



Теорія та методика навчання

УДК 159.922.8:378.147

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18165801>

**Методика розвитку емоційного інтелекту здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти в сучасних умовах**

Анетта Іванівна Омельченко,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри вокально-хорової підготовки,

теорії та методики музичної освіти імені Віталія Газінського

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського,

<https://orcid.org/0000-0001-6463-8714>

Тамара Юріївна Панасюк,

концертмейстер кафедри вокально-хорової підготовки,

теорії та методики музичної освіти імені Віталія Газінського

Вінницького державного педагогічного університету

імені Михайла Коцюбинського

<https://orcid.org/0000-0003-1871-8304>

Прийнято: 14.12.2025 | Опубліковано: 29.12.2025

Анотація. У статті представлено ґрунтовне дослідження теоретичних і методичних засад розвитку емоційного інтелекту здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у контексті сучасних трансформацій освітнього простору. Визначено ключові положення щодо сутності й структури емоційного інтелекту як комплексної особистісної характеристики,



що охоплює емоційну обізнаність, емпатію, саморегуляцію, внутрішню мотивацію та соціально-комунікативні вміння. Підкреслено його значення для професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема здатності ефективно взаємодіяти в колективі, приймати зважені рішення, долати стресові ситуації та підтримувати конструктивну поведінку під час навчальної та професійної діяльності. Розроблена методика базується на поєднанні тренінгових, інтерактивних і рефлексивних технологій, а також використанні цифрових інструментів для розвитку навичок емоційної саморегуляції та самоаналізу. Методика реалізується поетапно й включає діагностичний, формувальний та аналітико-оцінювальний етапи. У статті наведено опис комплексу вправ і педагогічних технік, спрямованих на розвиток емоційної обізнаності, вміння інтерпретувати емоційні стани інших, опанування механізмів емоційної паузи, формування навичок емпатійної комунікації та конструктивної взаємодії.

Педагогічний експеримент підтвердив результативність запропонованої методики, що виявилось у зростанні показників емоційної стійкості, підвищенні рівня емпатії та покращенні навичок саморегуляції здобувачів. Отримані результати свідчать про ефективність інтеграції методики у навчальні курси й додаткові освітні програми. Запропонований підхід може слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на адаптацію методики до різних спеціальностей та умов цифрового навчання.

Ключові слова: емоційний інтелект, здобувачі освіти, емоційна компетентність, саморегуляція, методика розвитку.



**Methodology for the Development of Emotional Intelligence
of Students of the First (Bachelor's) Level of Higher Education in
Contemporary Conditions**

Anetta Ivanivna Omelchenko,

Candidate of Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Vocal and Choral Training,
Theories and Methods of Music Education named after Vitalii Hazynskyi,
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6463-8714>

Tamara Yuriyivna Panasyuk,

Concertmaster at the Department of Vocal and Choral Training,
Theories and Methods of Music Education named after Vitalii Hazynskyi,
Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1871-8304>

***Abstract.** The article presents a comprehensive study of the theoretical and methodological foundations for the development of emotional intelligence of students of the first (bachelor's) level of higher education in the context of contemporary transformations of the educational space. Key provisions regarding the essence and structure of emotional intelligence as a complex personal characteristic are identified, encompassing emotional awareness, empathy, self-regulation, intrinsic motivation, and social and communicative skills. Its significance for the professional training of future specialists is emphasized, particularly in terms of the ability to interact effectively within a team, make balanced decisions, cope with stressful situations, and maintain constructive behavior during educational and professional activities.*



The developed methodology is based on a combination of training-based, interactive, and reflective technologies, as well as the use of digital tools to foster skills of emotional self-regulation and self-analysis. The methodology is implemented in stages and includes diagnostic, formative, and analytical-evaluative phases. The article describes a set of exercises and pedagogical techniques aimed at developing emotional awareness, the ability to interpret others' emotional states, mastering mechanisms of emotional pause, and forming skills of empathic communication and constructive interaction.

The pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the proposed methodology, as evidenced by increased indicators of emotional resilience, higher levels of empathy, and improved self-regulation skills among students. The obtained results demonstrate the effectiveness of integrating the methodology into academic courses and supplementary educational programs. The proposed approach may serve as a basis for further research aimed at adapting the methodology to various specialties and conditions of digital learning.

