвитку соціальних навичок.</p>	<p>Дані про участь студентів у різних заходах, відгуки в студентських форумах, соціальних мережах.</p>
<p>Вплив на академічну успішність</p>	<p>Розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на мотивацію до навчання, здатність до самоорганізації та ефективну співпрацю в навчальних групах.</p>	<p>Порівняння академічних показників студентів, які брали участь у програмах, з показниками інших студентів, результати опитувань.</p>
<p>Вплив на професійний розвиток</p>	<p>Випускники НУБіП більш готові до роботи в команді, вирішення складних завдань та адаптації до змін в умовах сучасного агропромислового комплексу.</p>	<p>Відгуки випускників, дані про працевлаштування, результати досліджень щодо затребуваності навичок на ринку праці.</p>
<p>Відгуки викладачів та адміністрації</p>	<p>Позитивна оцінка ефективності програм, пропозиції щодо вдосконалення. Викладачі можуть</p>	<p>Відгуки викладачів та адміністрації, протоколи засідань робочих груп,</p>

	відзначати підвищення залученості студентів до навчального процесу, покращення комунікативних навичок та здатність до самостійної роботи.	аналіз внутрішньої документації.
--	---	----------------------------------

На основі наявних даних можна зробити **висновок**, що Національний університет біоресурсів і природокористування України приділяє значну увагу розвитку емоційного інтелекту своїх студентів. Програми спрямовані на розвиток лідерських якостей, командної роботи та адаптації до стресових ситуацій, що є важливими для фахівців у галузі біології та природокористування. Програми, що реалізуються в університеті, відповідають сучасним вимогам та сприяють всебічному розвитку особистості.

Київський авіаційний інститут — авіаційний заклад вищої освіти в Києві. В університеті навчається 16,6 тисяч студентів із 55 країн світу. Науково-педагогічні школи дають можливість готувати не лише фахівців інженерного профілю, але й економістів, юристів, екологів, перекладачів, психологів, соціологів тощо.

Табл. 2.3. Розвиток емоційного інтелекту студентів НАУ

Критерій оцінки	Результати на основі аналізу	Джерела даних для детальнішого аналізу
Якість програм та заходів	Програми релевантні, комплексні, інноваційні та збалансовані. Програми адаптовані до специфічних потреб авіаційної галузі, включаючи розвиток таких якостей, як лідерство в	Офіційний сайт університету, програми навчальних дисциплін, відгуки студентів.

	екстремальних ситуаціях, прийняття рішень під тиском, робота в команді.	
Залученість студентів	Студенти активно залучаються до виконання завдань, обговорень, проектів.	Дані про участь студентів у різних заходах, відгуки в студентських форумах, соціальних мережах.
Вплив на академічну успішність	Студенти, які брали участь у програмах, демонструють більш високі академічні показники порівняно зі своїми однокурсниками.	Порівняння академічних показників студентів, які брали участь у програмах, з показниками інших студентів, результати опитувань.
Вплив на професійний розвиток	Випускники легше адаптуються до вимог сучасного ринку праці, демонструючи гнучкість і здатність до самонавчання.	Відгуки випускників, дані про працевлаштування, результати досліджень щодо затребуваності навичок на ринку праці.
Відгуки викладачів та адміністрації	Викладачі відзначають підвищення залученості студентів до навчального процесу, покращення комунікативних навичок, здатність до критичного мислення.	Відгуки викладачів та адміністрації, протоколи засідань робочих груп, аналіз внутрішньої документації.

Висновок: програми розвитку емоційного інтелекту в Національному авіаційному університеті демонструють високу ефективність. Вони не лише

відповідають сучасним вимогам до підготовки фахівців, а й активно сприяють розвитку ключових компетенцій, необхідних для успішної професійної діяльності в авіаційній галузі.

2.3. Порівняльна характеристика розвитку емоційного інтелекту студентів у різних університетах України

Сучасна вища освіта все більше уваги приділяє розвитку комплексної особистості студента. Крім професійних знань і навичок, університети прагнуть сформувати у студентів набір компетентностей, необхідних для успішної адаптації до мінливого світу. Одним із ключових напрямків такої роботи є розвиток певних особистісних якостей, а саме емоційного інтелекту. Розвиток цієї якості є важливим аспектом підготовки фахівців у будь-якій галузі знань. Однак, специфіка різних професій вимагає різного набору емоційних компетенцій. Даний аналіз було зосереджено на порівнянні програм, які реалізуються у трьох провідних українських університетах, як вони формують у студентів ключові компетенції, необхідні для успішної професійної діяльності та особистісного розвитку, розвитку емоційного інтелекту студентів, які навчаються за гуманітарними (УКУ), аграрними (НУБіП) та технічними (НАУ) спеціальностями.

Спільними тенденціями розвитку програм емоційного інтелекту в даних українських університетах є:

- ✚ Індивідуальний підхід: Програми все більше орієнтовані на індивідуальні потреби студентів, що дозволяє ефективніше розвивати їхні сильні сторони та долати слабкі.
- ✚ Практична спрямованість: Акцент робиться на практичних навичках, таких як вирішення конфліктів, робота в команді, лідерство.

- ✚ Інноваційні методики: Використовуються сучасні технології та інтерактивні методи навчання.
- ✚ Міждисциплінарний підхід: Програми інтегрують знання з різних галузей, таких як психологія, педагогіка, соціологія.

Табл. 2.4. Відмінні риси розвитку емоційного інтелекту студентів

Критерій	Український католицький університет (УКУ)	Національний університет біоресурсів і природокористування України (НУБіП)	Національний авіаційний університет (НАУ)
Спеціалізація	Гуманітарні науки, богослов'я, соціальні	Агрономія, біотехнології, екологія	Авіація, космічні технології
Акценти в розвитку навичок	Емпатія, спілкування, міжособистісні відносини, духовний розвиток	Командна робота, лідерство, адаптація до змін, екологічна свідомість	Лідерство, прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, робота в команді
Методи навчання	Лекції, семінари, тренінги, коучинг, ретрити	Практичні заняття, симуляції, проекти, стажування	Практичні заняття, симуляції польотів, кейси
Інтеграція в навчальний процес	Можливо, як окремі курси або модулі в рамках інших дисциплін	Інтеграція в навчальні плани різних спеціальностей	Інтеграція в навчальні плани авіаційних спеціальностей

Основні відмінності, що визначають специфіку університету в розвитку емоційного інтелекту:

УКУ: Можливий акцент на розвитку емоційного інтелекту в контексті релігійних цінностей, формуванні лідерських якостей для соціальної роботи, розвитку міжособистісних відносин у різноманітних культурних контекстах.

НУБіП: Програми можуть бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту в контексті роботи з природними ресурсами, вирішення екологічних проблем, лідерства в сільському господарстві.

НАУ: Програми можуть більше фокусуватися на розвитку таких якостей, як стресостійкість, швидкість прийняття рішень, здатність працювати в умовах високого тиску.

Оскільки ми провели порівняльний аналіз програм розвитку емоційного інтелекту в кількох українських університетах, можна сформулювати ряд рекомендацій, які допоможуть оптимізувати ці програми та підвищити їх ефективність:

- ✚ Інтеграція в навчальний процес: Програми розвитку емоційного інтелекту мають бути органічно інтегровані в навчальний процес, а не існувати як окремі ізольовані модулі;
- ✚ Міждисциплінарний підхід: Співпраця психологів, педагогів, представників різних факультетів дозволить створити більш комплексні та ефективні програми;
- ✚ Оцінка ефективності: Необхідно регулярно оцінювати ефективність програм за допомогою різноманітних методів (опитування, тести, спостереження) для внесення необхідних коректив;
- ✚ Постійний розвиток: Програми мають бути динамічними та адаптуватися до змінних умов і потреб студентів;

- ✚ Співпраця з роботодавцями: Взаємодія з представниками бізнесу допоможе визначити актуальні для ринку праці компетенції та створити програми, які відповідають їхнім вимогам;
- ✚ Фокус на практичних навичках: Надавати більше уваги розвитку практичних навичок, таких як управління емоціями, ефективна комунікація, вирішення конфліктів, робота в команді;
- ✚ Проведення досліджень: Систематично проводити дослідження для оцінки ефективності програм і виявлення нових можливостей для їх удосконалення.

Розвиток емоційного інтелекту – це тривалий процес, який вимагає систематичної роботи та залучення всіх учасників освітнього процесу. Результати досліджень свідчать про те, що інвестиції в розвиток емоційного інтелекту студентів окупаються підвищенням їхньої академічної успішності, задоволеності навчанням та адаптацією до вимог сучасного ринку праці. Тому важливо продовжувати дослідження в цій галузі, вдосконалювати існуючі програми та розробляти нові, щоб підготувати молодь до життя в динамічному світі.

Висновки до розділу 2.




Є безліч шляхів розвитку емоційного інтелекту студентів, які використовують під час повсякденного навчання університети, в залежності від різних факторів.

