МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ЕМПАТІЯ ЯК СКЛАДНИК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-2-22-4.0д
Левченко Анастасія

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології
Лісова Наталія

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Левченко Анастасія. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді. Дипломна робота за спеціальністю 053 Психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, кафедра практичної психології. Київ, 2026. 53 с.

Актуальність теми. У студентському віці емоційний інтелект і емпатія є важливими чинниками комунікації та психологічного благополуччя. Зростання емоційного навантаження в освітньому середовищі актуалізує дослідження їхнього взаємозв'язку й можливостей розвитку цих характеристик у студентів.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії студентів, а також розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток досліджуваних психологічних показників.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 67 студентів віком 18–35 років. Використано тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна, тест «Діагностика комунікативної соціальної компетентності», застосовано описову статистику та кореляційний аналіз.

Результати. У респондентів виявлено переважно середній рівень окремих показників емоційного інтелекту та емпатії: 53,7%, 58,2%, 47,7%, 41,8% і 51,0% за різними шкалами. Високі показники коливалися в межах 29,8–31,4%, тоді як низькі представлені частками від 9,0% до 14,9%. Встановлено позитивні кореляції між компонентами емоційного інтелекту та емпатії на рівні $r=0,62$ і $r=0,54$, а також обернений зв'язок $r=–0,36$.

Висновки. Результати підтвердили наявність статистично значущого взаємозв'язку між емоційним інтелектом та емпатією студентів та гіпотезу дослідження. Вищі показники емоційного інтелекту пов'язані з більш розвиненою здатністю до емпатійного відгуку та ефективнішої комунікативної

взаємодії. Емпіричні дані стали підґрунтям для розроблення тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії.

Ключові слова. емоційний інтелект, емпатія, студенти, психологічне благополуччя, комунікативна компетентність, тренінгова програма.

ABSTRACT

Levchenko Anastasiia. The Interrelation of Emotional Intelligence and Empathy in Student Youth. Term paper in specialty 053 Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Department of Practical Psychology. Kyiv, 2026. 53 p.

Relevance of the topic. In student age, emotional intelligence and empathy are important for communication and psychological well-being. Growing emotional pressure in higher education increases the need to study their relationship. The results may be used to plan psychological support and training programs for students.

Purpose of the study. The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically examine the relationship between emotional intelligence and empathy of students, and to develop a training program to improve these psychological indicators.

Methods of the study. The sample consisted of 67 students aged 18–35. N. Hall's Emotional Intelligence Test, A. Mehrabian and N. Epstein's Emotional Empathy Scale and the "Diagnosis of Communicative Social Competence" test were used. Descriptive statistics and correlation analysis were applied for data processing.

Results. The respondents generally showed average levels of some indicators of emotional intelligence and empathy: 53.7%, 58.2%, 47.7%, 41.8% and 51.0% on different scales. High scores ranged from 29.8% to 31.4%, and low scores from 9.0% to 14.9%. Positive correlations between components of emotional intelligence and empathy were found at r=0.62 and r=0.54, and a negative correlation at r=–0.36.

Conclusions. The results confirmed a statistically significant relationship between emotional intelligence and empathy of students and supported the research hypothesis. Higher emotional intelligence is associated with a better capacity for empathic response and more effective communication. The empirical findings formed the basis for a training program aimed at developing students' emotional intelligence and empathy.

Key words. emotional intelligence, empathy, students, psychological well-being, communicative competence, training program.

ЗМІСТ

Вступ....3
Розділ 1. Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту та емпатії в контексті психологічного дискурсу....6
1.1. Емоційний інтелект: сутність та природа....6
1.2. Аналіз теоретичних підходів до визначення поняття «емпатія»....12
1.3. Огляд наукових досліджень щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії....16
Висновки до розділу 1....18
Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді....20
2.1. Опис методології та організації емпіричного дослідження....20
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів....25
2.3. Розробка тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентської молоді....31
Висновки до розділу 2....41
Висновки....43
Список використаних джерел....46

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальність дослідження взаємозв’язку емоційного інтелекту та емпатії обумовлена зростаючим інтересом до соціально-емоційних компетентностей як ключових чинників ефективної міжособистісної взаємодії, психологічного благополуччя та професійної самореалізації особистості. В умовах динамічних змін, зростання рівня тривожності, напруженості в комунікації та суспільної поляризації, здатність до емоційного саморегулювання, розуміння емоцій інших людей та співпереживання набувають критичного значення. Саме тому все більшої уваги набуває дослідження не лише окремих феноменів емоційного інтелекту чи емпатії, але й вивчення їх взаємозв’язку.

У контексті сучасної України, яка перебуває у стані затяжної соціально-політичної турбулентності, військових викликів і глибоких трансформацій в освітній та гуманітарній сферах, тема формування емоційної компетентності молоді є особливо актуальною. Студентська молодь, як соціальна група, що одночасно перебуває в процесі професійного становлення та активного громадянського залучення, потребує психологічної стійкості, здатності до співпереживання, ефективної емоційної взаємодії у спільноті. Формування й розвиток емоційного інтелекту та емпатії сприяють згуртованості, волонтерській активності, психічній резилієнтності, а також зменшенню проявів емоційного вигорання та соціальної ізоляції, що є надзвичайно важливим в умовах повномасштабної війни.

Попри зростання інтересу до окресленої проблематики, існує низка «білих плям», які вимагають додаткової уваги з боку наукової спільноти. Серед них – недостатня емпірична база щодо специфіки прояву емоційного інтелекту та емпатії саме у студентської молоді в умовах воєнного стану; брак комплексних моделей, що інтегрують ці феномени в освітньому середовищі; а також обмежена кількість прикладних програм розвитку емоційної компетентності, адаптованих до українського соціокультурного контексту. Все

це актуалізує необхідність подальших досліджень, спрямованих на глибше розуміння механізмів формування емоційного інтелекту й емпатії та практичне впровадження отриманих знань у навчально-виховний процес.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект студентської молоді.

Предметом дослідження є особливості прояву емпатії як складника емоційного інтелекту студентської молоді та її взаємозв'язок із показниками емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що емпатія є значущим складником емоційного інтелекту студентської молоді та позитивно пов'язана із загальним рівнем емоційного інтелекту, емоційною стійкістю й комунікативною соціальною компетентністю.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії студентів, а також розробити тренінгову програму, спрямовану на розвиток досліджуваних психологічних показників.

Досягнення поставленої мети передбачає виконання наступних **завдань**:

1. Проаналізувати сутність, структуру та основні підходи до розуміння емоційного інтелекту в межах психологічної науки.
2. Охарактеризувати теоретичні підходи до визначення феномена емпатії та її психологічних компонентів.
3. Здійснити огляд сучасних наукових досліджень щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії.
4. Спланувати та реалізувати емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії серед студентської молоді, а також провести аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Методи дослідження: - *теоретичні*: аналіз наукової літератури, присвяченої досліджуваній проблематиці або окремим її аспектам, синтез, узагальнення, класифікація; - *емпіричні*: опитування (Тест емоційного інтелекту Н. Холла; Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна; Тест

«Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)»);
- *математичні*: описова статистика, кореляційний аналіз.

База дослідження: Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. **Вибірка дослідження:** 67 студентів віком від 18 до 35 років.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Структура кваліфікаційної роботи визначена метою та завданнями дослідження і складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на 53 сторінках, список використаних джерел налічує 62 найменування.

РОЗДІЛ 1

Теоретичні засади дослідження емоційного інтелекту та емпатії в контексті психологічного дискурсу

1.1. Емоційний інтелект: сутність та природа

У сучасному психологічному дискурсі поняття емоційного інтелекту (EI) поступово трансформувалося з периферійного концепту до одного з провідних чинників, що визначає емоційно-соціальну зрілість особистості, її здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії, адаптації та саморегуляції. Витоки досліджуваного терміну пов'язані з пошуком альтернативи традиційним уявленням про інтелект як суто когнітивну здатність. Відповідно, актуальним є окреслення генези поняття EI як на теоретичному, так і на прикладному рівнях.

На думку В.В. Зарицької, у психології 90-х років XX століття спостерігалося посилення інтересу до проблем емоційного життя людини як важливого ресурсу самореалізації та комунікативної ефективності (Зарицька, 2010). Авторка вказує, що концепт «емоційного інтелекту» виник на тлі критики надмірної інтелектуалізації у вимірюванні людського потенціалу. У пізніших роботах В.В. Зарицької ідеться про те, що EI розглядається як інтегративна характеристика, що поєднує емоційно-оцінні, регуляторні та соціально-перцептивні складові, і не може бути редукована до жодного з них (Зарицька, 2010, 2021). В.В. Зарицька вважає, що емоційний інтелект – «це принципово нове поняття, яке можна визначати як розумну поведінку в емоційній галузі. Новизна поняття, в першу чергу, закладена в самій назві, зокрема, у поєднанні слів «емоційний» та «інтелект», оскільки раціональна й емоційна сфери діяльності традиційно розділялись. Разом з тим «емоційний інтелект» поєднує в собі можливість зануритися у власні емоції, щоб відчути їх та усвідомити необхідність їх раціонального аналізу для прийняття рішень. Емоції несуть в собі величезний пласт інформації, використовуючи яку, людина може діяти більш ефективно» (Зарицька, 2010).

Узагальнюючи підходи вітчизняної наукової школи, М.М. Августюк зазначає, що виникнення терміну «емоційний інтелект» пов’язане з роботами П. Саловея і Д. Майєра, які вперше запропонували наукову модель, в якій емоції визнаються джерелом когнітивної інформації та основою для ефективного функціонування особистості (Августюк, 2021). Дослідник звертає увагу на класифікацію моделей ЕІ, серед яких виокремлює когнітивні (напр., модель Майєра–Саловея–Карузо), особистісні (модель Гоулмана) та змішані підходи, в яких емоційна здатність пов’язується зі стабільними рисами характеру (Августюк, 2021). З огляду на це, М.М. Августюк висловлює ідею, що ЕІ пов’язаний із когнітивними механізмами сприймання, аналізу та використання афективної інформації.

Сучасне осмислення феномену ЕІ пропонує Р.Я. Колісник, наголошуючи, що емоційний інтелект не лише набув популярності в рамках прикладної психології, а й зазнав концептуального уточнення. Автор підкреслює, що поняття ЕІ поступово долає вузькоутилітарне тлумачення й набуває ознак мета-компетенції, що визначає рівень особистісної адаптації та психологічного благополуччя (Колісник, 2023). На нашу думку, важливою новизною у підході Р.Я. Колісника є спроба позиціонувати ЕІ як динамічний ресурс, здатний до розвитку впродовж життя, а не як сталу особистісну рису.

Значущий внесок у змістовне наповнення поняття ЕІ зробили також О.П. Лящ, В.В. Москаленко та К.В. Максьом. Так, О.П. Лящ вважає, що розуміння ЕІ має ґрунтуватися не лише на емпіричних показниках, а й на концептуальній обґрунтованості категорії, що включає аналіз взаємодії когнітивного й афективного у структурі особистості (Лящ, 2013). У свою чергу, В.В. Москаленко та К.В. Максьом пропонують власну структуру ЕІ, що включає емоційне усвідомлення, керування емоціями, мотивацію, емпатію та соціальні навички як взаємозалежні компоненти (Москаленко & Максьом, 2019). Таке бачення сприяє систематизації багатьох теоретичних положень у межах єдиної функціональної моделі.