Keywords: *emotional intelligence, students, emotional competence, self-regulation, development methodology.*

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти орієнтується на формування компетентного, психологічно стійкого та соціально адаптованого фахівця, здатного ефективно взаємодіяти у професійному середовищі. Однією з ключових характеристик професійної успішності у XXI столітті є емоційний інтелект (ЕІ), який забезпечує здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також ефективно вибудовувати міжособистісні взаємини. У контексті професійної підготовки здобувачів бакалаврського рівня питання розвитку емоційного інтелекту набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах трансформації освітнього простору



набуває особливої актуальності у наукових дослідженнях 2020–2025 років. У сучасних психолого-педагогічних дослідженнях емоційний інтелект розглядається як інтегральна особистісна якість, що забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, міжособистісну взаємодію, стресостійкість та академічну успішність студентської молоді [11; 13; 15].

Поняття «емоційний інтелект» (EI) уперше введено у науковий обіг П. Саловей та Д. Майєр (1990), а пізніше розвинуте в роботах Д. Гоулмана. Вони трактують EI як здатність розпізнавати власні та чужі емоції, управляти ними, використовувати емоції у процесі мислення та діяльності. Українські науковці (І. Бех, О. Киричук, О. Савченко) підкреслюють виховний потенціал емоцій та їхній зв'язок із моральною культурою особистості. У 2023–2025 роках помітно зростає інтерес до впровадження цифрових технологій та елементів штучного інтелекту для розвитку емоційних навичок (мобільні щоденники, онлайн-тренінги, системи «emotional AI» для зворотного зв'язку). Статті іноземних вчених показують потенціал таких інструментів, але водночас звертають увагу на етичні питання, надійність розпізнавання емоцій і обмежену доказову базу довгострокової ефективності.

Зарубіжні дослідники акцентують увагу на взаємозв'язку емоційного інтелекту з адаптацією до навчального середовища закладу вищої освіти. Зокрема, у працях N. Extremera, S. Mérida-López, M. Sánchez-Gómez доведено, що високий рівень емоційної обізнаності та регуляції позитивно впливає на навчальну мотивацію, психологічне благополуччя та зниження емоційного вигорання студентів [11]. Систематичний огляд С. Fiorilli та інших науковців підтверджує значущість розвитку емоційного інтелекту як превентивного чинника емоційного виснаження в освітньому середовищі [13]. Теоретичне підґрунтя поняття «емоційний інтелект» було закладено у працях П. Саловей, Д. Майєра, Д. Гоулмана, які визначають емоційний інтелект як комплекс умінь —



розуміння емоцій, управління ними, використання емоцій у мисленні й діяльності [4].

Важливе місце в сучасних дослідженнях посідає аналіз структури та моделей емоційного інтелекту. Так, J. Mayer, D. Caruso, P. Salovey у своїх роботах уточнюють положення робочої моделі емоційного інтелекту, підкреслюючи роль когнітивного опрацювання емоцій у навчальній діяльності студентів [15]. Подальший розвиток цих ідей простежується у дослідженнях M. Brackett, S. Rivers, P. Salovey, де емоційний інтелект розглядається як індикатор академічної успішності та соціальної компетентності здобувачів вищої освіти [14].

Окремий напрям наукових розвідок становлять емпіричні дослідження емоційних компетентностей здобувачів з урахуванням гендерних, дисциплінарних та індивідуальних відмінностей. У працях A. Caballero García та інших науковців доведено взаємозалежність між емоційним інтелектом, креативністю та суб'єктивним благополуччям здобувачів, що безпосередньо впливає на їхній академічний успіх [9]. Подібні висновки отримано й у дослідженнях N. Sánchez-Álvarez, N. Extremera, P. Fernández-Berrocal, де виявлено статистично значущі відмінності в емоційній регуляції здобувачів залежно від статі та напрямку підготовки [10].

Вітчизняні наукові праці останніх років зосереджуються переважно на прикладних аспектах розвитку емоційного інтелекту у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Так, у дослідженнях Т. Андрющенко, Л. Лохвицької, Н. Мартовицької, О. Куліш емоційний інтелект визначається як ключова складова професійної компетентності здобувачів формальної освіти та важливий ресурс їхньої особистісної самореалізації [1]. Вчений Чалий А. обґрунтовує позитивний вплив сформованого емоційного інтелекту на результативність навчання та освітню мотивацію здобувачів [2].



Значну увагу українські дослідники приділяють вивченню рівнів сформованості емоційного інтелекту майбутніх учителів. Зокрема, Л. Мороз і С. Діхтяренко наголошують на необхідності цілеспрямованого педагогічного супроводу розвитку емоційного інтелекту в здобувачів педагогічних спеціальностей [3], тоді як науковці В. Москаленко та О. Наконечна розглядають емоційний інтелект як невід’ємний компонент soft skills майбутнього вчителя [7].