Розвиток емоційного інтелекту є життєво важливим для студентів університетів, оскільки він покращує академічну успішність, психічне благополуччя та міжособистісні стосунки. Впроваджуючи структуровані програми та створюючи середовище, сприятливе для емоційного зростання, навчальні заклади можуть зробити значний внесок у цілісний розвиток своїх студентів. Інтеграція програм із розвитку емоційного інтелекту в університетські навчальні програми не лише готує студентів до успішної кар'єри, але й озброює їх важливими життєвими навичками, які сприяють особистісній самореалізації та життєстійкості у світі, що стає дедалі складнішим.

Одним з ключових факторів, що впливають на успішність адаптації, є рівень розвитку емоційного інтелекту. Здатність розуміти свої емоції, керувати ними та встановлювати міжособистісні стосунки є важливими навичками для успішного навчання та подальшого професійного життя.

Було проведене дослідження підтвердило актуальність проблеми розвитку емоційного інтелекту (ЕІ) студентів під час адаптаційного періоду в українських університетах.

Методи, що використовувалися для аналізу:

-  Спостереження;
-  Аналіз і моніторинг соціальних мереж, сайтів університетів;
-  Аналіз академічних показників студентів;

✚ Аналіз відгуків на сторінках, сайтах університетів, а також відгуків Google, що є у відкритому доступі;

✚ Аналіз програм і звітів виховних заходів, тренінгів, конференцій тощо.

На жаль, на даний момент не існує всеосяжного рейтингу українських університетів за якістю програм з розвитку емоційного інтелекту. Це пов'язано з відсутністю єдиної системи оцінки таких програм, а також з тим, що багато університетів лише починають впроваджувати подібні ініціативи. Але для аналізу та порівняння нами було обрано декілька університетів України, що вирізняються хорошими показниками успішності, а саме:

- Український католицький університет (УКУ);
- Національний університет біоресурсів і природокористування України;
- Національний авіаційний університет.

Спільними тенденціями розвитку програм емоційного інтелекту в даних українських університетах є:

✚ Індивідуальний підхід: Програми все більше орієнтовані на індивідуальні потреби студентів, що дозволяє ефективніше розвивати їхні сильні сторони та долати слабкі.

✚ Практична спрямованість: Акцент робиться на практичних навичках, таких як вирішення конфліктів, робота в команді, лідерство.

✚ Інноваційні методики: Використовуються сучасні технології та інтерактивні методи навчання.

✚ Міждисциплінарний підхід: Програми інтегрують знання з різних галузей, таких як психологія, педагогіка, соціологія.

Основні відмінності, що визначають специфіку університетів у розвитку емоційного інтелекту:

- ✚ **УКУ:** Можливий акцент на розвитку емоційного інтелекту в контексті релігійних цінностей, формуванні лідерських якостей для соціальної роботи, розвитку міжособистісних відносин у різноманітних культурних контекстах.
- ✚ **НУБіП:** Програми можуть бути спрямовані на розвиток емоційного інтелекту в контексті роботи з природними ресурсами, вирішення екологічних проблем, лідерства в сільському господарстві.
- ✚ **НАУ:** Програми можуть більше фокусуватися на розвитку таких якостей, як стресостійкість, швидкість прийняття рішень, здатність працювати в умовах високого тиску.

За результатами порівняльного аналізу програм розвитку емоційного інтелекту в кількох українських університетах, було сформульовано ряд рекомендацій, які допоможуть оптимізувати ці програми та підвищити їх ефективність.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ НУБІП УКРАЇНИ

3.1. Визначення рівня емоційного інтелекту студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України

Розуміння емоційного інтелекту (ЕІ) студентів є ключовим для створення ефективного навчального середовища та сприяння їхньому особистісному зростанню. ЕІ – це здатність усвідомлювати свої емоції та емоції інших людей, керувати ними та використовувати цю інформацію для прийняття ефективних рішень. Високий рівень розвитку ЕІ корелює з кращою академічною успішністю, міцнішими соціальними зв'язками та більшою задоволеністю життям.

Мета цього дослідження полягає у розробці комплексної методології для оцінки рівня емоційного інтелекту студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Отримані дані дозволять:

- Ідентифікувати сильні та слабкі сторони в розвитку емоційних компетенцій у студентської молоді.
- Розробити індивідуальні та групові програми розвитку ЕІ.
- Оптимізувати навчальний процес з урахуванням емоційних потреб студентів.
- Створити сприятливий психологічний клімат в університеті.

Для більш детального вивчення рівня емоційного інтелекту студентів НУБіП було розроблено спеціалізований опитувальник «Діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту» (Додаток А). Цей інструмент дозволив зібрати велику кількість даних про самооцінку студентами своїх емоційних компетентностей, їхніх стратегій управління емоціями та сприйняття різних соціальних ситуацій.

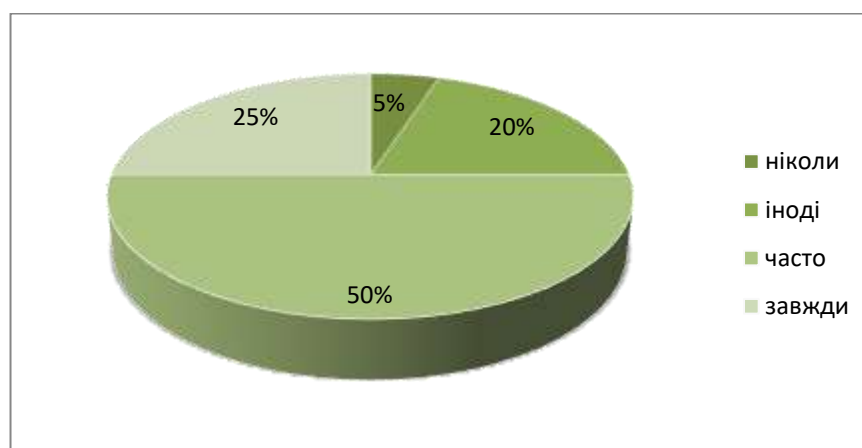
Для дослідження проводилось опитування студентів ПВШ-23001м групи. Аналіз відповідей демонструє, що більшість студентів демонструють досить високий рівень емпатії та здатності розуміти почуття інших людей. Водночас, є певні аспекти, які потребують додаткової уваги.

Опитувальник містив питання, які охоплювали такі аспекти:

- Самоусвідомлення: Здатність розпізнавати та розуміти свої власні емоції.
- Саморегуляція: Здатність керувати своїми емоціями та імпульсами.
- Мотивація: Здатність використовувати емоції як джерело енергії для досягнення цілей.
- Емпатія: Здатність розуміти та співпереживати іншим людям.
- Соціальні навички: Здатність будувати та підтримувати міжособистісні стосунки.

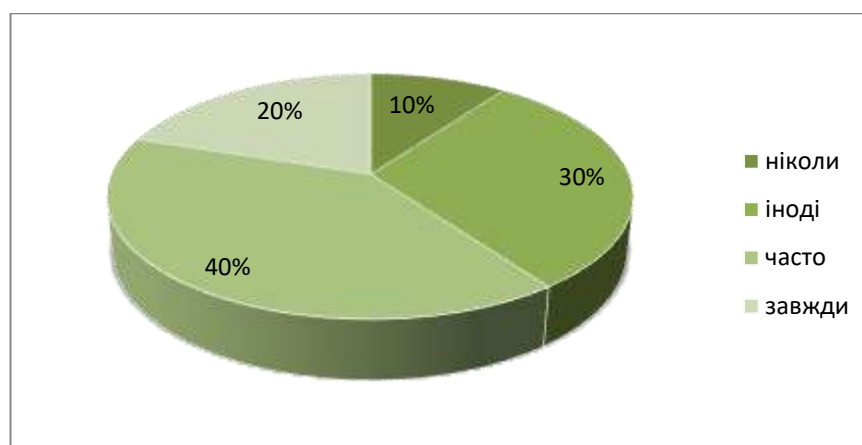
Аналіз результатів

Діаграма 3.1. Як часто Ви усвідомлюєте, що відчуваєте?



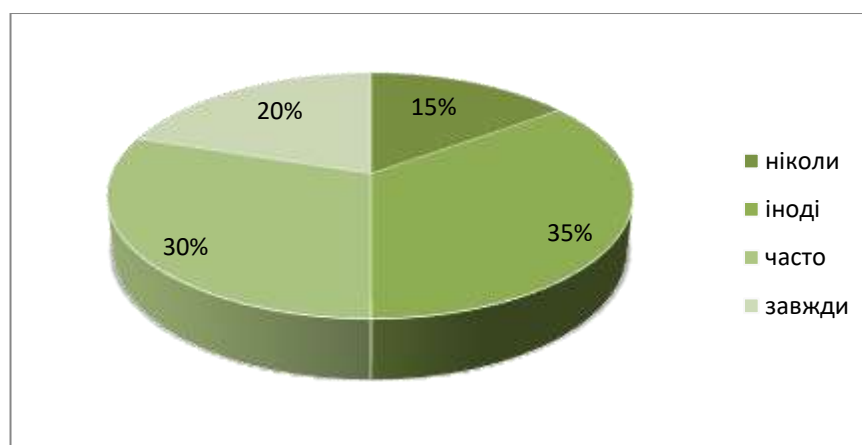
Усвідомлення емоцій: Більшість опитаних (75%) досить добре усвідомлюють свої емоції. Це свідчить про розвинену самосвідомість та здатність до самоаналізу. Такий результат може бути пов'язаний з підвищеною увагою суспільства до ментального здоров'я, більшою відкритістю до обговорення емоцій та загальним трендом до саморозвитку.