Іншої траєкторії дотримується Л.С. Ракітянська, яка зосереджує увагу на гносеологічному вимірі ЕІ як категорії психологічного знання. Авторка вказує на те, що емоційний інтелект є результатом цілісного психічного відображення дійсності, де емоція виступає не лише реакцією, а й формою пізнання (Ракітянська, 2018). Такий підхід дозволяє подивитися на ЕІ не лише як на механізм регуляції, а і як на фактор свідомісного засвоєння соціального досвіду.

Еволюція уявлень про ЕІ свідчить про перехід від вузьких трактувань до міждисциплінарного погляду, що враховує психологічні, нейрофізіологічні та соціокультурні виміри. Такий аналіз генези та розвитку поняття ЕІ створює методологічне підґрунтя для подальшого вивчення його внутрішньої структури, функцій і взаємозв’язків з іншими психічними структурами, зокрема з емпатією.

Однією з найвпливовіших когнітивних концепцій є модель П. Саловея та Д. Майєра, доповнена Дж. Карузо. Вона розглядає емоційний інтелект (ЕІ) як здатність до точного сприйняття, використання, розуміння та регуляції емоцій. М.М. Августюк зазначає, що ця модель фокусується на обробці емоційної інформації, наближаючи ЕІ до традиційного розуміння інтелекту як здібності вирішувати завдання (Августюк, 2021). Натомість модель Д. Гоулмана включає особистісні характеристики (самосвідомість, мотивація, емпатія, соціальні навички), надаючи ЕІ інтегративного змісту. Проте, як зауважує Н.Є. Трофименко, постає проблема операціоналізації понять через складність об’єктивного вимірювання особистісних змінних (Трофименко, 2023). Інтегративним є і підхід Р. Бар-Она, який трактує ЕІ як сукупність між- та внутрішньоособистісних, адаптивних, стресостійких та позитивних рис. За В.В. Зарицькою, ця модель тяжіє до теорій рис характеру, зближує ЕІ з соціальною компетентністю, але не враховує динамічний аспект розвитку (Зарицька, 2021).

Таким чином, огляд класифікацій моделей емоційного інтелекту свідчить про наявність різноманітних, іноді суперечливих, теоретичних позицій. Ми

вважаємо, що найбільш продуктивним є інтегративний підхід, який дозволяє поєднати переваги когнітивних і особистісних моделей, не втрачаючи при цьому аналітичної чіткості.

Аналіз внутрішньої структури та функціонального наповнення емоційного інтелекту дозволяє перейти від загальних концептуальних міркувань до більш конкретного розуміння EI як психологічної системи.

Як зазначає Н. Буркало, структура емоційного інтелекту охоплює п’ять основних компонентів: емоційне усвідомлення, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички (Буркало, 2019). Авторка підкреслює, що ці елементи не є ізольованими, а функціонують у взаємозв’язку, утворюючи цілісну інтегративну систему. Зокрема, емоційне усвідомлення – це здатність розпізнавати власні емоційні стани, яка є базовою передумовою ефективної саморегуляції. Остання, у свою чергу, забезпечує контроль імпульсивних реакцій та адаптацію до вимог середовища.

Інтеграція емоцій та мотивації розглядається як один із ключових функціональних механізмів EI. А.В. Костюк акцентує на тому, що емоційна регуляція не є пасивною реакцією, а виступає рушієм саморозвитку через внутрішню мотивацію (Костюк, 2014). На думку дослідника, саме здатність перетворювати емоційні імпульси у продуктивну діяльність є маркером зрілого емоційного інтелекту. Автор також звертає увагу на важливість сформованої емпатійності як індикатора розвитку EI у соціальному контексті.

Функціональна цілісність емоційного інтелекту забезпечується поєднанням особистісних і міжособистісних компетентностей. І.Є. Савченко вказує на поетапність розвитку EI, виокремлюючи такі стадії, як емоційне усвідомлення, навички самоконтролю, формування мотиваційного ядра, розвиток соціальної чутливості та формування емпатії (Савченко, 2022). На основі цього можемо стверджувати, що емоційний інтелект функціонує не як статичне утворення, а як динамічна система, що поступово розвивається протягом онтогенезу особистості.

Системне бачення структури ЕІ представлено також у роботі О. Темрука та Л. Колісник, які інтерпретують його як психічну надструктуру – метакомпетентність, що об'єднує як афективні, так і когнітивно-соціальні складові (Темрук & Колісник, 2014). Автори наголошують, що у сучасному контексті емоційний інтелект не може розглядатися лише як окрема здатність, йдеться про наскрізну компетентність, яка пронизує інші психологічні функції та забезпечує особистісну цілісність. На нашу думку, ця інтерпретація дозволяє вийти за межі утилітарного розуміння ЕІ як інструменту для адаптації, і трактувати його як фактор розвитку особистісного потенціалу.

Особливої уваги заслуговує позиція Т.Д. Перепелюк, яка у своїй праці обґрунтовує тісний зв’язок між емпатійністю та емоційним інтелектом, розглядаючи першу як внутрішній структурний компонент другого (Перепелюк, 2023). Авторка підкреслює, що емпатія не є лише проявом соціального чуття, а виконує функцію «емоційного мосту» між особистістю та соціумом. Такий підхід дозволяє уточнити змістовну структуру ЕІ, додавши до неї не лише раціональні, а й афективно-реляційні складові.

Значення емоційного інтелекту у професійному контексті аналізує Н.М. Шикирава, розглядаючи його як інтегральну особистісно-професійну якість (Шикирава, 2021). Авторка підкреслює, що саме завдяки сформованим компонентам ЕІ фахівець здатен ефективно взаємодіяти з клієнтами, регулювати власні реакції та зберігати професійну стійкість. Таким чином, ЕІ постає не лише як внутрішньоособистісне утворення, а як функціональний ресурс, критично необхідний у сфері соціальних, освітніх і допоміжних професій.

Таким чином, узагальнюючи наведені підходи, можемо стверджувати, що структура емоційного інтелекту включає низку взаємопов’язаних когнітивних, емоційних і соціальних компонентів, які забезпечують не лише саморегуляцію та міжособистісну ефективність, а й підтримують розвиток особистісної зрілості та професійної ідентичності. Функції ЕІ виходять за межі базового емоційного реагування – вони охоплюють планування поведінки,

прогнозування соціальних наслідків і формування внутрішньої емоційної культури.

У дослідженнях останніх років дедалі частіше підкреслюється, що емоційний інтелект (ЕІ) не є ізольованим конструктом, а функціонує в тісному взаємозв'язку з низкою суміжних особистісних якостей, зокрема сензитивністю, емоційною креативністю, резильєнтністю, грайливістю, соціальною адаптацією. Ці явища формально не входять до базових структурних компонентів ЕІ, однак виконують роль додаткових регуляторів або проявів його ефективного функціонування. Їх вивчення дозволяє ширше осмислити функціональну природу емоційного інтелекту як метакомпетентності.

Одним із ключових пов'язаних понять є сензитивність, яку І. Гордієнко-Митрофанова та співавт. визначають як здатність до тонкого емоційного реагування на соціальні стимули (Гордієнко-Митрофанова та ін., 2022). Хоча її трактують як компонент «ігрової компетентності», у ширшому сенсі сензитивність може слугувати основою для розвитку емпатії та емоційної усвідомленості – складових ЕІ. У молодіжному середовищі вона сприяє формуванню глибших міжособистісних зв'язків через розвинену соціальну перцепцію.

Не менш значущим є взаємозв'язок між ЕІ та резильєнтністю – здатністю до психологічної стійкості, подолання стресу та відновлення. У дослідженні О. Ляща, О. Хуртенка та С. Марчука вказується на пряму кореляцію між рівнем ЕІ та резильєнтності, зумовлену високою емоційною гнучкістю, саморегуляцією та адаптаційною здатністю (Лящ та ін., 2023). Розвинений ЕІ дозволяє не лише ефективно функціонувати в умовах стресу, а й підтримувати активність у професійній чи освітній діяльності.

Поняття соціальної адаптації також тісно пов'язане з ЕІ, оскільки успішна адаптація передбачає здатність до розуміння соціальних сигналів, регуляції емоцій та передбачення реакцій інших. Як зазначає М.М. Стасюк, ЕІ виступає

чинником ефективної соціалізації, особливо у студентської молоді, що проходить етапи інтеграції в нові соціальні системи (Стасюк, 2017).

Окрему аналітичну площину становить емоційна креативність, яку О.М. Приймаченко та Ю.В. Чириченко визначають як здатність до нестандартного емоційного мислення та створення нових емоційних реакцій (Приймаченко & Чириченко, 2021). Автори підкреслюють центральну роль емпатії в цьому процесі, що забезпечує релевантність емоційних відповідей у нових соціальних ситуаціях. Емоційна креативність, таким чином, постає не протилежністю стабільності, а чинником гнучкого реагування – важливою функцією ЕІ.

Таким чином, вищерозглянуті поняття, зокрема сензитивність, резильєнтність, соціальна адаптація, емоційна креативність, на нашу думку, не є периферійними щодо емоційного інтелекту, а, навпаки, створюють його функціональне поле. Ми вважаємо, що залучення цих понять до аналізу сутності ЕІ дозволяє не лише розширити рамки традиційної концепції, а й наблизити її до реальних психологічних потреб особистості в умовах сучасного соціального середовища. У подальшому викладі логічним є перехід до дослідження емпатії як феномена, який, хоч і є складовим компонентом емоційного інтелекту, потребує окремого теоретичного аналізу у межах сучасної психологічної науки.

1.2. Аналіз теоретичних підходів до визначення поняття «емпатія»

Поняття емпатії посідає особливе місце в психологічному знанні, його розвиток відбувався поступово, супроводжуючись зміною акцентів: від первинного ототожнення з емоційним співпереживанням до розуміння емпатії як складного, багаторівневого психічного механізму. Аналіз історико-теоретичної еволюції цього поняття є необхідною умовою для подальшого осмислення його функціонування в межах емоційного інтелекту.

На думку О.С. Вавринів, етапи становлення емпатії в психології можна прослідкувати через поступовий перехід від філософського трактування

«вчування» у естетичних контекстах до соціально-психологічного явища, що має безпосереднє значення для міжособистісної взаємодії (Вавринів, 2019). Автор акцентує на тому, що вже на ранніх етапах розвитку цього поняття спостерігався дуалізм між емоційною та когнітивною складовими, що зберігся й у сучасних теоретичних побудовах. З позиції О.С. Вавриніва, основною тенденцією в історії концепту емпатії є її поступова інтелектуалізація – перехід від афективного співпереживання до здатності розуміти емоційний стан іншого.