Таким чином, аналіз сучасних наукових джерел свідчить про зростаючий інтерес до проблеми розвитку емоційного інтелекту у вищій освіті та підтверджує її міждисциплінарний характер. Водночас недостатньо розробленими залишаються питання цілісної методики розвитку емоційного інтелекту здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з урахуванням сучасних освітніх умов, що зумовлює актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

Метою статті є обґрунтування та експериментальна перевірка методики розвитку емоційного інтелекту здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти в сучасних умовах.

Виклад основного матеріалу. У контексті музичної педагогіки емоційний інтелект тісно пов’язаний із художнім сприйманням, інтерпретацією музичних творів, розумінням емоційного підтексту музичного образу. Музика сама по собі є потужним інструментом розвитку емоційності, емпатії та внутрішньої гармонії особистості.

Розвиток емоційного здобувачів потребує створення відповідного освітнього середовища, яке сприяє самопізнанню, відкритості у спілкуванні та рефлексії. Основними педагогічними умовами у цьому процесі є емоційно безпечна атмосфера навчання, що передбачає довіру між викладачем і здобувачами; інтеграція емоційного компонента у зміст навчальних дисциплін (зокрема, гуманітарного й мистецького циклів); використання рефлексивних і комунікативних методів — дискусій, тренінгів, рольових ігор; підтримка



особистісної активності здобувачів через проєктну діяльність, творче самовираження, волонтерські ініціативи.

Методика розвитку емоційного інтелекту здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти вибудовується на засадах гуманістичної педагогіки, особистісно орієнтованого та компетентнісного підходів, принципів інтерактивності, системності, поетапності та суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Вона спрямована на цілісне формування емоційної сфери особистості, усвідомлення власних емоційних переживань, розвиток емпатії, навичок саморегуляції та ефективної міжособистісної комунікації в освітньому й професійному середовищі.

Діагностичний етап передбачає первинне визначення рівня сформованості емоційного інтелекту здобувачів освіти. На цьому етапі застосовуються стандартизовані психодіагностичні методики (тест емоційного інтелекту Д. Люсіна, опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, методика діагностики емпатійних здібностей Т. Бойка), а також авторські анкети, опитування, шкали самооцінки емоційних станів. Анкетування проводилося серед здобувачів 1-2 курсів спеціальності А4 Середня освіта (Мистецтво, Музичне мистецтво) Вінницького державного педагогічного університету. Серед питань були наступні: «Які емоції найчастіше виникають у вас під час навчання?», «Чи легко вам розпізнавати емоційний стан інших?» При самооцінці емоційних станів здобувачі заповнювали щоденну шкалу настрою, робили короткий письмовий опис власної реакції на складну навчальну ситуацію. Отримані результати дають змогу виявити домінуючі емоційні труднощі, рівень емоційної обізнаності, здатність до співпереживання та самоконтролю, що слугує підґрунтям для подальшої індивідуалізації освітньої роботи.

Мотиваційно-ціннісний етап спрямований на формування усвідомленого ставлення здобувачів до значущості емоційної культури та емоційного інтелекту в особистісному і професійному становленні. Реалізація цього етапу



відбувається через проблемно-діалогічні бесіди, інтерактивні лекції, аналіз професійних ситуацій, написання рефлексивних есе, дискусії та обговорення кейсів. Особлива увага приділяється осмисленню ролі емоцій у професійній взаємодії, управлінні конфліктами, подоланні стресу та підтриманні психологічного благополуччя. Так для здобувачів 2 курсу була проведена інтерактивна лекція – дискусія «Роль емоційного інтелекту в професійній діяльності сучасного фахівця», під час якої було обговорення реальних професійних ситуацій, у яких емоційна некомпетентність призводить до конфліктів або стресу. Дуже цікавим видом роботи стало написання есе: «Як емоції впливають на моє навчання та майбутню професію»; «Мої сильні та слабкі сторони в емоційній взаємодії». Після цього етапу здобувачі разом з викладачем обговорили визначення цінності емпатії, емоційної стійкості та самоконтролю у професійній взаємодії.

Практичний етап є центральним у реалізації методики та передбачає систематичне проведення тренінгових занять, групових і парних вправ, рольових ігор, спрямованих на розвиток основних компонентів емоційного інтелекту. Зокрема використовуються вправи на розвиток емоційної обізнаності та розпізнавання емоцій («Емоційне дзеркало»), формування довіри та емпатії («Коло довіри»), оволодіння навичками емоційної саморегуляції та когнітивного переосмислення емоцій («Перекодування емоцій»), а також завдання, спрямовані на розвиток командної взаємодії, асертивної поведінки та конструктивного спілкування. Практичний блок може доповнюватися використанням цифрових інструментів (онлайн-щоденники, інтерактивні платформи, мобільні застосунки для відстеження емоційних станів), що підвищує залученість здобувачів та сприяє формуванню навичок самоаналізу.