Діаграма 3.2. Наскільки легко Вам виразити свої почуття?



Вираження емоцій: Близько 70% опитаних вважають, що можуть виразити свої почуття, але є певні труднощі у 40% респондентів. Хоча більшість опитаних вказують на здатність виражати свої почуття, значна частина все ж стикається з труднощами, що може бути пов'язано з культурними нормами, особистими переконаннями або страхом бути непочутим чи осудженим.

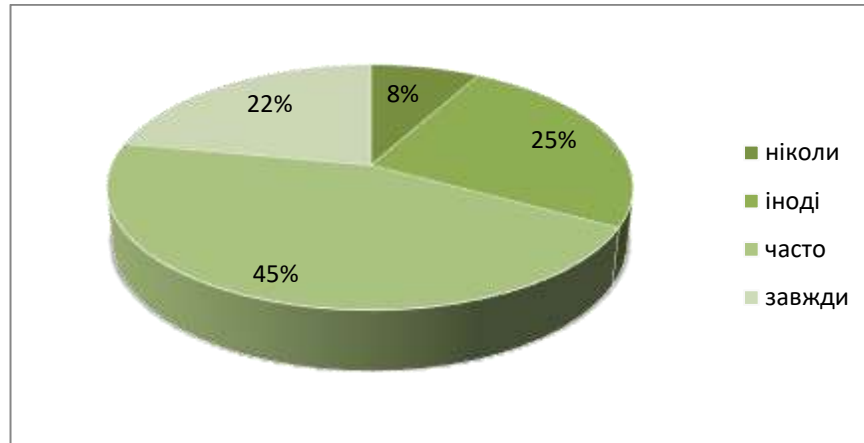
Діаграма 3.3. Чи вдається Вам контролювати свої емоції в стресових ситуаціях?



Контроль над емоціями: Більшість опитаних (70%) стверджують, що можуть контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Це важлива навичка для побудови міцних стосунків і досягнення успіху. Такий результат може бути

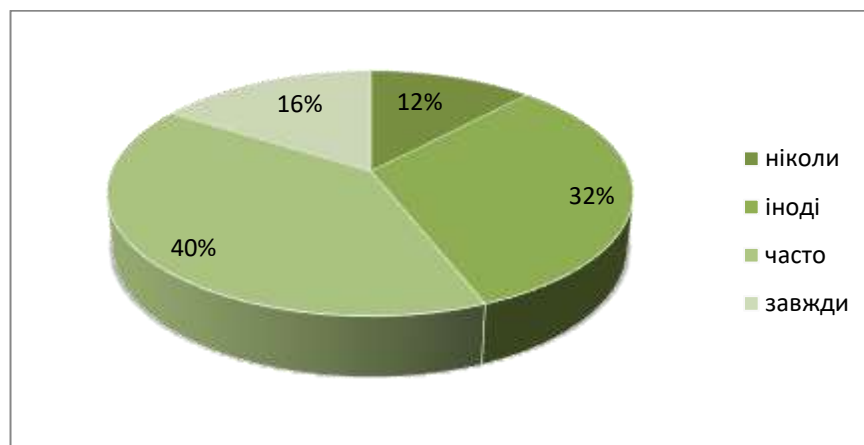
пов'язаний з розвитком навичок саморегуляції, практикою медитації або інших технік управління стресом.

Діаграма 3.4. Чи можете Ви точно визначити, що відчуває інша людина?



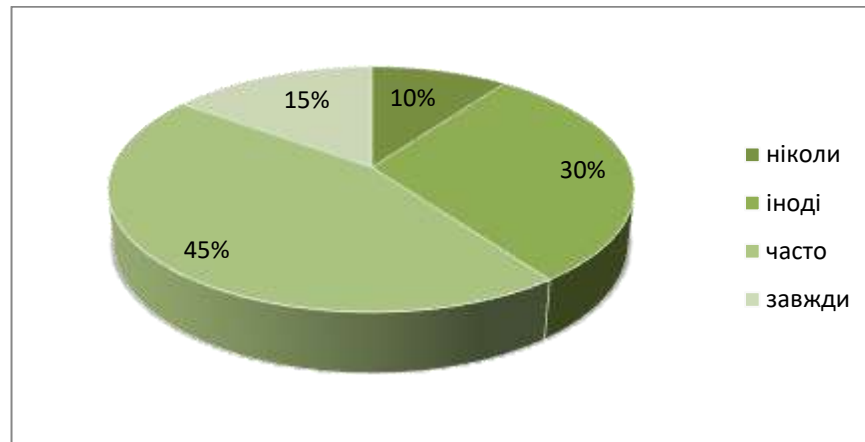
Емпатія: Близько 67% опитаних добре розуміють почуття інших людей. Це важлива складова емоційного інтелекту і сприяє побудові міцних соціальних зв'язків. Розвинена емпатія може бути пов'язана з досвідом спілкування, вихованням або особистими інтересами.

Діаграма 3.5. Як часто Ви використовуєте свої емоції для досягнення своїх цілей?



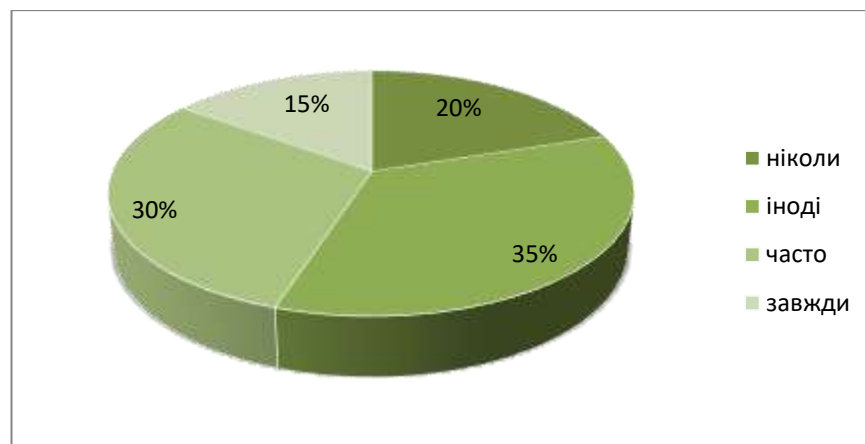
Використання емоцій: Більшість опитаних (76%) використовують свої емоції для досягнення цілей, що свідчить про здатність мотивувати себе і інших і може бути пов'язано з розвитком лідерських якостей, вмінням переконувати та мотивувати.

Діаграма 3.6. Чи вдається Вам швидко відновитися після неприємних емоцій?



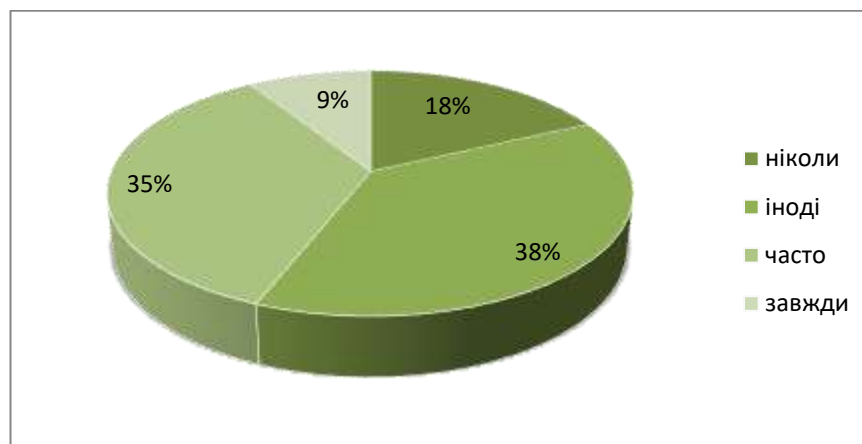
Відновлення після негативних емоцій: Близько 60% опитаних швидко відновлюються після неприємних емоцій. Це свідчить про хорошу адаптивність та стійкість до стресу.

Діаграма 3.7. Чи вважаєте Ви, що Ваші емоції заважають Вам будувати міцні стосунки з людьми?



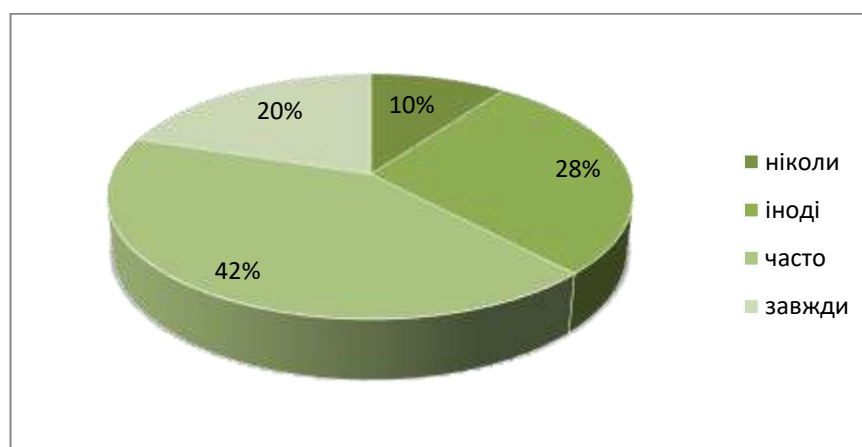
Вплив емоцій на стосунки: Близько 65% опитаних вважають, що їхні емоції не заважають будувати міцні стосунки, що свідчить про розуміння важливості емоційного інтелекту в міжособистісних взаєминах. Такий результат може бути пов'язаний з досвідом успішних стосунків, розвитком комунікативних навичок та здатністю до компромісів.