Близьку позицію займає О.Г. Никуляк, яка виокремлює базові характеристики емпатії як емоційної чутливості до стану іншої особистості, що включає проникнення у внутрішній світ іншого, не втрачаючи при цьому межі між «Я» і «Ти» (Никуляк, 2020). Дослідниця підкреслює, що емпатія вимагає не лише сприйняття емоцій, а й їхню трансформацію у внутрішньоособистісне переживання, що ґрунтується на ідентифікації та рефлексії.

Л.В. Солодухова, аналізуючи теоретичні підходи до емпатії, виокремлює кілька основних шкіл: психоаналітичну, гуманістичну, феноменологічну та когнітивну (Солодухова, 2011). У психоаналізі емпатія розглядається як засіб розуміння несвідомого, у гуманістичній психології як ключ до автентичного міжособистісного контакту (наприклад, у підході К. Роджерса), тоді як когнітивна школа акцентує на здатності до прийняття точки зору іншого.

У праці Ю. Шадури емпатія постає як психічне утворення, що базується на одночасному залученні емоційного резонансу й раціонального аналізу соціальної ситуації (Шадура, 2021). Авторка пропонує розглядати емпатію як механізм конструювання міжособистісного простору – сфери, в якій відбувається емоційне налаштування на Іншого. Такий підхід дозволяє подолати обмеженість поглядів, у яких емпатія редукується до емоційної чутливості, та перейти до її розгляду як активної, цілеспрямованої діяльності свідомості.

З прикладної точки зору емпатія набула особливого значення у професійній діяльності, що передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію. Як підкреслює Ю. Чаплак, саме емпатія формує основу професійного

саморозуміння майбутніх психологів, оскільки є необхідною передумовою для ефективного консультування, терапевтичної взаємодії та етичного поводження з клієнтом (Чаплак, 2018). Дослідниця зазначає, що професійна емпатія не є спонтанною, а потребує цілеспрямованого розвитку як особистісної якості, що включає саморефлексію, дистанціювання та контроль емоційного залучення.

Поглиблення наукового розуміння емпатії потребує не лише окреслення її сутності, а й аналізу внутрішньої структури, функціональних рівнів та механізмів дії. Когнітивна емпатія, за Р. Поцікайлом, полягає у здатності усвідомлювати емоційний стан іншого без необхідності емоційного співпереживання (Поцікайло, 2021). Афективна складова, за І.С. Мазохою та А.В. Воробйовою, виражається у здатності до емоційного резонансу й співпереживання (Мазоха & Воробйова, 2021). Поведінковий компонент реалізується у формах дії, що відповідають емоційному стану іншої особи. Г. Лещук підкреслює, що в соціальній роботі емпатія виходить за межі емоційної чутливості, виявляючись у підтримці, допомозі та комунікативній відкритості (Лещук, 2021).

Н.Б. Литвинчук розглядає емпатію як професійну компетентність психолога, що інтегрує афективну чутливість, когнітивне розуміння та здатність до рефлексивної взаємодії (Литвинчук, 2021). На її думку, ефективність діяльності у сфері психологічної допомоги залежить від розвитку всіх рівнів емпатії у процесі професійної підготовки.

У свою чергу, індивідуально-психологічні чинники, зокрема гендерні особливості, також впливають на функціонування емпатії. М.Ю. Левчук відзначає, що жінки частіше демонструють високий рівень афективної емпатії, тоді як чоловіки переважають у когнітивному компоненті (Левчук, 2025). Це свідчить про залежність емпатії від соціалізації, досвіду та культурних норм.

На думку Н. Гуменюк, емпатія є ключовим чинником досягнення глибинного порозуміння між людьми, оскільки забезпечує емоційне та когнітивне налаштування на іншого суб’єкта, що формує підґрунтя для довіри, відкритості та рефлексивного діалогу (Гуменюк, 2024). Авторка підкреслює, що

через емпатію особистість не лише сприймає емоційний стан іншого, а й активізує власні механізми внутрішнього відгуку, що сприяє спільному створенню змісту взаємодії. У цьому контексті емпатія виконує функцію емоційного модератора соціального контакту, посилюючи міжособистісну чутливість та знижуючи рівень конфліктності.

Функцію емпатії як чинника моральної регуляції поведінки розкриває Р.В. Павелків, який розглядає її як основу моральної чуйності й здатності до співпереживання як етичного обов'язку (Павелків, 2016). На його думку, моральний вибір спирається не лише на раціональний аналіз, а й на емоційне сприйняття страждання чи потреб іншого, що активізує внутрішні моральні орієнтири. Емпатія, таким чином, виступає моральним компасом, що спрямовує поведінку згідно з соціальними очікуваннями.

У професійній сфері емпатія набуває практичного значення як основа якісної взаємодії у системі «людина – людина». Б. Патута та В. Ничипорук аналізують її у контексті медсестринської діяльності як критично важливу компетентність для побудови довірливих, безоціночних стосунків із пацієнтом (Патута & Ничипорук, 2023). Емпатія дозволяє фахівцеві бачити за симптомами особистість, а за клінічною картиною – індивідуальний досвід хвороби, створюючи умови для етичної та психологічно безпечної взаємодії.

У сфері управління емпатію як ключову компетенцію лідера розглядає О.В. Пристай. Вона наголошує, що ефективне керівництво передбачає не лише технічні навички, а й емоційну чутливість, здатність враховувати емоційний клімат колективу, передбачати реакції співробітників і будувати партнерські стосунки (Пристай, 2020).

Отже, емпатія виконує низку критичних функцій: забезпечує емоційне розуміння, моральну орієнтацію, комунікативну ефективність і професійну відповідальність. Завдяки цьому вона постає як системна соціально-психологічна категорія, що забезпечує якісну міжособистісну взаємодію в різних сферах. Така складність підкреслює необхідність подальшого дослідження емпатії, зокрема в контексті її зв'язку з емоційним інтелектом.

1.3. Огляд наукових досліджень щодо взаємозв’язку емоційного інтелекту та емпатії

У науковому дискурсі останніх десятиліть сформувалося стійке уявлення про тісний функціональний зв’язок між емоційним інтелектом (EI) та здатністю до емпатії. Обидва конструкти ґрунтуються на емоційній чутливості, соціальній спрямованості та здатності до рефлексивної взаємодії.

У низці вітчизняних досліджень емпатія розглядається як структурний компонент емоційного інтелекту, що забезпечує його соціальну ефективність і міжособистісну компетентність, особливо у професійно орієнтованих сферах Галюк & Гошовський, 2023; Колчигіна & Вербовата, 2020; Дворніченко, 2023; Заграй, 2021; Перепелюк, 2023). Емпіричні дані свідчать, що без розвиненої емпатійності емоційний інтелект втрачає прикладну цінність у процесі соціальної взаємодії.

Подібні висновки представлено й у зарубіжних емпіричних дослідженнях, де підтверджується позитивний зв’язок між рівнем емоційного інтелекту та емпатії серед студентів соціально орієнтованих спеціальностей (Cañero Pérez et al., 2019; Hajibabaee et al., 2018; Shi & Du, 2020; Ioannidou & Konstantikaki, 2008; Stevens Rodríguez & de la Villa Moral Jiménez, 2022). У цих працях акцентується роль когнітивної емпатії, емоційної саморегуляції та просоціальних рис як чинників психологічного благополуччя, адаптації та ефективної міжособистісної комунікації.

Перспективним напрямком для побудови цілісної моделі емоційного інтелекту є структурно-динамічний підхід (Лаас 2020, 2021), у якому емоційна компетентність розглядається як процес функціонального збагачення особистості через накопичення емоційного досвіду, рефлексію та соціальну взаємодію. У студентському віці ця динаміка проявляється особливо виразно в контексті формування ідентичності, зростання сенситивності до соціального впливу та переосмислення етичних засад спілкування.

Актуальність інтеграції емпатії в структуру ЕІ у молодіжному середовищі підтверджується низкою емпіричних робіт, де виділяються такі компоненти, як емоційна креативність, самоусвідомлення й емпатійність (Приймаченко & Чириченко, 2021; Павлюк, 2023). Показано, що саме взаємодія цих складових забезпечує вищий рівень емоційного функціонування, що має вирішальне значення в умовах сучасного освітнього середовища. Водночас розвиток емпатії розглядається як педагогічна стратегія формування емоційної зрілості та соціальної відповідальності.

З огляду на професійний вимір, емпатія як складова ЕІ набуває особливого значення в соціономічних галузях. Дослідники наголошують, що емоційний інтелект із включеною емпатійною складовою слід розглядати як базову особистісно-професійну якість фахівця, що впливає на ефективність взаємодії, профілактику професійного вигорання та якість допомоги (Шикирава, 2021; Шиделко & Мірик, 2021).

Вищевикладене дозволяє нам сформулювати власне бачення структури емоційного інтелекту у студентської молоді, де емпатія розглядається як:

1. мотиваційна основа емоційного залучення до міжособистісної взаємодії;
2. когнітивна здатність до розуміння емоційних станів інших;
3. афективний резонанс, що формує просоціальну поведінку;
4. функціональний механізм регуляції соціальної комунікації.

Таким чином, емпатія постає ключовим механізмом реалізації емоційного інтелекту в соціальній поведінці. Взаємозв’язок між цими категоріями має концептуальне й емпіричне підтвердження та виявляється незалежно від культурного контексту, що свідчить про універсальність інтегративної природи соціальних емоційних здібностей. Подальші дослідження в українському контексті мають враховувати ці закономірності для адаптації зарубіжних моделей і розробки релевантних культурно підходів до розвитку емоційної компетентності молоді.

Висновки до розділу 1

У результаті здійсненого теоретико-аналітичного огляду наукової літератури, присвяченої проблематиці емоційного інтелекту та емпатії, встановлено, що обидва феномени мають складну, багатоаспектну природу, що відображено у значній кількості неоднорідних дефініцій, моделей і дослідницьких парадигм. Аналіз показав, що незважаючи на тривалу історію розвитку кожного з понять, на сьогодні не існує єдиного, універсального наукового визначення ані емоційного інтелекту, ані емпатії, що зумовлює потребу у їх подальшому осмисленні в контексті конкретних соціальних і вікових груп, зокрема студентської молоді.

Сучасні підходи до розуміння емоційного інтелекту трактують його як інтегративну метакомпетентність, що включає емоційно-когнітивні, мотиваційно-регуляторні й соціально-адаптивні компоненти. На основі порівняльного аналізу моделей (Майєра-Саловея-Карузо, Гоулмана, Бар-Она) та їх адаптації у вітчизняному науковому контексті, на основі аналізу наукових підходів узагальнено розуміння емоційного інтелекту як інтегральної психічної якості, яка відображає здатність особистості до цілісного сприйняття, осмислення, диференціації, регуляції та використання емоційної інформації як внутрішнього, так і зовнішнього походження з метою забезпечення ефективної міжособистісної взаємодії, емоційного самовизначення та соціального функціонування.