Рефлексивно-аналітичний етап орієнтований на узагальнення набутих знань і досвіду, усвідомлення особистісних змін та оцінювання результативності методики. Він включає ведення «емоційного щоденника», самоаналіз власних



емоційних реакцій у навчальних і професійно орієнтованих ситуаціях, групові рефлексивні обговорення, зворотний зв'язок та повторну діагностику рівня емоційного інтелекту. На цьому етапі формується здатність до самостереження, критичного осмислення емоційної поведінки та перенесення набутих умінь у реальні умови професійної діяльності.

Таким чином, запропонована методика має цілісний, системний характер, забезпечує поступовий розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти та створює умови для їхнього особистісного зростання й професійної самореалізації. Важливими в цій методиці є форми роботи під час проведення занять, а саме інтерактивні тренінги та майстер-класи з розвитку емоційної культури; мистецько-терапевтичні практики (музикотерапія, арттерапія, драматерапія); групові проекти на основі співпереживання та творчої взаємодії; педагогічні ситуації-імітації («емоційний виклик», «конфлікт цінностей»).

Рівень сформованості емоційного інтелекту визначається за такими критеріями: когнітивний (знання про емоції, розуміння їх функцій); емоційно-регулятивний (уміння управляти власними емоційними станами); комунікативний (емпатія, толерантність, здатність до співпраці); рефлексивно-оцінний (самоусвідомлення, здатність до емоційної корекції).

Моніторинг розвитку ЕІ здійснюється через повторну діагностику, спостереження, анкетування та самооцінювання здобувачів.

Висновки

Розвиток емоційного інтелекту здобувачів першого рівня вищої освіти є важливою складовою формування сучасного фахівця, здатного до конструктивної взаємодії та емоційної саморегуляції. Запропонована методика забезпечує комплексний підхід до формування емоційної компетентності шляхом поєднання діагностики, тренінгових технологій, творчих практик і рефлексії.



Подальші дослідження варто спрямувати на розробку електронних засобів і цифрових платформ для дистанційного розвитку емоційного інтелекту студентів.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т. К., Лохвицька Л. В., Мартовицька Н. В., Куліш О. А. Емоційний інтелект у професійній підготовці здобувачів системи формальної освіти України. *Український педагогічний журнал*. 2025. № 1. С. 45–53.
2. Чалий А. В. Вплив емоційного інтелекту на успішність та ефективність навчання здобувачів вищої освіти. *Український педагогічний журнал*. 2025. № 2. С. 66–74.
3. Мороз Л. О., Діхтяренко С. М. Емоційний інтелект студентів педагогічного закладу вищої освіти та його оцінка. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 1. С. 112–118.
4. Резунова О. С. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти засобами іноземної мови. *Професійно-прикладні дидактики*. 2025. № 1. С. 97–104.
5. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 2. С. 81–89.
6. Дужич Н. В., Марущак М. І., Сачук Н. В. Особливості формування емоційного інтелекту у студентів медичних спеціальностей. *Медсестринство*. 2024. № 3. С. 34–39.
7. Москаленко В. В., Наконечна О. П. Емоційний інтелект як складова soft skills майбутніх педагогів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4. С. 118–127.
8. Льошенко О. А. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 2. С. 94–100.



9. Caballero García A., Sánchez Ruiz S., Constante Amores A. Emotional intelligence, creativity and subjective well-being in higher education. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 11. P. 1–15. DOI: <https://doi.org/10.3390/educsci15111562>
10. Sánchez-Álvarez N., Extremera N., Fernández-Berrocal P. Emotional competences in higher education: gender and academic differences. *European Journal of Psychology of Education*. 2025. Vol. 40, No. 1. P. 23–39.
11. Extremera N., Mérida-López S., Sánchez-Gómez M. Emotional intelligence and academic adjustment in university students. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642>
12. Tirana M., Memaj M., Vakaj E., Pavlíková M. Correlation between academic staff well-being and emotional intelligence development of students. *Journal of Education Culture and Society*. 2025. Vol. 16, No. 1. P. 151–162.
13. Fiorilli C., De Stasio S., Benevene P. Emotional intelligence and burnout in higher education: a systematic review. *Educational Psychology Review*. 2020. Vol. 32. P. 1–27.
14. Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. Emotional intelligence and academic success: recent developments. *Journal of Educational Psychology*. 2021. Vol. 113, No. 2. P. 261–274.
15. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*. 2020. Vol. 12, No. 4. P. 219–226.