Діаграма 3.8. Чи можете Ви відкласти задоволення своїх бажань заради досягнення довгострокових цілей?



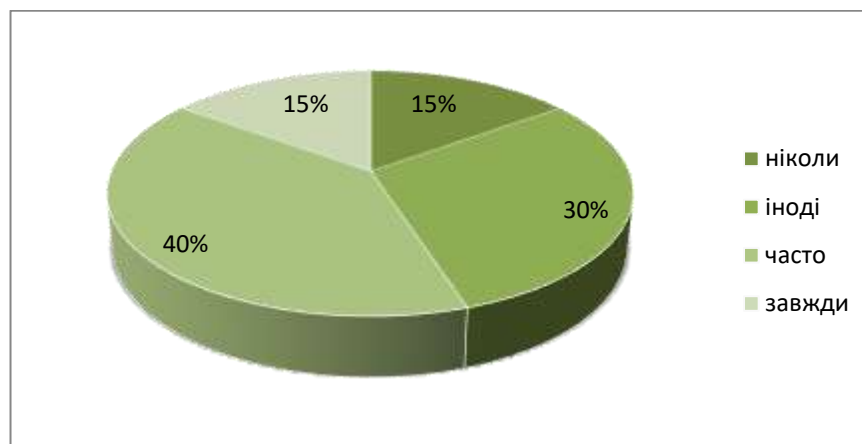
Відкладання задоволення: Більшість опитаних (73%) можуть відкласти задоволення своїх бажань. Така навичка свідчить про розвинену самодисципліну та здатність до планування.

Діаграма 3.9. Чи вмієте Ви поставити себе на місце іншої людини?



Здатність поставити себе на місце іншого: Близько 62% опитаних вміють поставити себе на місце іншої людини. Це ще один прояв емпатії та важлива навичка для побудови міцних стосунків. Розвинена здатність до емпатії може бути пов'язана з досвідом спілкування з різними людьми, читанням художньої літератури або іншими видами мистецтва.

Діаграма 3.10. Як часто Ви аналізуєте свої емоційні реакції на різні ситуації?



Аналіз емоційних реакцій: Близько 55% опитаних аналізують свої емоційні реакції. Хоча не всі опитані аналізують свої емоційні реакції, більшість все ж приділяє цьому увагу. Це свідчить про прагнення до саморозвитку та розуміння своїх емоцій.

На основі цих даних можна зробити висновок, що більшість опитаних мають досить високий рівень емоційного інтелекту. Однак, є певні аспекти, які потребують додаткової уваги, наприклад, вираження емоцій та контроль над ними в стресових ситуаціях.

Також, для додаткового самоаналізу студентами своєї емоційної компетентності їм було запропоновано самостійно пройти опитувальник Н. Голла «Емоційний інтелект» (Додаток Б). Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішення. Вона складається з 30 тверджень і містить 5 шкал:

- 1) емоційна обізнаність;
- 2) управління своїми емоціями (швидше емоційна відхідливість, емоційна неригідність);

- 3) самомотивація;
- 4) емпатія;
- 5) розпізнавання емоцій інших людей (швидше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Проходження опитувальника за Н. Голлом може стати першим кроком на шляху до особистісного зростання і розвитку. Кожен з нас має свої особливості в сфері емоційного інтелекту. Опитувальник допоможе студентам зрозуміти, в яких аспектах вони вже досягли успіху, а над якими ще варто попрацювати.

3.2. Характеристика рівня прояву емпатійних здібностей студентів НУБіП України

Емпатія, як здатність розуміти та співпереживати іншим людям, набуває все більшої важливості в сучасному суспільстві. Особливо це стосується освітнього середовища, де ефективна взаємодія між студентами та викладачами, а також розвиток емоційного інтелекту самих студентів, значною мірою залежить від розвинених емпатійних здібностей.

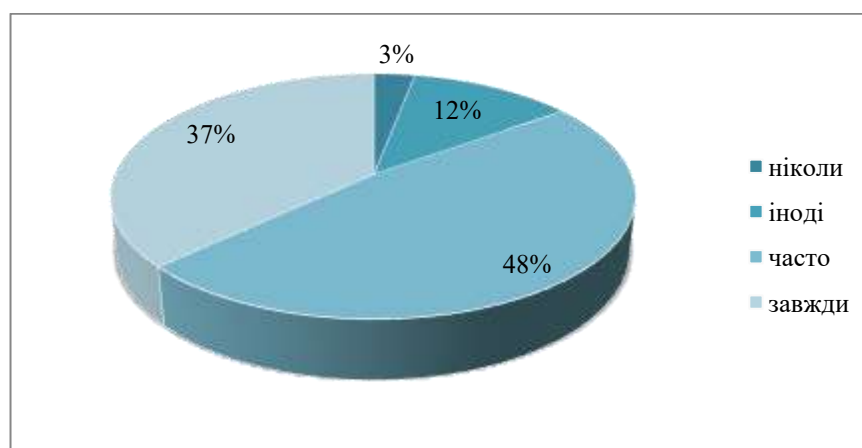
Метою даного дослідження є аналіз рівня прояву емпатійних здібностей у студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Це дозволить отримати кількісну та якісну характеристику емпатії серед студентської молоді, виявити фактори, що впливають на розвиток емпатійних здібностей, а також розробити рекомендації щодо їхнього подальшого розвитку.

Для збору даних було використано опитувальник "Діагностика рівня прояву емпатійних здібностей" (Додаток В). Опитувальник включає в себе 10 запитань, які дозволяють оцінити різні аспекти емпатії: когнітивну, емоційну та поведінкову.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм розвитку емпатії у студентів, а також для оптимізації навчального процесу з метою створення більш сприятливого психологічного клімату в освітньому закладі.

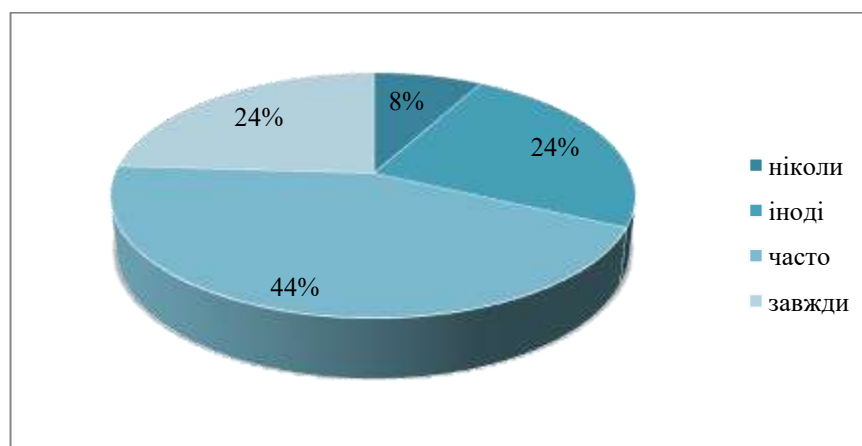
Аналіз результатів

Діаграма 3.11. Як часто Ви помічаєте, коли хтось засмучений?



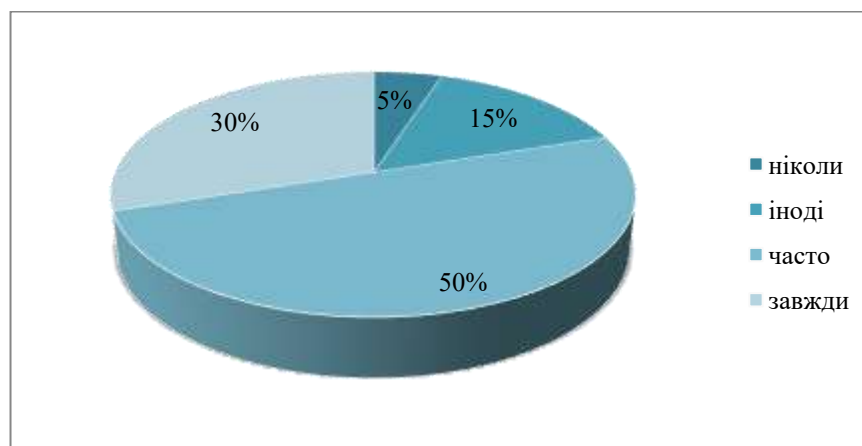
На запитання «**Як часто Ви помічаєте, коли хтось засмучений?**» 3% респондентів дали відповідь «ніколи», 12% - «іноді», 37% - «часто» та 48% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" свідчить про те, що студенти досить уважні до емоційних станів інших людей. Це вказує на розвинену здатність до емпатії.

Діаграма 3.12. Чи легко Вам зрозуміти, що відчуває інша людина?