У свою чергу, емпатія, незважаючи на широту її застосування у різних теоретичних школах, розглядається переважно як соціально-когнітивний та афективно-мотиваційний феномен. Зіставлення підходів дозволяє пояснити емпатію не лише як емоційну реакцію, а як функціональний механізм міжособистісного пізнання, що опосередковує моральну, комунікативну та професійну ефективність особистості. Відповідно, емпатія виступає не просто характеристикою емоційного інтелекту, а його структурно-функціональною одиницею, яка забезпечує емоційну рефлексію, етичну чутливість та здатність до децентрації.

Варто підкреслити, що студентський вік є критичним періодом розвитку як емоційного інтелекту, так і емпатії, що підтверджується як вітчизняними, так і зарубіжними емпіричними дослідженнями. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано доцільність розгляду взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді, де емпатія виконує роль когнітивно-афективного каталізатора емоційної компетентності особистості.

Таким чином, теоретичний аналіз створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді, а також розробки психолого-педагогічних стратегій їх гармонійного розвитку у вищій школі.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді

2.1. Опис методології та організації емпіричного дослідження

У межах даного дослідження було поставлено за мету виявити специфіку взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та здатністю до емпатії у студентської молоді, що навчається у закладах вищої освіти. Така мета обумовлена як теоретичним значенням досліджуваного феномену для психологічної науки, так і його прикладним потенціалом у контексті особистісного, професійного та міжособистісного становлення молодої людини. Зважаючи на попередньо опрацьовану наукову літературу, в межах якої простежується не лише перехрестя понять «емоційний інтелект» та «емпатія», а й гіпотетичний функціональний зв'язок між ними, дане дослідження покликане емпірично підтвердити або спростувати наявність взаємозалежності цих явищ у молодіжній популяції.

Відповідно, гіпотеза дослідження була сформульована наступним чином: передбачається, що між рівнем розвитку емоційного інтелекту та емпатії молоді існує статистично значущий позитивний зв'язок, який виявляється у кореляційній залежності між ключовими компонентами зазначених феноменів.

У межах поставленої мети було окреслено такі завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати поняття емоційного інтелекту та емпатії, їхню структуру, функції та взаємозв'язки на основі літературних наукових джерел.
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, релевантний для вивчення досліджуваних феноменів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційного інтелекту та емпатії у студентів ЗВО.
4. Виявити тип зв'язку між емоційним інтелектом та емпатією за допомогою математико-статистичного аналізу.

5. Провести інтерпретацію отриманих результатів з урахуванням теоретичних положень та виявлених тенденцій.

Дослідження було проведено у листопаді 2025 року на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибір саме цього закладу обґрунтований зручністю логістичної організації дослідження, наявністю погодження з адміністрацією університету та зацікавленістю студентів у тематиці дослідження.

У дослідженні взяли участь 67 респондентів – студентів денної та заочної форми навчання бакалаврату та магістратури, віком від 18 до 35 років. Формування вибірки здійснювалося методом випадкової вибірки, без диференціації за статтю, спеціальністю чи курсом, що дозволяє отримати більш загальні уявлення про рівень розвитку емоційного інтелекту та емпатії серед молодіжної академічної спільноти. Усі учасники надали добровільну інформовану згоду на участь у дослідженні, були поінформовані про його мету, методи, а також про анонімність та конфіденційність обробки результатів. Дотримано усіх етичних норм, визначених у Кодексі етики психолога.

Для досягнення поставленої мети та реалізації дослідницьких завдань було застосовано три валідні психодіагностичні методики, які комплексно охоплюють основні складові емоційного інтелекту, емпатії та соціально-комунікативних характеристик особистості. Обробка результатів здійснювалася за допомогою пакету Microsoft Excel із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена як найбільш релевантного типу аналізу для встановлення зв’язку між кількісними змінними. Даний коефіцієнт дозволяє виявити напрям і силу лінійного зв’язку між числовими показниками, отриманими за шкалами обраних психодіагностичних інструментів.

Одним із ключових діагностичних інструментів, застосованих у дослідженні, є Тест емоційного інтелекту, розроблений Н. Холлом. Ця методика є адаптованою версією оригінального опитувальника, який був створений на основі концепції емоційного інтелекту, сформульованої Д. Гоулманом та розвиненої у подальших емпіричних дослідженнях. Тест Холла

дозволяє оцінити інтегральний рівень емоційного інтелекту, а також виокремити п’ять його ключових компонентів: емоційна обізнаність, керування емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших.

Доцільність застосування даної методики у цьому дослідженні зумовлена її багатовимірною структурою, яка дозволяє не лише виміряти загальний рівень емоційного інтелекту як цілісного феномену, але й простежити диференційовані особливості кожного з його функціональних блоків. Зокрема, у контексті поставленої мети, а саме аналізу взаємозв’язку між емоційним інтелектом та емпатією, блоки «емпатія» та «розпізнавання емоцій інших» виступають безпосередньо релевантними для зіставлення із показниками емоційного відгуку.

Методика складається з 30 тверджень, які учасники оцінюють за п’ятибальною шкалою. Підрахунок балів здійснюється окремо за кожним із п’яти субшкал, що забезпечує можливість порівняльного аналізу різних аспектів емоційного функціонування. Валідність та надійність тесту підтверджена у численних психологічних дослідженнях, а простота інтерпретації результатів робить його зручним для використання в умовах масового опитування.

У межах нашого дослідження результати, отримані за допомогою тесту Холла, становлять основу для подальшого кореляційного аналізу із показниками емпатії та соціальної компетентності, що дає змогу виявити системні взаємозв’язки між окремими блоками емоційного інтелекту та емпатійними характеристиками особистості респондентів.

Для дослідження рівня емпатії у студентської молоді в даній роботі використано *Шкалу емоційного відгуку, розроблену А. Меграбяном і Н. Епштейном.* Ця методика широко застосовується в психологічній діагностиці для кількісного вимірювання здатності особистості до емоційного співпереживання – ключового компоненту емпатії.

Шкала є опитувальником, який складається з 33 тверджень, що описують типові ситуації взаємодії з іншими людьми або реакції на емоційні стани

оточення. Респондентам пропонується оцінити власну ймовірну поведінку чи реакцію в подібних ситуаціях за дев’ятибальною шкалою. Особливістю цієї методики є те, що вона дозволяє вимірювати позитивну, негативну та загальну емоційну реактивність, тим самим розкриваючи якісні характеристики емпатійної сфери особистості.

Використання цієї шкали в межах дослідження вважаємо виправданим із методологічної точки зору, оскільки вона дає змогу емпірично фіксувати емоційно-афективний вимір емпатії, той самий, що, згідно з теоретичними положеннями, тісно пов’язаний із емоційною компетентністю особистості, особливо у молодому віці. Саме емоційна відкритість, готовність до емоційної резонансності та здатність до співпереживання визначають міжособистісну чутливість і формують соціально значущу поведінку, яка є надзвичайно актуальною для студентського середовища.

Варто зазначити, що інтерпретація результатів за даною шкалою дає змогу не лише визначити загальний рівень емпатії, але й виявити специфіку афективної реактивності особистості, тобто, які саме емоції є більш значущими у процесі емпатійного відгуку. Цей інструмент є особливо цінним у рамках даного дослідження, оскільки дозволяє здійснити порівняння з окремими компонентами емоційного інтелекту, насамперед із тими, що пов’язані з міжособистісною чутливістю та управлінням емоціями.

Таким чином, Шкала Меграбяна–Епштейна забезпечує надійне операціональне відображення феномену емпатії, що є необхідним для встановлення її взаємозв’язку з емоційним інтелектом на емпіричному рівні.

У якості додаткового, але концептуально важливого інструменту у дослідженні було використано тест «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)». Ця методика є спрямована на оцінку рівня сформованості ключових соціальних навичок, що лежать в основі успішної міжособистісної взаємодії, зокрема в контексті емоційного інтелекту та емпатії.

Комунікативна соціальна компетентність (КСК) вважається інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює такі аспекти, як:

- адекватність і гнучкість поведінки у соціальних ситуаціях;
- здатність до ефективної комунікації;
- розуміння соціальних норм і ролей;
- конструктивна регуляція взаємин у складних міжособистісних ситуаціях.

Опитувальник містить 100 тверджень, розташованих в циклічному порядку з метою забезпечення зручності підрахунку за допомогою ключа відповідей за факторами: А (відкритість – замкнутість), В (логічність мислення), С (емоційна стійкість), Д (життєрадісність – серйозність), К (чутливість – раціональність), М (незалежність – залежність), Н (самоконтроль – імпульсивність), П (нахили до асоціальної поведінки). Тест включає шкалу правдивості (фактор Л), що дозволяє судити про достовірність результатів. Респонденти оцінюють свою поведінку в типових ситуаціях соціального спілкування, що дозволяє визначити не лише загальний рівень КСК, але й проаналізувати специфіку соціальної компетентності кожного учасника.

Вибір цієї методики у контексті нашого дослідження є цілком виправданим, оскільки соціальна компетентність розглядається як поведінкова реалізація емоційного інтелекту та емпатії. Емоційно грамотна особистість не лише усвідомлює свої емоції, а й ефективно взаємодіє з оточенням, коригуючи свою поведінку відповідно до емоційного контексту ситуації. Саме через КСК можна емпірично зафіксувати міст між афективно-когнітивними конструктами (ЕІ та емпатією) і реальною поведінкою у соціальному середовищі.

Загалом, використання тесту КСК дозволяє глибше зрозуміти, як саме емоційна компетентність та здатність до емпатії реалізуються у повсякденній соціальній взаємодії студентської молоді. У поєднанні з іншими методиками цей інструмент сприяє багаторівневому вивченню досліджуваних феноменів, що забезпечує високу валідність і надійність отриманих результатів.

Таким чином, на основі комплексного підходу до організації дослідження, залучення валідних психодіагностичних інструментів і дотримання етичних норм, можна стверджувати, що емпірична частина

дослідження є методологічно виваженою, науково обґрунтованою та спрямованою на отримання об’єктивних даних про взаємозв’язок емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді. Наступний етап дослідження передбачає аналіз та інтерпретацію результатів, що будуть представлені у наступному підрозділі.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

На першому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано до проходження Тест емоційного інтелекту Н. Холла, що дозволяє комплексно дослідити рівень сформованості ключових елементів емоційної компетентності. Методика охоплює п’ять базових шкал: усвідомлення емоцій, управління емоціями, самомотивацію, емпатію, а також здатність розпізнавати емоційні стани інших людей. Крім того, було обчислено узагальнений показник загального рівня емоційного інтелекту, що слугує інтегративним індикатором емоційної зрілості особистості. Отримані результати подано в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати Тесту емоційного інтелекту Н. Холла

	Низький рівень (%)	**Середній рівень (%)**	**Високий рівень (%)**
Усвідомлення емоцій	14.9	53.7	31.4
Управління емоціями	20.9	49.3	29.8
Самомотивація	10.4	58.2	31.4
Емпатія	9.0	43.3	47.7
Розпізнавання емоцій інших	11.9	46.3	41.8
Загальний рівень EI	12.8	51.0	36.2

Згідно з результатами, за шкалою усвідомлення емоцій, більшість респондентів (53,7%) продемонстрували середній рівень розвитку, що свідчить

про базову здатність ідентифікувати власні емоційні стани. Водночас 31,4% учасників продемонстрували високий рівень усвідомлення, що вказує на тенденцію до зростання емоційної саморефлексії у студентської молоді.

У сфері управління емоціями спостерігається дещо інша картина: лише 29,8% респондентів досягли високого рівня, тоді як у 20,9% він залишався низьким. Це може свідчити про недостатньо розвинуту здатність до емоційної регуляції, що є ключовим компонентом ефективної адаптації у стресогенних ситуаціях.

Щодо самомотивації, більшість (58,2%) також мають середній рівень, що можна інтерпретувати як потенціал до саморозвитку у визначеному напрямку, проте із потребою в цілеспрямованій внутрішній роботі над розвитком вольових ресурсів.

Високу варіативність продемонстровано у шкалі емпатії, де майже половина опитаних (47,7%) мають високий рівень здатності до емоційного співпереживання, що підтверджує потенціал студентської молоді до встановлення глибоких міжособистісних контактів.

Щодо розпізнавання емоцій інших людей, 41,8% студентів продемонстрували високий рівень розвитку, що узгоджується з тенденцією до соціальної активності у цільової групи.

Показник загального рівня емоційного інтелекту демонструє, що переважна частина респондентів (51%) знаходиться у межах середнього рівня розвитку, а ще 36,2% – на високому рівні, що дозволяє зробити висновок про відносно сприятливу динаміку емоційної зрілості студентської молоді. Водночас, виявлений відсоток осіб з низьким рівнем EI (12,8%) вказує на необхідність подальшого розвитку відповідних психолого-педагогічних програм для посилення емоційної компетентності.

На другому етапі емпіричного дослідження респондентам було запропоновано пройти Шкалу емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна (див. Рис. 2.1), спрямовану на виявлення рівня загальної емпатійної налаштованості особистості. Цей метод є поширеним психодіагностичним

інструментом для оцінки афективної готовності до співпереживання та відкритості до емоційного резонансу в міжособистісній взаємодії.

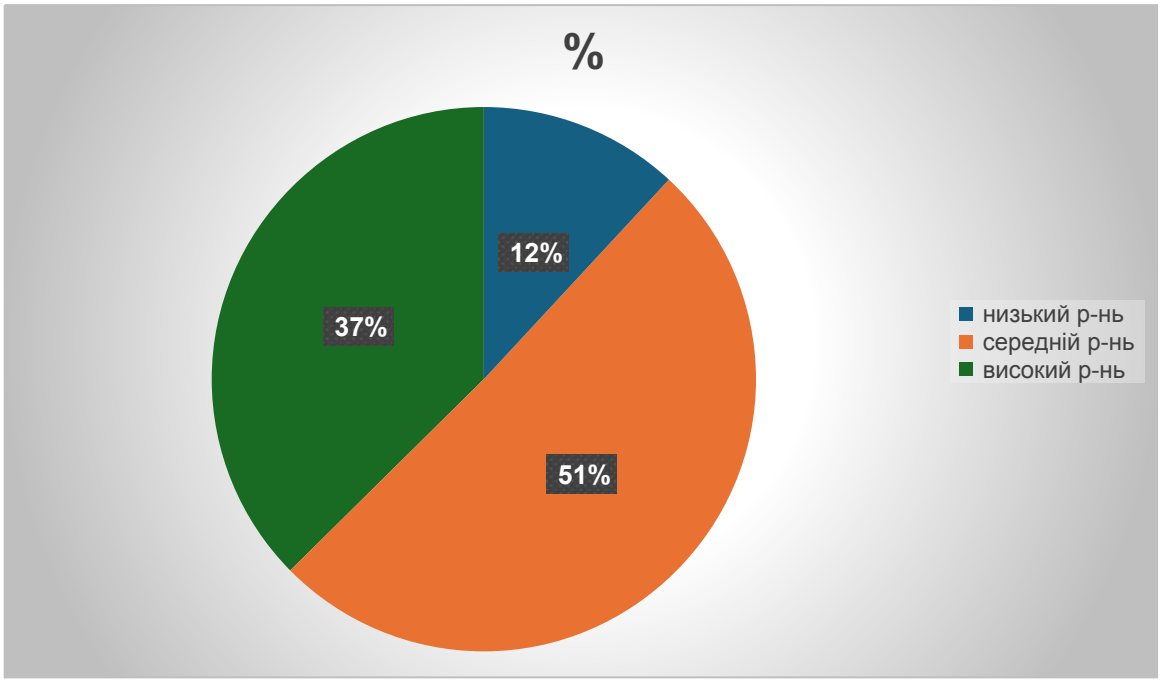


Рис. 2.1. Результати Шкали емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна

Результати опитування свідчать про наступну тенденцію: більшість респондентів (50,7%) виявили середній рівень емоційного відгуку, що може свідчити про потенційну здатність до емпатії у звичайних соціальних ситуаціях без виражених екстремальних емоційних коливань. Такий рівень є типовим для здорово адаптованої особистості у віці молодої дорослості, яка зберігає баланс між емоційною чутливістю та соціальним самоконтролем.

Водночас понад третина опитаних (37,4%) продемонстрували високий рівень емоційного відгуку, що інтерпретується як схильність до глибшого емоційного залучення у стосунки з оточенням, здатність до вираженого співпереживання, інтуїтивного зчитування станів іншого. Зважаючи на те, що вибірку становили студенти психологічних і гуманітарних спеціальностей, такий результат є логічним і корелює з результатами попередньо проаналізованих досліджень емоційної залученості майбутніх фахівців «допомагаючих» професій.

Низький рівень емоційного відгуку виявлено у 11,9% опитаних. Це може свідчити про емоційне дистанціювання, знижений рівень афективної

резонансності, або ж про домінування раціонального підходу до міжособистісної взаємодії. З огляду на склад сучасного освітнього простору, де зростає потреба у розвитку емоційної грамотності, цей результат варто розглядати як підґрунтя для подальших психолого-педагогічних інтервенцій.

Таким чином, отримані дані вказують на переважання середнього та високого рівнів емпатійної чутливості серед студентської молоді, що є важливою умовою розвитку емоційного інтелекту в цілому. У сукупності з результатами попереднього етапу, ці дані дозволяють припустити наявність функціонального зв'язку між здатністю до емоційної регуляції та афективним резонансом у міжособистісному полі. У подальшому ми проаналізуємо ці зв'язки більш детально, включаючи дані третьої методики.

На третьому етапі емпіричного дослідження було застосовано тест «Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)» (див. Рис. 2.2), який дозволяє здійснити диференційовану оцінку комунікативних, соціальних та особистісних параметрів, що безпосередньо або опосередковано впливають на формування та функціонування емоційного інтелекту та емпатії.

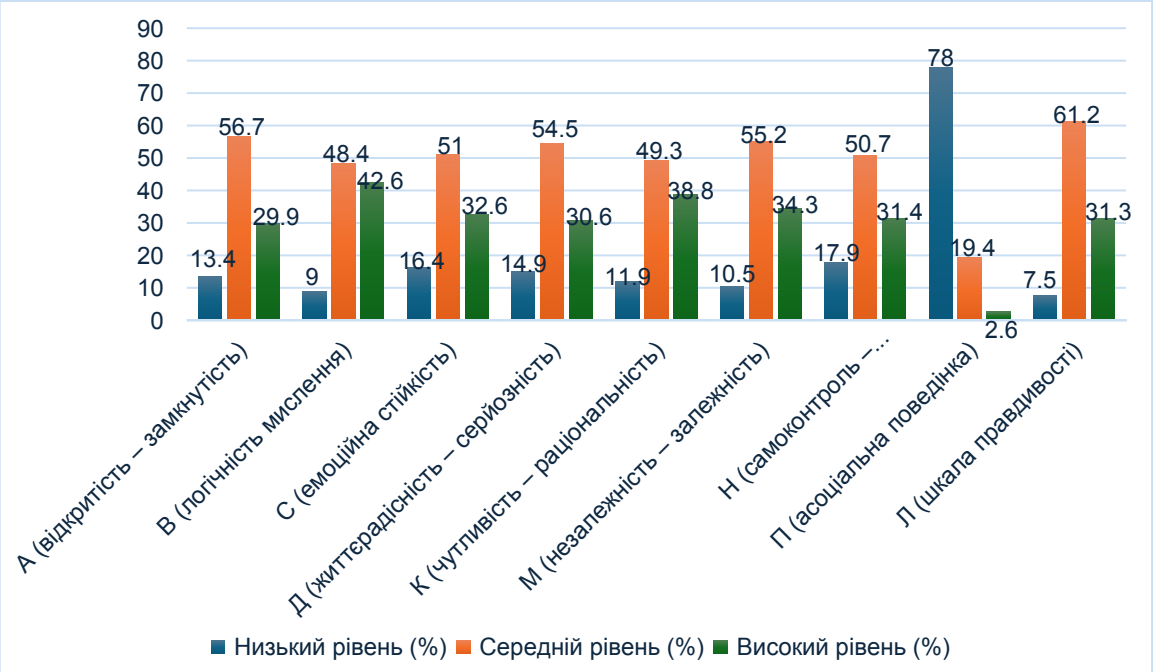


Рис. 2.2. Результати Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)

Аналіз отриманих результатів виявив низку важливих тенденцій. Так, найбільша частка студентів продемонструвала середній рівень розвитку за більшістю факторів, що є типовим для популяції молодої дорослості, яка перебуває в процесі становлення особистісної та професійної ідентичності. Наприклад, за шкалою відкритості – замкнутості 56,7% респондентів мають середній рівень, що може свідчити про гнучкість у міжособистісній взаємодії, без тенденції до крайньої інтровертованості чи надмірної експресивності.

Водночас високий рівень розвитку комунікативних здібностей зафіксовано за шкалами логічності мислення (42,6%), чутливості (38,8%) та емоційної стійкості (32,6%). Ці компоненти виступають ключовими у забезпеченні ефективної регуляції емоцій, конструктивного сприймання іншого та формування емпатійного резонансу. Висока логічність мислення при цьому не суперечить емпатії, а, навпаки, забезпечує її когнітивну складову, що узгоджується з сучасними інтегративними моделями емоційного інтелекту.

Звертає на себе увагу високий показник низького рівня схильності до асоціальної поведінки (78%), що свідчить про адекватність соціальних норм та високу моральну соціалізацію учасників дослідження. Це є важливим маркером професійної зрілості та потенціалу до роботи в соціогуманітарній сфері.

Шкала правдивості свідчить, що лише 7,5% респондентів мають високі показники соціальної бажаності, що дозволяє вважати основну масу отриманих даних валідними.

Загалом, отримані результати вказують на задовільний рівень сформованості комунікативно-соціальної компетентності в респондентів, із наявністю сприятливих умов для розвитку як емоційного інтелекту, так і емпатії. У подальшому ці дані слугуватимуть основою для аналізу кореляцій між окремими психологічними змінними в рамках сформульованої гіпотези.