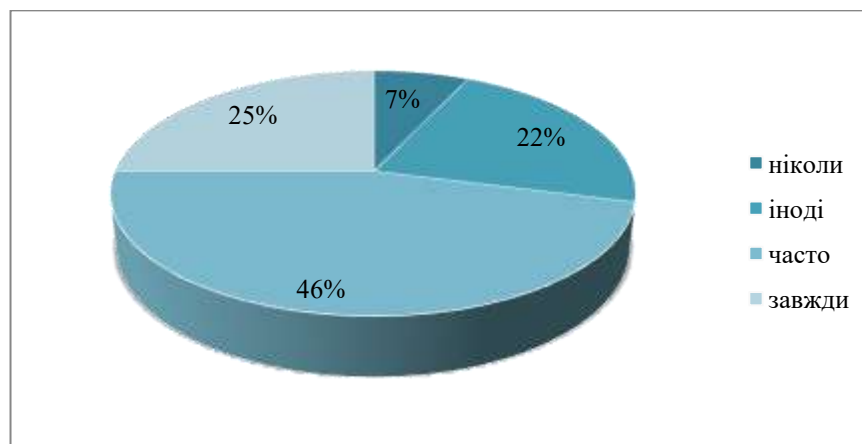
На запитання «**Як Чи легко Вам зрозуміти, що відчуває інша людина?**» 8% респондентів дали відповідь «ніколи», 24% - «іноді», 44% - «часто» та 24% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" підтверджує висновки попереднього питання. Студенти в цілому добре розуміють емоції інших людей.

Діаграма 3.13. Чи намагаєтесь Ви підтримати друга або члена сім'ї, якщо вони переживають складний період?



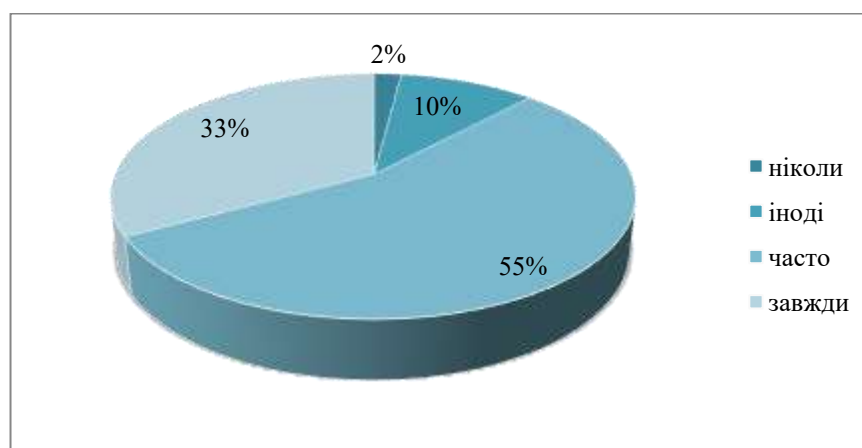
На запитання «**Чи намагаєтесь Ви підтримати друга або члена сім'ї, якщо вони переживають складний період?**» 5% респондентів дали відповідь «ніколи», 15% - «іноді», 50% - «часто» та 30% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" свідчить про розвинені соціальні навички та готовність надавати емоційну підтримку.

Діаграма 3.14. Чи можете Ви поставити себе на місце іншої людини?



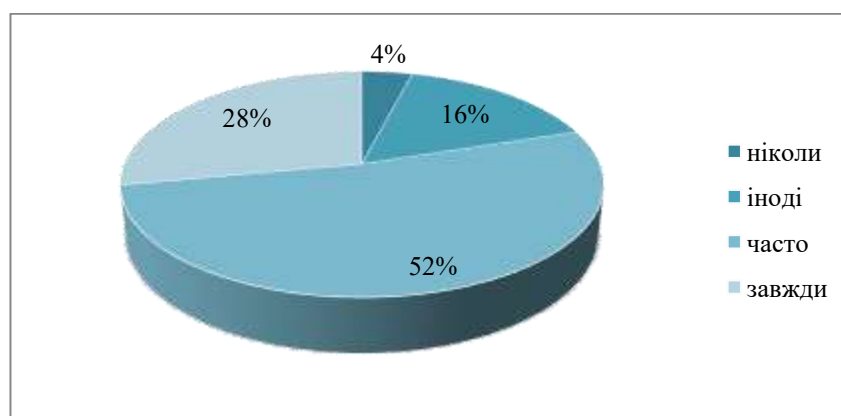
На запитання «**Чи можете Ви поставити себе на місце іншої людини?**» 7% респондентів дали відповідь «ніколи», 22% - «іноді», 46% - «часто» та 25% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" вказує на здатність до перспективної оцінки та розуміння почуттів інших людей з їхньої точки зору.

Діаграма 3.15. Чи відчуваєте Ви потребу допомогти людям, які потрапили в біду?



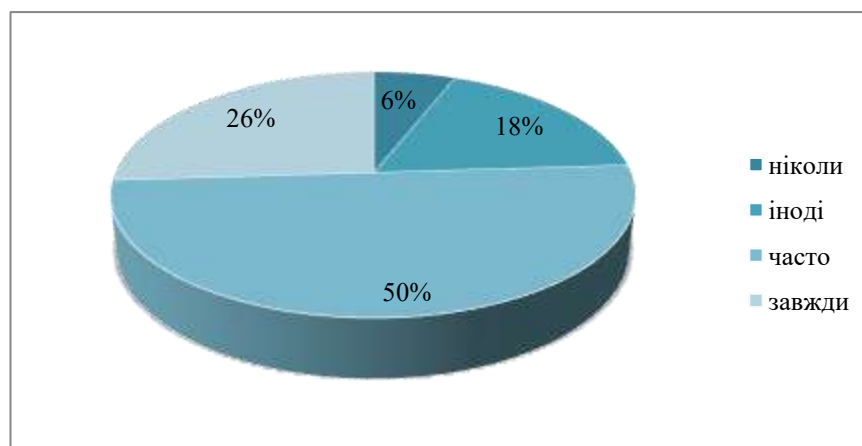
На запитання «**Чи відчуваєте Ви потребу допомогти людям, які потрапили в біду?**» 2% респондентів дали відповідь «ніколи», 10% - «іноді», 55% - «часто» та 33% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" свідчить про розвинену альтруїстичну мотивацію та готовність допомагати іншим.

Діаграма 3.16. Чи часто Ви відчуваєте співчуття до героїв книг, фільмів або новин?



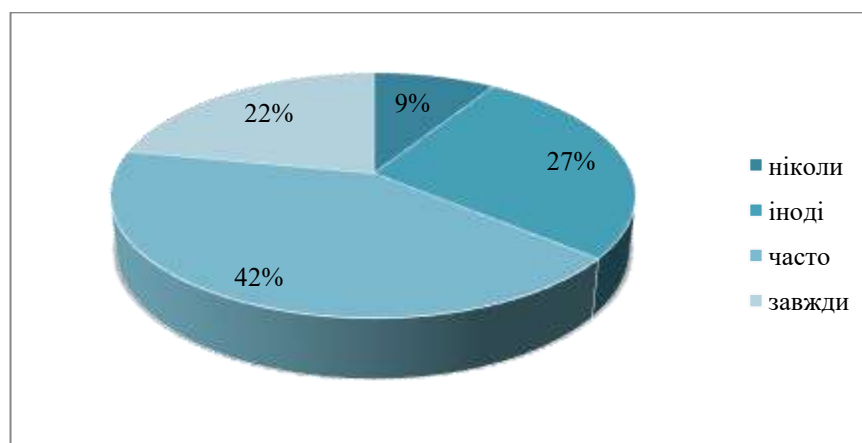
На запитання «**Чи часто Ви відчуваєте співчуття до героїв книг, фільмів або новин?**» 4% респондентів дали відповідь «ніколи», 16% - «іноді», 52% - «часто» та 25% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" вказує на розвинену здатність до емпатії та співпереживання.

Діаграма 3.17. Чи звертаєте Ви увагу на емоційний стан людей, з якими спілкуєтесь?



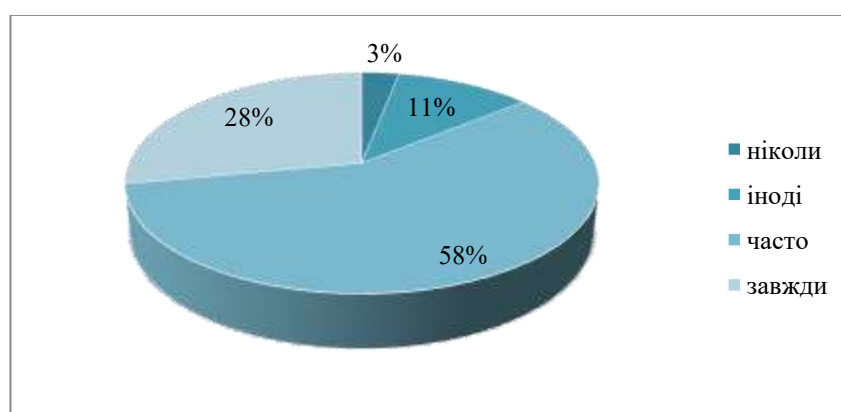
На запитання «**Чи звертаєте Ви увагу на емоційний стан людей, з якими спілкуєтесь?**» 6% респондентів дали відповідь «ніколи», 18% - «іноді», 50% - «часто» та 26% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" підтверджує, що студенти в цілому уважні до емоційних станів інших людей.