З метою визначення напрямку та сили взаємозв'язку між досліджуваними показниками, нами було проведено кореляційний аналіз, результати якого подано в Табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу

	1	2	3	4	5	6	7
1. Емоційний інтелект (загальний бал)	1.0	0.62	0.59	0.43	0.54	-0.36	-0.12
2. Емоційний відгук	0.62	1.0	0.5	0.35	0.41	-0.28	-0.1
3. Комунікативна соціальна компетентність (загальний бал)	0.59	0.5	1.0	0.61	0.47	-0.52	-0.14
4. Когнітивна чутливість (КСК - логічність мислення)	0.43	0.35	0.61	1.0	0.32	-0.3	-0.09
5. Емоційна стійкість (КСК)	0.54	0.41	0.47	0.32	1.0	-0.38	-0.11
6. Схильність до асоціальної поведінки (КСК)	-0.36	-0.28	-0.52	-0.3	-0.38	1.0	0.08
7. Шкала правдивості (КСК)	-0.12	-0.1	-0.14	-0.09	-0.11	0.08	1.0

Аналіз результатів кореляційного дослідження, проведеного за критерієм Спірмена, дозволяє простежити структурні закономірності між ключовими досліджуваними показниками, зокрема емоційним інтелектом, емпатією (емоційним відгуком) та складовими комунікативної соціальної компетентності. Як показано в таблиці 2.4, найвища позитивна кореляція спостерігається між емоційним інтелектом та емоційним відгуком ($r = 0.62$), що підтверджує гіпотезу про взаємозумовленість цих двох психічних конструктів. Високий рівень емпатійної чутливості передбачає підвищену здатність особистості до розпізнавання, інтерпретації й регуляції власних і чужих емоцій.

Також встановлено помірно виражену позитивну кореляцію між загальним рівнем емоційного інтелекту та показниками комунікативної соціальної компетентності ($r = 0.59$), що, на нашу думку, свідчить про важливість емоційної регуляції у формуванні ефективної міжособистісної взаємодії. Особливо показовим є зв’язок між КСК і логічністю мислення ($r = 0.61$), що підкреслює когнітивний вимір ефективної комунікації.

Окремої уваги заслуговує інверсійна залежність між загальним рівнем EI та схильністю до асоціальної поведінки (r = –0.36), що узгоджується з уявленнями про соціально-конструктивну функцію емоційного інтелекту. Такі дані дозволяють припустити, що дефіцит емоційної регуляції може бути предиктором девіантної поведінки в умовах соціального середовища, особливо серед молоді.

Кореляційний зв’язок між емоційним інтелектом та емоційною стійкістю (r = 0.54) підтверджує гіпотезу про здатність осіб із високим рівнем EI краще протистояти стресогенним впливам, зберігаючи внутрішню цілісність і психологічний баланс.

Загалом, результати аналізу свідчать про наявність структурної єдності між емпатією, емоційним інтелектом і комунікативною компетентністю. Варто зауважити, що ці показники не функціонують ізольовано, а натомість формують взаємопов’язану психоемоційну систему, яка забезпечує адаптивність та ефективність соціальної взаємодії студентської молоді. Отримані дані мають як теоретичне значення для уточнення структури досліджуваних феноменів, так і практичну цінність у контексті формування психолого-педагогічних програм розвитку емоційної й соціальної компетентності у здобувачів вищої освіти.

2.3. Розробка тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентської молоді

У сучасному освітньому та соціокультурному просторі розвиток емоційного інтелекту (EI) та емпатії постає не лише як бажаний особистісний ресурс, а як необхідна умова ефективної адаптації, професійної самореалізації та міжособистісної взаємодії молоді. Результати емпіричного дослідження, проведеного серед студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, підтвердили важливість комплексного підходу до розвитку зазначених якостей, вказавши на позитивну кореляцію між рівнем емоційного

інтелекту та емпатійністю, а також зв'язок із соціальною компетентністю (див. підрозділ 2.2).

Спираючись на результати теоретичного аналізу (Августюк, 2021; Зарицька, 2010; Перепелюк, 2023) та емпіричні дані, ми розробили авторську тренінгову програму під назвою «EMPACT» (скорочено від Emotional Intelligence & Empathy Training), орієнтовану на цілісну підтримку емоційного розвитку студентської молоді.

Мета програми: розвиток інтегральної здатності студентів до розуміння, регуляції та конструктивного вираження емоцій, а також формування емпатійної чутливості як основи соціальної взаємодії та професійного зростання.

Завдання програми:

- сприяти усвідомленню учасниками власних емоційних процесів;
- розвивати навички емоційної саморегуляції;
- формувати адекватне ставлення до емоцій інших людей;
- підвищувати рівень когнітивної та афективної емпатії;
- активізувати комунікативно-соціальну компетентність.

Очікувані результати:

- підвищення загального рівня емоційного інтелекту;
- зростання показників емоційного відгуку та емпатії;
- зниження емоційної імпульсивності, підвищення самоконтролю;
- покращення навичок конструктивної взаємодії у групі.

Програма розрахована на 6 тренінгових занять тривалістю по 2-2,5 години кожне (із можливістю корекції за темпом групи). Оптимальна кількість учасників однієї групи становить 10-12 осіб, що відповідає засадам ефективної фасилітації та рефлексивного супроводу. Формат роботи: очний, у форматі малих груп, із використанням інтерактивних методик (вправи, рольові ігри, обговорення, кейс-аналізи, арт-методи).

Механізм реалізації передбачає проходження учасниками всіх шести занять у хронологічному порядку, з поступовим переходом від діагностичних

та усвідомлювальних до інтегративно-практичних вправ. Простір проведення – тренінгова зала зі зручним розташуванням для роботи у колі та невеликих підгрупах, забезпечена базовими технічними засобами (мультимедіа, фліпчарти, роздатковий матеріал).

Програма має не лише розвивальний, а й профілактичний потенціал, оскільки дозволяє мінімізувати ризики емоційного вигорання, міжособистісних конфліктів, соціальної дезадаптації, які нерідко супроводжують навчання у ЗВО. Таким чином, тренінг «EMPACT» не лише відповідає запитам сучасної молоді, а й свідчить про свою прикладну значущість у контексті формування психоемоційної компетентності особистості (Лаас, 2020; Шикирава, 2021).

Структуру розробленої програми подано в Табл. 2.3

Таблиця 2.3

Структура тренінгової програми «EMPACT»

№ заняття	Назва
Заняття 1	Емоційна самосвідомість: перший крок до розуміння себе
Заняття 2	Усвідомлення емоцій інших як передумова розвитку емпатії
Заняття 3	Емоційне саморегулювання як основа конструктивної міжособистісної взаємодії
Заняття 4	Розвиток емпатійного слухання та розуміння емоцій іншого
Заняття 5	Емоційна регуляція як механізм підвищення стресостійкості та резильєнтності
Заняття 6	Емпатія як засіб налагодження конструктивної взаємодії у міжособистісному просторі

Нижче подано ґрунтовний опис кожного із шести занять програми EMPACT.

Заняття 1. Емоційна самосвідомість: перший крок до розуміння себе. Перше заняття авторської тренінгової програми спрямоване на розвиток базових навичок емоційної самосвідомості як одного з ключових структурних компонентів емоційного інтелекту. Основна мета полягає у формуванні здатності студентів ідентифікувати, розпізнавати та вербалізувати власні

емоційні стани. У контексті дослідження ця компетенція розглядається як початкова умова для подальшого розвитку емпатії та емоційної регуляції, що було підтверджено як теоретичним аналізом літератури (Августюк, 2021; Буркало, 2019), так і результатами емпіричного дослідження (див. п. 2.2).

Заняття розпочинається зі вступного кола, в межах якого учасники знайомляться між собою, презентуючи власне ім'я разом із емоцією, що найчастіше супроводжує їх у навчальному процесі. Також у цей час колективно формуються правила групової взаємодії: конфіденційність, взаємоповага, включеність, обов'язковість завершення розпочатого. Надалі відбувається коротке обговорення очікувань учасників щодо програми, що дозволяє не лише окреслити психологічний запит групи, а й налаштувати її на роботу в емоційно безпечному середовищі.

У центральній частині заняття проводиться міні-лекція з елементами дискусії, під час якої учасникам подається стислий теоретичний матеріал щодо природи емоційної самосвідомості. Зокрема, роз'яснюються положення теорії емоційного інтелекту у трактуванні Д. Гоулмана, адаптовані для вітчизняного контексту М. Августюком, а також подається структурне розуміння емоційної саморефлексії, представлене в дослідженні Н. Буркало. Наголошується, що здатність до усвідомлення емоційних станів виступає відправною точкою для формування вміння управляти емоціями та емпатувати іншому.

Практична частина заняття охоплює дві основні вправи. Перша з них – «Карта емоцій», де учасники створюють візуальне зображення свого емоційного тижня у вигляді кольорової карти, користуючись палітрою емоцій за Р. Плутчиком або альтернативними шкалами. Це дозволяє візуалізувати спектр переживань, виявити емоції, які часто повторюються або складно ідентифікуються. Вправа завершується обговоренням у групі, в якому піднімаються питання емоційної регулярності, прихованих станів, труднощів у самоспостереженні. Другою ключовою вправою є «День із життя моїх емоцій», під час якої кожен учасник в письмовій формі описує нещодавній день, фіксуючи події та пов'язані з ними емоційні реакції. В подальшому

відбувається обговорення в парах, що дозволяє активізувати рефлексію та забезпечити зворотний зв’язок.

Завершення заняття передбачає підсумкову рефлексію методом «емоційного термометра», де учасники оцінюють свій теперішній емоційний стан. Як домашнє завдання пропонується вести щоденник емоцій упродовж тижня, що дає змогу закріпити навички і перенести їх у реальне середовище.

Заняття 2. Усвідомлення емоцій інших як передумова розвитку емпатії. Друге заняття тренінгової програми спрямоване на формування в учасників навичок розпізнавання емоційних станів інших людей як основи для емпатичного реагування. Це заняття логічно продовжує попередню роботу з емоційною самосвідомістю, але зміщує фокус із внутрішньої рефлексії на міжособистісне сприйняття. Теоретичне підґрунтя цієї частини тренінгу базується на положеннях про когнітивний і афективний компоненти емпатії, а також на уявленнях про роль емоційної чутливості в ефективній міжособистісній комунікації.

Початок заняття включає вправу на емоційне налаштування – «Емоційне селфі». Учасникам пропонується показати мімікою або позою надану емоцію, яку мають вгадати інші. Це не лише створює ігрову атмосферу, а й відкриває тему розпізнавання невербальних емоційних проявів. Далі проводиться міні-лекція про канали прояву емоцій: міміка, інтонація, жести, постава. Теоретичний матеріал базується на концепції емоційної експресії, адаптованій до контексту емоційного інтелекту (Москаленко & Максьом, 2019; Августюк, 2021).

Центральним елементом заняття є вправа «Очима іншого», у межах якої учасники отримують змодельовані ситуації з повсякденного студентського життя (наприклад, конфлікт із викладачем, ігнорування в групі, публічний виступ), і мають не лише визначити емоції героїв, а й аргументувати свою інтерпретацію з огляду на можливі мотиви, життєвий досвід, соціальний контекст. Важливо, що акцент робиться не на правильності, а на здатності бачити різні можливості інтерпретації емоційної поведінки. Це дозволяє

тренувати когнітивну складову емпатії та формувати толерантність до багатоманіття емоційних реакцій.

Доповненням до цього завдання є вправа «Емпатійна пауза». Учасники в парах тренуються робити емоційно-уважну реакцію на висловлювання партнера, застосовуючи активне слухання, невербальні сигнали підтримки, а також вербалізацію прийняття (наприклад, «Мені здається, тобі було справді складно»). Обговорення після вправи дозволяє виявити труднощі у збереженні уважності, типові бар'єри (оцінювання, поради, ігнорування), що заважають емпатійному реагуванню.

Наприкінці заняття проводиться групова рефлексія: учасники діляться новими інсайтами щодо сприйняття емоцій інших, формулюють індивідуальні спостереження та записують у робочих зошитах власні висновки щодо значення емоційної чутливості в повсякденному спілкуванні. Таким чином, друге заняття розвиває ключову навичку емоційного інтелекту – здатність бачити й розуміти емоційний світ іншої людини, що є передумовою для формування глибшого емпатійного контакту.

Заняття 3. Емоційне саморегулювання як основа конструктивної міжособистісної взаємодії. Третє заняття тренінгової програми присвячене формуванню навичок управління власними емоційними станами в ситуаціях підвищеного емоційного напруження, що є ключовим компонентом як емоційного інтелекту, так і передумовою для ефективної емпатійної взаємодії. Зважаючи на результати емпіричного дослідження, яке виявило середній рівень емоційної саморегуляції у більшості учасників, особливу увагу приділено розвитку усвідомлення тригерних ситуацій, опануванню прийомів зниження емоційної інтенсивності та активізації конструктивних способів реагування.

Початок заняття включає емоційну розминку у вигляді техніки «емоційного термометра», де учасники позначають свій поточний емоційний стан на умовній шкалі від 0 до 10 та коротко описують причину. Такий прийом сприяє розвитку навички емоційного моніторингу – вміння зчитувати та вербалізувати власний стан, що є необхідним для подальшого регулювання.

Далі проводиться міні-лекція з інтерактивними елементами, що розкриває природу емоційного саморегулювання, базові механізми гальмування афективної реакції (перенаправлення уваги, когнітивна переоцінка, техніки дихання) та значення адаптивних стратегій у контексті соціального функціонування особистості. При цьому учасники мають змогу коротко обговорити власні спонтанні реакції в емоційно насичених ситуаціях та порівняти їх з описаними стратегіями.

Центральною частиною заняття є вправа «Емоційний навігатор». Учасникам пропонуються описові кейси (наприклад, публічне приниження, конфлікт з другом, несправедливе оцінювання), у яких необхідно пройти три послідовні етапи: 1) визначити власну емоційну реакцію; 2) проаналізувати її причини; 3) обрати стратегію саморегулювання, що дозволить залишатись у конструктивному стані. У процесі обговорення модерується дискусія щодо ефективності обраних стратегій та можливих ризиків їх ігнорування.

Доповненням до основної вправи виступає техніка «Емоційна перерва» – коротке тілесно-орієнтоване завдання на усвідомлену паузу у відповідь на внутрішнє збудження. Після виконання цієї вправи учасники мають змогу описати, як змінюється сприйняття ситуації після короткого емоційного відсторонення.

Завершується заняття рефлексивним колом, у межах якого кожен учасник формулює одну конкретну емоційну ситуацію, в якій планує застосувати нові навички саморегуляції протягом тижня. Таким чином, третє заняття створює підґрунтя для розвитку емоційної відповідальності – вміння брати на себе відповідальність за власний емоційний стан та не перекладати її на зовнішні обставини, що є важливою складовою як емоційного інтелекту, так і зрілої емпатійної поведінки.

Заняття 4. Розвиток емпатійного слухання та розуміння емоцій іншого. Четверте заняття тренінгової програми спрямоване на формування навичок активного емпатійного слухання – здатності не лише чути, а й розуміти емоційний зміст повідомлень іншого, бути уважним до невербальних проявів і

внутрішніх станів співрозмовника. Даний фокус обумовлений як теоретичними висновками щодо ролі емпатії у структурі емоційного інтелекту (Галюк & Гошовський, 2023; Гуменюк, 2024), так і емпіричними результатами дослідження, що виявили середній рівень вираженості емпатійного компонента у студентської молоді.

Початок заняття передбачає використання вправи «Тиха мова», під час якої учасники у парах намагаються описати свій емоційний стан, використовуючи лише міміку, жести, поставу, інтонацію без слів. Завдання партнера полягає в тому, щоб інтерпретувати емоцію співрозмовника та висловити її вголос. Це дозволяє загострити увагу на невербальному каналі спілкування, що відіграє ключову роль у розумінні емоційного стану іншого (Шадура, 2021).

Основною частиною заняття є інтерактивна вправа «Два береги»: один учасник розповідає про ситуацію, яка викликала емоційне напруження або дезорієнтацію, інший повинен не лише уважно вислухати, а й вербалізувати почуте з позиції «Я чую, що тобі…», «Мені здається, ти…», не даючи порад чи оцінок. Після завершення обговорення учасники міняються ролями. Ця вправа спрямована на розвиток безоцінного емпатійного слухання, що є ключовою навичкою для майбутніх психологів та соціальних працівників (Литвинчук, 2021; Левчук, 2025).

Особливу увагу приділено роботі з помилками емпатійного сприйняття: учасники аналізують поширені когнітивні спотворення (наприклад, «ефект проекції», «фальшиве розуміння») та наводять приклади з особистого досвіду, коли вони відчували нерозуміння або невдалі спроби підтримки. У дискусії окреслюється відмінність між «співпереживанням» і «співвідчуттям», що дозволяє глибше структурувати внутрішню будову емпатії (Поцікайло, 2021).

Завершальним етапом виступає техніка «Зворотне дзеркало»: у колі кожен учасник розповідає про свої переживання від участі в занятті, а інші члени групи по черзі пробують віддзеркалити почуте за принципами емпатійного слухання. Такий формат підсилює групову згуртованість, тренує

навичку рефлексії, а також дозволяє кожному пережити досвід емоційної видимості.

Загалом, заняття створює умови для розвитку емоційної чутливості до іншого, активує внутрішні механізми соціального розуміння та формує стійкий фундамент для подальших етапів тренінгової програми, зокрема в аспекті побудови зрілих, морально виважених форм міжособистісної взаємодії.

Заняття 5. Емоційна регуляція як механізм підвищення стресостійкості та резильєнтності. П’яте заняття тренінгової програми присвячене розвитку навичок емоційної регуляції в умовах емоційного напруження, що має вирішальне значення для формування стресостійкості, здатності до адаптації та резильєнтності у студентської молоді. Таке спрямування обґрунтоване як результатами емпіричного дослідження, що виявили середній рівень емоційної стійкості та самоконтролю за результатами методики КСК, так і теоретичними підходами, де емоційна регуляція розглядається як базова функція емоційного інтелекту (Августюк, 2021; Лаас, 2021).

Заняття розпочинається з психоосвітнього блоку: учасникам коротко презентується поняття емоційної регуляції, її функції, а також основні стратегії управління емоційним станом відповідно до когнітивно-поведінкової парадигми (наприклад, переоцінка, прийняття, планування дій тощо). Під час обговорення здійснюється порівняння конструктивних і деструктивних способів реагування на стресові події.

Наступним кроком є вправа «Емоційна шкала», в межах якої учасники, використовуючи візуальні матеріали, самостійно маркують рівень інтенсивності базових емоцій (злість, страх, радість, сум) у різних життєвих ситуаціях. Це завдання активізує емоційну усвідомленість та допомагає виявити індивідуальні моделі переживання.

Основним тренінговим компонентом виступає вправа «Резильєнтний сценарій». Учасники об’єднуються в малі групи й отримують реалістичну життєву ситуацію з високим емоційним навантаженням (наприклад, неочікуване невдоволення викладача, конфлікт у студентській групі, ситуація

втрати тощо). Завдання полягає в тому, щоб розробити та презентувати стратегії емоційного реагування: автоматичну (імпульсивну) та конструктивну (усвідомлену). Після кожної презентації проводиться груповий розбір, під час якого обговорюються можливі наслідки кожного варіанта поведінки та внутрішні ресурси, що можуть бути задіяні для адаптації. Саме така вправа інтегрує поняття резильєнтності у практику тренінгу та активує рефлексивну компоненту емоційного інтелекту (Лящ, 2013; Шикирава, 2021).

Завершується заняття медитативною технікою «Дихання 4-7-8», спрямованою на миттєве зниження психофізіологічного напруження. Така техніка інтегрується в особистий репертуар ресурсних стратегій учасників як дієвий інструмент короткотривалої емоційної стабілізації.

Таким чином, п’яте заняття посилює внутрішні регулятивні механізми, що дозволяють не лише ефективніше долати труднощі повсякденної взаємодії, а й закладають основу для розвитку довготривалої емоційної зрілості та психологічної стійкості студентської молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Заняття 6. Емпатія як засіб налагодження конструктивної взаємодії у міжособистісному просторі. Завершальне заняття тренінгової програми логічно фокусує увагу учасників на інтеграції набутих знань та навичок у сфері емоційного інтелекту, зокрема емпатії, у повсякденну комунікацію та соціальні ролі. Таке акцентування обумовлене як результатами теоретичного аналізу, в якому емпатія послідовно виявлялася ключовим компонентом EI (Зарицька, 2010; Галюк & Гошовський, 2023), так і емпіричними даними дослідження, які засвідчили середній рівень емпатійності студентської молоді та наявність потенціалу для її розвитку в контексті професійного становлення.

На початку заняття фасилітатор ініціює загальну дискусію у форматі мозкового штурму на тему «Які бар’єри та ресурси емпатії ми спостерігаємо у студентському середовищі?». Це завдання не лише активізує учасників, а й дозволяє закріпити рефлексивну позицію щодо засвоєного матеріалу.

Центральним компонентом заняття виступає вправа «Взуття чужих черевиків». Кожному учаснику пропонується анонімно написати ситуацію з власного досвіду, яка викликала складні емоції. Потім кожен отримує ситуацію іншої особи і має письмово відповісти на три запитання: «Що могла відчувати ця людина?», «Як би я міг(могла) її підтримати?», «Що я би не сказав(ла)?». Така вправа спрямована на розвиток афективної, когнітивної та поведінкової складових емпатії, забезпечуючи формування навички емпатійної відповіді у реальному життєвому контексті (Мазоха & Воробйова, 2021; Никуляк, 2020).

Після цього проводиться вправа-рефлексія «Мій ресурсний емоційний інтелект», у якій учасники у формі колажу або метафоричної розповіді окреслюють, які саме емоційні якості, стратегії або установки вони винесли з тренінгу, як вони змінюють їхнє бачення себе та взаємодії з іншими. Це підсумкове завдання дозволяє інтегрувати досвід у структуру особистості, закріпити позитивні зміни й актуалізувати внутрішню мотивацію до подальшого розвитку.