Діаграма 3.18. Чи легко Вам знайти спільну мову з людьми, які мають інший погляд на життя?



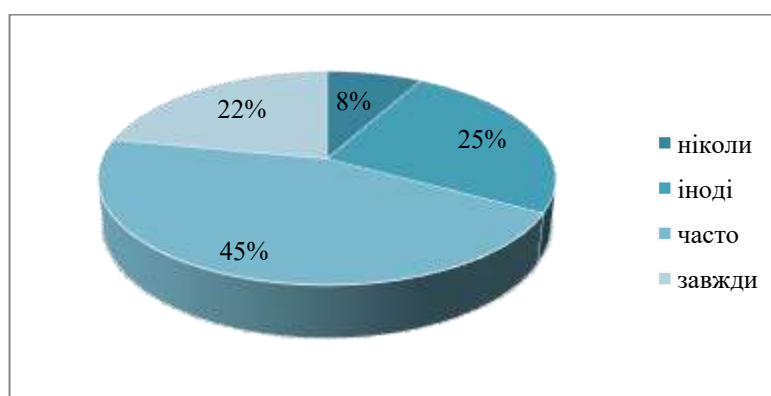
На запитання «**Чи легко Вам знайти спільну мову з людьми, які мають інший погляд на життя?**» 9% респондентів дали відповідь «ніколи», 27% - «іноді», 42% - «часто» та 22% - «завжди». Найбільший розподіл відповідей спостерігається між варіантами "іноді" та "часто". Це може свідчити про те, що студентам іноді буває складно спілкуватися з людьми, які мають інші погляди, але вони докладають зусиль для цього.

Діаграма 3.19. Чи вважаєте Ви, що розуміння почуттів інших людей допомагає Вам будувати міцні стосунки?



На запитання «**Чи вважаєте Ви, що розуміння почуттів інших людей допомагає Вам будувати міцні стосунки?**» 3% респондентів дали відповідь «ніколи», 11% - «іноді», 58% - «часто» та 28% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" свідчить про розуміння важливості емпатії для побудови міжособистісних відносин.

Діаграма 3.20. Чи можете Ви передбачити, як інша людина відреагує на певну ситуацію?



На запитання «**Чи можете Ви передбачити, як інша людина відреагує на певну ситуацію?**» 8% респондентів дали відповідь «ніколи», 25% - «іноді», 45% - «часто» та 22% - «завжди». Високий відсоток відповідей "часто" та "завжди" вказує на розвинену здатність до соціальної когніції та передбачення поведінки інших людей.

На основі цих даних можна зробити висновок, що більшість опитаних демонструють досить високий рівень емпатії. Вони здатні помічати емоції інших, розуміти їхні почуття та співпереживати. Це свідчить про добре розвинені соціальні навички та здатність до міжособистісної взаємодії.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту під час навчання студентів

Емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати свої та чужі емоції, керувати ними та використовувати їх для досягнення цілей. У сучасному світі, де успіх все більше залежить від міжособистісних взаємин, емоційний інтелект набуває особливого значення. Особливо гостро це питання постає в контексті вищої освіти, де студенти стикаються з новими соціальними взаємодіями, стресовими ситуаціями та викликами, які потребують високого рівня емоційної зрілості.

Нижче наводяться методичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Реалізація цих рекомендацій дозволить студентам не тільки успішніше навчатися, а й сприятиме їхньому особистісному зростанню та підготовці до професійного життя.

Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту

+ Розвиток самосвідомості

Ведення щоденника: Систематичне фіксування своїх думок, почуттів та реакцій на різні події дозволяє краще зрозуміти себе.

Медитація та релаксаційні техніки: Ці практики допомагають зосередитися на внутрішніх відчуттях та розвинути здатність спостерігати за своїми емоціями без оцінки.

Зворотний зв'язок від інших: Запрошення близьких людей висловити свою думку про свої сильні та слабкі сторони допомагає отримати нові перспективи.

+ Розвиток саморегуляції

Техніки управління стресом: Йога, фізичні вправи, дихальні вправи допомагають зменшити рівень тривоги та стресу.

Позитивне мислення: Свідоме формування позитивного внутрішнього діалогу допомагає змінити емоційний стан.

Управління імпульсивністю: Перед тим, як реагувати на емоційно заряджену ситуацію, варто зупинитися і подумати.

+ Розвиток мотивації

Постановка цілей: Чітко сформульовані цілі допомагають зосередитися на досягненні результатів та підвищують мотивацію.

Позитивне підкріплення: Відзначайте свої успіхи, навіть найменші. Це допоможе зміцнити віру в свої сили.

Використання візуалізації: Уявіть себе досягнувши бажаної мети. Це допоможе мобілізувати внутрішні ресурси.

+ Розвиток емпатії

Активне слухання: Сконцентруйтеся на тому, що говорить інша людина, намагайтеся зрозуміти її точку зору.

Рольові ігри: Спробуйте поставити себе на місце іншої людини і подивитися на ситуацію її очима.

Волонтерство: Допомога іншим людям розвиває співчуття та розуміння потреб інших.

Розвиток соціальних навичок

Комунікативні тренінги: Розвивайте навички ефективної комунікації, вміння вести діалог, вирішувати конфлікти.

Командна робота: Беріть участь у групових проектах, навчайтесь працювати в команді.

Розширення соціального кола: Спілкуйтеся з різними людьми, виходьте зі своєї зони комфорту.

Реалізація цих рекомендацій дозволить створити сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту студентів, що, в свою чергу, сприятиме їхньому успіху в навчанні та подальшому житті.

Освітнє середовище є потужним інструментом для формування особистості, в тому числі й розвитку емоційного інтелекту. Саме в закладах вищої освіти студенти набувають знань, навичок та цінностей, які супроводжуватимуть їх протягом усього життя.

Як освітнє середовище впливає на розвиток емоційного інтелекту:

- **Модель поведінки викладачів:** Викладачі є для студентів зразками для наслідування. Їхні емоційні реакції, стиль спілкування, здатність до співпереживання безпосередньо впливають на формування емоційного інтелекту у студентів.
- **Клімат у групі:** Атмосфера взаємоповаги, довіри та відкритості у студентській групі сприяє розвитку емпатії, здатності до співпраці та конструктивного вирішення конфліктів.

- Навчальні програми: Включення в навчальні програми тем, пов'язаних з емоційним інтелектом, таких як психологія, комунікації, лідерство, дозволяє студентам свідомо розвивати ці навички.
- Методи навчання: Активні методи навчання, такі як дискусії, рольові ігри, проєктна робота, стимулюють розвиток емоційного інтелекту, оскільки передбачають взаємодію, співпрацю та здатність до самостійного мислення.
- Психологічна підтримка: Наявність психолога в закладі вищої освіти дозволяє студентам отримати необхідну підтримку у складних ситуаціях, навчитися ефективним способам управління емоціями та стресом.
- Екстракуляри заходи: Студентські організації, спортивні секції, культурні заходи сприяють розвитку соціальних навичок, вмінню працювати в команді та адаптуватися до нових ситуацій.

Сприятливе освітнє середовище – це не просто фізичний простір, а скоріше сукупність умов, які сприяють розвитку емоційного інтелекту.

Розвиток емоційного інтелекту студентів – це багатогранний процес, який вимагає спільних зусиль від усіх учасників освітнього процесу. Викладачі, адміністрація закладів вищої освіти та самі студенти відіграють ключову роль у формуванні емоційно зрілої особистості.

3.4. Аналіз результатів дослідження

Проведене дослідження рівня емоційного інтелекту та емпатії серед студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України дозволило отримати комплексний та багатогранний портрет емоційної сфери сучасної молоді.

Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних студентів демонструють досить високий рівень емоційного інтелекту. Це вказує на їхню здатність усвідомлювати свої емоції, керувати ними, а також розуміти та співпереживати іншим людям. Однак, детальний аналіз компонентів емоційного інтелекту виявив певні дисбаланси. Зокрема, студенти виявили більш високі показники за шкалами самомотивації та емпатії, ніж за шкалами управління емоціями та розпізнавання емоцій інших. Це може свідчити про те, що студенти більш схильні до самоаналізу та співпереживання, ніж до активного регулювання своїх емоцій у складних ситуаціях.

Емпатія виявилася одним з найбільш розвинених компонентів емоційного інтелекту у досліджуваній вибірці. Студенти демонструють здатність помічати емоційні стани інших людей, розуміти їхні почуття та співпереживати. Це вказує на розвинені соціальні навички та сприяє ефективній міжособистісній взаємодії. Однак, глибинний аналіз показав, що рівень емпатії може варіюватися залежно від контексту ситуації та особистісних особливостей студентів.

Для розуміння індивідуальних відмінностей у рівні емоційного інтелекту та емпатії необхідно враховувати комплекс факторів. До них належать:

- Сімейне виховання: Стиль виховання в родині, емоційний клімат, наявність емоційної підтримки від батьків значно впливають на формування емоційного інтелекту в дитинстві та юності.
- Соціальне оточення: Взаємодія зі сверстниками, друзями, викладачами, участь у соціальних активностях сприяють розвитку соціальних навичок та емпатії.
- Особистісні особливості: Темперамент, характер, рівень нейротизму, екстраверсії та інші особистісні риси можуть впливати на схильність до емпатії та здатність керувати своїми емоціями.

- Навчальний процес: Організація навчального процесу, використання інтерактивних методів навчання, створення сприятливого психологічного клімату в аудиторії сприяють розвитку емоційного інтелекту студентів.

Для більш глибокого розуміння механізмів розвитку емоційного інтелекту та емпатії необхідні подальші дослідження в таких напрямках:

- Довготривала динаміка розвитку: Вивчення динаміки змін рівня емоційного інтелекту та емпатії протягом навчання в університеті та після його закінчення.
- Зв'язок з академічною успішністю: Аналіз кореляцій між рівнем емоційного інтелекту та академічними досягненнями студентів.
- Вплив різних типів навчальних закладів: Порівняльний аналіз рівня емоційного інтелекту студентів різних типів навчальних закладів (університети, коледжі, технікуми).
- Культурні особливості: Вивчення впливу культурних особливостей на прояви емоційного інтелекту та емпатії.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження дозволило отримати детальну картину рівня емоційного інтелекту студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України. Отримані дані свідчать про те, що більшість студентів демонструють досить високий рівень емоційної обізнаності, емпатії та здатності до саморегуляції. Однак, існують певні аспекти, які потребують додаткової уваги, зокрема, розвиток навичок вираження емоцій та управління ними в стресових ситуаціях.

Ключові висновки за компонентами емоційного інтелекту:

- Самоусвідомлення: Більшість студентів добре усвідомлюють свої емоції, що свідчить про розвинену саморефлексію.
- Саморегуляція: Студенти в цілому демонструють здатність контролювати свої емоції, особливо в стресових ситуаціях.
- Мотивація: Більшість опитаних використовують свої емоції як джерело енергії для досягнення цілей.
- Емпатія: Студенти виявили високий рівень емпатії, що свідчить про їхню здатність розуміти почуття інших людей та співпереживати їм.
- Соціальні навички: Більшість студентів вміють будувати міцні стосунки та знаходити спільну мову з різними людьми.

Фактори, що впливають на розвиток емоційного інтелекту:

- Сімейне виховання: Стиль виховання в родині відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту.
- Соціальне оточення: Взаємодія зі сверстниками, друзями, викладачами сприяє розвитку соціальних навичок та емпатії.

- Особистісні особливості: Темперамент, характер та інші індивідуальні особливості впливають на рівень емоційного інтелекту.
- Навчальний процес: Організація навчального процесу та методи навчання можуть сприяти або перешкоджати розвитку емоційного інтелекту.
- Рекомендації для розвитку емоційного інтелекту:
- Індивідуальна робота: Розробка індивідуальних програм розвитку з урахуванням сильних і слабких сторін кожного студента.
- Тренінги та семінари: Проведення систематичних тренінгів з розвитку емоційного інтелекту.
- Включення елементів емоційного інтелекту в навчальні програми: Інтеграція тем, пов'язаних з емоційним інтелектом, в різні навчальні дисципліни.
- Створення сприятливого психологічного клімату в університеті: Формування атмосфери довіри, взаєморозуміння та підтримки.

Освітнє середовище відіграє важливу роль у розвитку емоційного інтелекту студентів. Модель поведінки викладачів, клімат у групі, навчальні програми та методи навчання, а також наявність психологічної підтримки – все це впливає на формування емоційної компетентності.

Розвиток емоційного інтелекту студентів є важливим завданням сучасної вищої освіти. Результати дослідження підтверджують необхідність систематичної роботи в цьому напрямку. Реалізація запропонованих рекомендацій дозволить створити сприятливі умови для розвитку емоційного інтелекту студентів, що, в свою чергу, сприятиме їхньому успіху в навчанні та подальшому житті.

ВИСНОВКИ

Робота над магістерською роботою повністю досягла поставленої мети – розкрити зміст, структуру емоційного інтелекту, його функцій, особливостей і його роль як чинника адаптації студентів під час навчального процесу.

Усі поставлені завдання дослідження були успішно виконані:

Теоретична база: Було проведено детальний аналіз наукової літератури, що дозволило сформулювати чітке розуміння поняття емоційного інтелекту та його ролі в житті людини.

Емпіричне дослідження: За допомогою анкетування та інших методів дослідження було зібрано та проаналізовано дані про рівень емоційного інтелекту студентів.

Практичні рекомендації: На основі отриманих результатів були розроблені конкретні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту студентів та оптимізації процесу їх адаптації.

Порівняльний аналіз: Було проведено порівняльний аналіз програм розвитку емоційного інтелекту в різних українських університетах, що дозволило виявити спільні тенденції та особливості.

Ключові висновки дослідження

Емоційний інтелект є важливим ресурсом для успішного навчання та адаптації до нових умов.

Говард Гарднер, психолог, відомий своєю теорією множинного інтелекту, спочатку виділив сім типів інтелекту. Ці типи інтелекту підкреслюють різні способи, якими люди обробляють інформацію та взаємодіють зі світом:

✚ Лінгвістичний інтелект;

✚ Логіко-математичний інтелект;

- ✚ Тілесно-кінестетичний інтелект;
- ✚ Просторовий інтелект;
- ✚ Музичний інтелект;
- ✚ Міжособистісний інтелект;
- ✚ Внутрішньоособистісний інтелект.

Психолог Деніел Гоулман, сформував розуміння емоційного інтелекту, зосередившись на двох теоретичних інтелектуальних формах Гарднера, а саме:

- ✚ Міжособистісний інтелект визначається як здатність виявляти та реагувати на настрій, мотивацію та бажання інших людей.
- ✚ Внутрішньоособистісний інтелект, в свою чергу, стосується самоусвідомлення та узгодження з власними цінностями, переконаннями та мисленням.

Аналіз теоретичних засад та емпіричних даних дозволив не лише підтвердити важливість емоційного інтелекту для успішної адаптації студентів, але й детально описати його структуру та прояви. Було встановлено, що емоційний інтелект включає в себе такі ключові компоненти як:

- *Самосвідомість.* Здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, сильні та слабкі сторони, цінності та мотивації. Самосвідомі люди можуть оцінити, як їхні почуття впливають на їхні думки та поведінку.
- *Саморегуляція* включає в себе управління своїми емоціями в здоровий спосіб, контроль імпульсивних почуттів і поведінки, підтримання емоційної рівноваги та ефективну адаптацію до змін.
- *Мотивація.* Самовмотивована людина прагне досягнень заради досягнень. Це включає в себе постановку цілей, збереження позитивного настрою та наполегливість перед обличчям викликів.

- *Емпатія*. Здатність розуміти і розділяти почуття інших людей. Емпатія дозволяє людям адекватно реагувати на емоційні потреби інших і сприяє розвитку міцних міжособистісних стосунків.
- *Соціальні навички* необхідні для ефективного спілкування та взаємодії з іншими людьми. Вони включають вміння налагоджувати взаєморозуміння, впливати на інших, вирішувати конфлікти та добре працювати в команді.

Саме розвиток цих компонентів сприяє успішному навчанню, побудові міжособистісних стосунків та загальному добробуту студентів.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє підвищенню академічної успішності, покращенню психічного здоров'я та соціальної адаптації студентів.

Освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні емоційного інтелекту.

Для ефективного розвитку емоційного інтелекту необхідно створювати сприятливі умови в університетах та впроваджувати спеціальні програми.

Інтеграція курсів з розвитку емоційного інтелекту в освітні програми має важливе значення для виховання всебічно розвинених, здібних особистостей, які можуть ефективно вирішувати як академічні, так і міжособистісні проблеми.

Ось кілька ключових причин, які підкреслюють важливість такої інтеграції:

- Підвищення академічної успішності
- Розвиток навичок міжособистісного спілкування
- Розвиток життєстійкості
- Підготовка до ринку праці

- Створення сприятливого навчального середовища
- Довгострокові переваги для особистісного розвитку

Перехід від структурованого шкільного середовища до самостійного навчання в університеті може бути складним. Багато студентів борються зі збільшеним навантаженням і складністю завдань. Нове середовище може призвести до відчуття самотності або ізоляції, особливо у тих, хто знаходиться далеко від дому або потрапляє в різноманітне студентське середовище, де вони можуть відчувати себе не в своїй тарілці.

Стрес, пов'язаний з адаптацією до університетського життя, може загострити наявні проблеми з психічним здоров'ям або призвести до появи нових. Навчальні заклади повинні діяти на випередження, надаючи ресурси для підтримки психічного здоров'я.

Проведене дослідження рівня емоційного інтелекту та емпатії серед студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України дозволило отримати комплексний та багатогранний портрет емоційної сфери сучасної молоді.

Отримані результати свідчать про те, що більшість опитаних студентів демонструють досить високий рівень емоційного інтелекту. Це вказує на їхню здатність усвідомлювати свої емоції, керувати ними, а також розуміти та співпереживати іншим людям. Однак, детальний аналіз компонентів емоційного інтелекту виявив певні дисбаланси. Зокрема, студенти виявили більш високі показники за шкалами самомотивації та емпатії, ніж за шкалами управління емоціями та розпізнавання емоцій інших.

Таким чином, робота над магістерською роботою не тільки розширила теоретичні знання про емоційний інтелект, але й має практичне значення для розробки ефективних стратегій розвитку студентів. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм, розробки тренінгів та створення більш сприятливого освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васильківський, І. П. (2017). Система емоційного виховання Карла Бриша в контексті теорії прив'язаності і виховання щасливих людей // Україна-Німеччина: горизонти освіти і культури до 120-річчя НУБіП України. – Київ: Міленіум, с. 114–116.
2. Васильківський, І. П. (2017). Витоки уявлень про емоційний інтелект у філософських вченнях // Людина, суспільство, держава у філософському дискурсі: історія і сучасність до 60-річчя кафедри філософії НУБіП України. – Київ: Міленіум, с. 251–252.
3. Васильківський, І. П., Сопівник, Р. В. (2018). Зміст і структура методики виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. – 2018. – № 3. – С. 48–61.
4. Візір, В. А., Макуріна, Г. І., Сюсюка, В. Г., Пашенко, І. В. (2018). Розвиток емоційного інтелекту особистості як технологія збереження професійного здоров'я фахівця // Бойчук, Ю. Д. (За ред.). Сучасні здоров'язбережувальні технології. – Харків: Оригінал, с. 74–79.
5. Дерев'янка С. П. "Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів". *Information Technologies and Learning Tools* 81, № 1 (23 лютого 2021): 192–209.
6. Зарицька, В. В. (2013). Ознаки наявності емоційного інтелекту у особистості // Вісник Дніпропетровського університету. – 2013. – № 19. – С. 74–79.
7. Гоулман, Д. (2018). Емоційний інтелект. – Харків: Віват, 2018. – 512 с.
8. Єресько, О. В. (2021). Формування емоційного інтелекту як педагогічна проблема // Рідна школа. – 2021. – № 3. – С. 51–57.
9. Карпенко, Є. В. (2020). Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. – Острог, 2020. – 38 с.
10. Лелюх-Степанчук, О. О. (2018). Емоційний інтелект як проблема психологічної науки // Актуальні проблеми психології. – 2018. – Том X. Вип. 31. – С. 83–92.
11. Лящ О. "Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці". Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки, № 4 (15 липня 2020): 147–64.

- 12.Максьом, К. В. (2019). Соціально-психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в підлітковому та юнацькому віці // Актуальні проблеми психології. – 2019. – Т. 12, вип. 25. – С. 164–170.
- 13.Мединська, Ю. Я. (2012). Рівень емоційного інтелекту як детермінанта психологічної безпеки особистості // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – № 2. – С. 354–360.
- 14.Назарук, Н. В. (2018). Психологічний аналіз моделей емоційного інтелекту // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 3. – С. 61–65.
- 15.Ракітянська, Л. (2018). Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз // Неперервна професійна освіта: теорія і практика (Серія: Педагогічні науки). – 2018. – № 3–4 (56–57). – С. 36–42.
- 16.Ракітянська, Л. М. (2021). Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». – Київ, 2021. – 40 с.
- 17.Рева, М. М. (2021). Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей // Психологія і особистість. – 2021. – № 2(2). – С. 143–153.
- 18.Стельмашук Ж. Г. "До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості". Інноватика у вихованні, № 9 (11 червня 2019): 259–65.
- 19.Сухопара І. "Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи". Scientific papers of Berdiansk State Pedagogical University Series Pedagogical sciences 1 (квітень 2020): 111–22.
- 20.Шпак М. (2011). Емоційний інтелект в контексті сучасних психологічних досліджень // Психологія особистості. – 2011. – № 1 (2). – С. 282–288.
- 21.Шульга Т. В. "Емоційна культура сучасного фахівця дошкільної освіти". Засоби навчальної та науково-дослідної роботи, № 52 (2019): 36–52.
- 22.Філь, С. С. (2011). Визначення, зміст та структура конфліктологічної компетентності студентів – майбутніх фахівців соціономічних професій // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2011. – Т. 123. – С. 20–24.
- 23.Bar-On, R. (2012). The Impact of Emotional Intelligence on Health and Wellbeing // Emotional Intelligence: New Perspectives and Applications. – P. 2–50.

24. Ciarrochi, J. V., Deane, F. P., Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health // *Personality and Individual Differences*. – № 32. – P. 197–209.
25. Feldman Barrett, L. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017. – 448 p.
26. Fernandez-Abascal, E. G., Martin-Diaz, M. D. (2015). Dimensions of emotional intelligence related to physical and mental health and to health behaviors // *Frontiers in Psychology*.
27. Marthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: what have we learned and what have we missed? // *Applied psychology: health and well-being*. – 2012. – № 4 (1). – P. 1–30.
28. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // *American Psychologist*. – 2008. – Vol. 63, № 6. – P. 503–517.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Діагностика рівня емоційного інтелекту»

Опитувальник має на меті оцінити рівень усвідомлення та управління своїми емоціями, а також здатність розуміти емоції інших людей.

Важливо: Опитувальник є лише інструментом для первинної оцінки. Для більш детального аналізу рекомендується звернутися до фахівця.

Як часто Ви усвідомлюєте, що відчуваєте в даний момент?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

Наскільки легко Вам виразити свої почуття іншим людям?

- Дуже важко
- Швидше важко
- Швидше легко
- Дуже легко

Чи вдається Вам контролювати свої емоції в стресових ситуаціях?

- Ні
- Скоріше ні
- Скоріше так
- Так

Чи можете Ви точно визначити, що відчуває інша людина під час розмови?
(Ні, Іноді, Часто, Завжди)

- Ні
- Іноді
- Часто
- Завжди

Як часто Ви використовуєте свої емоції для досягнення своїх цілей?

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

Чи вдається Вам швидко відновитися після неприємних емоцій?

- Ні
- Досить довго
- Відносно швидко
- Дуже швидко

Чи вважаєте Ви, що Ваші емоції заважають Вам будувати міцні стосунки з людьми?

- Так
- Скоріше так
- Скоріше ні
- Ні

Чи можете Ви відкласти задоволення своїх бажань заради досягнення довгострокових цілей?

- Ні
- Іноді

Часто

Завжди

Чи вмієте Ви поставити себе на місце іншої людини?

Ні

Іноді

Часто

Завжди

Як часто Ви аналізуєте свої емоційні реакції на різні ситуації?

Ніколи

Іноді

Часто

Завжди

Шкала оцінки:

Ніколи: 1 бал

Іноді: 2 бали

Часто: 3 бали

Завжди: 4 бали

Обробка результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів.

Високий рівень емоційного інтелекту: 30-40 балів

Середній рівень емоційного інтелекту: 20-29 балів

Низький рівень емоційного інтелекту: менше 20 балів

Діагностика емоційного інтелекту за Н. Голлом

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

шкала 1 - "Емоційна обізнаність";

шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);

шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);

шкала 4 - "Емпатія";

шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); майже не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.

4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

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

Додаток В**Опитувальник «Діагностика рівня емпатійних здібностей»**

Опитувальник має на меті оцінити здатність людини розуміти, співпереживати та відгукватися на емоційні стани інших людей.

Важливо: Опитувальник є лише інструментом для первинної оцінки. Для більш детального аналізу рекомендується звернутися до фахівця.

Як часто Ви помічаєте, коли хтось почувається засмученим, навіть якщо ця людина намагається це приховати? (Ніколи, Іноді, Часто, Завжди)

- Ніколи
- Іноді
- Часто
- Завжди

Чи легко Вам зрозуміти, що відчуває інша людина, спостерігаючи за її мовою тіла та мімікою?

- Ні
- Швидше ні
- Швидше так
- Так

Чи намагаєтесь Ви підтримати друга або члена сім'ї, якщо вони переживають складний період?

- Ні
- Іноді

Часто

Завжди

Чи можете Ви поставити себе на місце іншої людини і подивитися на ситуацію її очима?

Ні

Іноді

Часто

Завжди

Чи відчуваєте Ви потребу допомогти людям, які потрапили в біду?

Ні

Іноді

Часто

Завжди

Чи часто Ви відчуваєте співчуття до героїв книг, фільмів або новин?

Ні

Іноді

Часто

Завжди

Чи звертаєте Ви увагу на емоційний стан людей, з якими спілкуєтесь?

Ні

Іноді

Часто

Завжди

Чи легко Вам знайти спільну мову з людьми, які мають інший погляд на життя?

- Ні
- Швидше ні
- Швидше так
- Так

Чи вважаєте Ви, що розуміння почуттів інших людей допомагає Вам будувати міцні стосунки?

- Ні
- Іноді
- Часто
- Завжди

Чи можете Ви передбачити, як інша людина відреагує на певну ситуацію?

- Ні
- Іноді
- Часто
- Завжди

Шкала оцінки:

Ніколи: 1 бал

Іноді: 2 бали

Часто: 3 бали

Завжди: 4 бали

Обробка результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів.

Високий рівень емпатії: 30-40 балів

Середній рівень емпатії: 20-29 балів

Низький рівень: менше 20 балів