Підсумком заняття є круглий стіл із врученням сертифікатів та обговоренням відчуттів, змін, викликів і планів на майбутнє. Таким чином, шосте заняття виконує завершальну функцію, консолідуючи результати попередніх кроків і стимулюючи подальше застосування емоційного інтелекту та емпатії в реальному житті.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у можливості впровадженні та апробації запропонованої програми, що дозволить визначити переваги та недоліки останньої та вжити заходів щодо її вдосконалення.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження взаємозв’язку емоційного інтелекту та емпатії у студентської молоді дозволило не лише верифікувати основні положення, обґрунтовані у теоретичній частині роботи, а й висвітлити особливості прояву досліджуваних конструкцій у вибірці респондентів, що навчаються у Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка.

Застосування комплексного психодіагностичного інструментарію (Тест емоційного інтелекту Н. Холла, Шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна, методика КСК) дозволило встановити, що студенти здебільшого демонструють середній рівень розвитку емоційного інтелекту, з акцентом на внутрішньоособистісні аспекти (емоційна саморегуляція, мотиваційна складова), у той час як міжособистісні компоненти, такі як емпатія та соціальні навички, потребують подальшого цілеспрямованого розвитку. Серед емпатійних характеристик домінує емоційна чутливість до негативних станів, натомість здатність до співпереживання позитивним емоціям проявляється менш інтенсивно. Дані КСК вказують на необхідність підвищення рівня соціально-комунікативної пластичності, зокрема щодо самоконтролю, відкритості та стресостійкості.

Результати кореляційного аналізу за критерієм Спірмена дозволили зробити висновки про статистично значущі позитивні зв’язки між загальним рівнем емоційного інтелекту та емпатійними тенденціями ($r = 0.68$), а також між рівнем емоційної саморегуляції та комунікативною компетентністю. Ці дані дозволяють інтерпретувати емпатію не лише як компонент емоційного інтелекту, а й як чинник його функціональної реалізації у сфері міжособистісної взаємодії.

На основі інтеграції теоретичних положень, представлених у наукових джерелах, та емпіричних результатів дослідження нами було розроблено авторську тренінгову програму розвитку емоційного інтелекту та емпатії студентської молоді. Програма має структуровану логіку, включає шість тематичних занять і спрямована на активізацію як внутрішньоособистісного, так і міжособистісного потенціалу особистості. Особливу увагу в ній приділено поетапному формуванню здатності до емоційного усвідомлення, керування емоціями, розвитку емпатійного реагування та соціальної чутливості. Теоретичне підґрунтя та практична вивіреність кожного заняття забезпечують високу психологічну релевантність програми до потреб цільової аудиторії.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують доцільність подальшого застосування та адаптації розробленої програми у практиці вищої школи, з огляду на її спрямованість на формування психологічної компетентності сучасного студента як майбутнього фахівця і члена соціуму.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно осмислити феномени емоційного інтелекту та емпатії як взаємопов’язаних особистісних характеристик, що відіграють ключову роль у міжособистісній взаємодії, професійному становленні та соціальній адаптації студентської молоді.

Відповідно до поставлених завдань, у межах першого розділу було здійснено ґрунтовний теоретико-оглядовий аналіз сучасних підходів до розуміння емоційного інтелекту, зокрема проаналізовано етапи його становлення, класифікації моделей, структурно-функціональні компоненти та суміжні психологічні поняття (сензитивність, резильєнтність, емоційна креативність тощо). Встановлено, що емоційний інтелект є складною інтегральною метакомпетентністю, що включає як внутрішньоособистісні, так і соціально-комунікативні аспекти. Незважаючи на варіативність визначень, вітчизняні та зарубіжні дослідники сходяться на думці про його ключове значення у формуванні ефективної соціальної поведінки.

Другий теоретичний підрозділ був присвячений феномену емпатії, зокрема її теоретичному осмисленню, структурному наповненню та функціональному значенню. На основі аналізу сучасних джерел емпатія розглядається як складна психологічна конструкція, що поєднує когнітивну, афективну та поведінкову компоненти і реалізується у процесі міжособистісного розуміння. Здійснено диференціацію між суміжними поняттями: співпереживанням, співвідчуттям, емоційною реактивністю. Особливу увагу приділено ролі емпатії в професійному становленні молоді, зокрема у контексті соціальних і допоміжних професій.

У третьому теоретичному підрозділі систематизовано результати сучасних досліджень щодо взаємозв’язку емоційного інтелекту та емпатії. На підставі огляду вітчизняної та зарубіжної літератури доведено, що обидва конструкти є не лише теоретично суміжними, а й емпірично пов’язаними: високий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює зі здатністю до

емпатійного реагування. Виявлено тенденцію до розгляду емпатії як функціонального маркера зрілості емоційного інтелекту.

У другому розділі роботи було реалізовано емпіричну частину дослідження, у межах якої проведено опитування студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка із застосуванням психодіагностичних методик (тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкала емоційного відгуку А. Меграбяна і Н. Епштейна, методика КСК). Аналіз результатів показав, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем емоційного інтелекту, при цьому емпатійна складова є менш вираженою, ніж внутрішньоособистісні функції. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий позитивний зв'язок між загальним рівнем EI та здатністю до емпатії, що дозволяє розглядати їх у структурній єдності. Цей висновок набуває особливої значущості в контексті психологічного супроводу студентської молоді, яка перебуває у фазі активного особистісного становлення.

Узагальнення отриманих теоретичних і емпіричних результатів стало основою для розробки авторської тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту та емпатії, що включає шість тематичних занять, кожне з яких спрямоване на розвиток окремих компонентів зазначених конструктів: емоційної усвідомленості, регуляції, емпатійного слухання, резильєнтності, а також соціальної компетентності. Практична реалізація програми передбачає групову форму роботи та поетапне набуття навичок, релевантних до запитів сучасного студентського середовища.

Загалом результати дослідження, на нашу думку, мають не лише наукову, а й прикладну цінність, відкривають перспективи для подальшого впровадження програм соціально-емоційного навчання у вищому навчальному закладі, а також для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на оптимізацію міжособистісної взаємодії, формування психологічної компетентності та профілактику емоційного вигорання серед молоді.

Перспективи подальшого дослідження даної проблематики відкривають широкі можливості для розширення емпіричної бази та поглиблення аналізу специфіки прояву емоційного інтелекту й емпатії у різних вікових, професійних і культурних контекстах. Доцільним вважаємо також вивчення динаміки формування досліджуваних якостей у довготривалій перспективі, зокрема в контексті освітніх та психокорекційних програм, а також залучення якісних методів дослідження, які б дозволили виявити глибинні механізми їх взаємодії. Окрему увагу варто приділити крос-культурним особливостям емоційної регуляції та емпатійного реагування, а також дослідженню впливу цифрових комунікацій на формування емоційної та соціальної компетентності сучасної молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк, М. М. (2021). Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 32(2), 81–86.
2. Августюк, М. (2021). Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, (8), 3–9.
3. Бабяк, О. О. (2020). Проблема емоційного інтелекту в психологічній науці. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови, (16), 29–43.
4. Балан, О. Є. (2024). Емпатія та її значення у житті людини. У Modern research in science and education: The 8th International scientific and practical conference (с. 259–263). BoScience Publisher.
5. Басюк, Н. А. (2022). Емоційний інтелект: становлення та розвиток поняття в зарубіжних дослідженнях. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, (110), 253–266.
6. Борисенко, К., & Бадер, С. (2021). Особливості розвитку емоційного інтелекту дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота, 1(48), 48–52.
7. Буркало, Н. (2019). Психологічні особливості емоційного інтелекту. Psychological Journal, 5(7), 34–49.
8. Вавринів, О. С. (2019). Становлення поняття емпатії в психології. Теорія і практика сучасної психології, (2), 28–31.
9. Галюк, О., & Гошовський, Я. (2023). Теоретично-емпіричний аналіз емпатії як складової емоційного інтелекту у системі психологічного консультування. У Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві… (с. 183–188). ПП Іванюк В. П.

10. Гордієнко-Митрофанова, І., Гоголь, Д., Безкоровайний, С., & Баскакова, М. (2022). Тренінгова програма з розвитку сензитивності як компонента грайливості / ігрової компетентності. Grail of Science, (21), 221–226.
11. Гуменюк, Н. (2024). Феномен порозуміння як активізація явищ емпатії та рефлексії. У Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії (с. 170–174). ЗУНУ.
12. Дворніченко, Л. Л. (2023). Емпіричне дослідження особливостей прояву емпатії у студентів ЗВО. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія, (2), 10–16.
13. Заграй, Л. Д. (2021). Емоційний інтелект як складник професійної компетентності менеджера. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 32(6), 47–54.
14. Зарицька, В. В. (2010). Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. Теорія і практика сучасної психології, (1), 17–22.
15. Зарицька, В. В. (2012). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології, (4), 20–23.
16. Зарицька, В. В. (2021). Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія, (2), 19–22.
17. Колісник, Р. Я. (2023). Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологічна, (2), 49–57.
18. Колчигіна, А. В., & Вербовата, В. М. (2020). Дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2), 22–28.
19. Костюк, А. В. (2014). Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2(1), 85–89.

20. Кулаков, Р. (2020). Розвиток емпатії у дітей молодшого шкільного віку в умовах освітнього процесу. Психологія: реальність і перспективи, (15), 91–96.Кулик, Н. А., & Гільова, Л. Л. (2018). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. *Проблеми сучасної психології*, (39), 79–90.
21. Кулик, Н. А., & Гільова, Л. Л. (2018). Емоційний інтелект: аналіз сучасних західних досліджень. Проблеми сучасної психології, (39), 79–90.
22. Лаас, М. В. (2020). Структурно-динамічна модель розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці. Social and Economic Aspects of Education in Modern Society, (1), 42–51.
23. Лаас, М. В. (2021). Особливості розвитку емоційного інтелекту після перевірки ефективності програми на розвиток емпатії в юнацькому віці. У Modern directions of scientific research development: The 6th International scientific and practical conference (с. 652–659). BoScience Publisher.
24. Левчук, М. Ю. (2025). Поведінкові та емоційні особливості прояву емпатії в осіб різної статі. Гуманітарний корпус, (55), 51–53.
25. Лещук, Г. (2021). Сутнісні характеристики емпатії як професійно значущої риси соціального працівника. Науковий журнал Хортицької національної академії, 1(4), 176–184.
26. Литвинчук, Н. Б. (2021). Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей майбутнього практичного психолога. Актуальні проблеми вищої професійної освіти, 47–48, 26–31.
27. Лящ, О. П. (2013). Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології, (22), 324–335.
28. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України, 79–86.
29. Мазоха, І. С., & Воробйова, А. В. (2021). Психологічні аспекти дослідження емпатії. У Topical issues of modern science, society and

education: The 6th International scientific and practical conference (с. 945–951).

30. Мельник, О. М. (2020). Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, (73), 128–133.
31. Міщиха, Л. П., & Кахно, І. В. (2020). Психотехнології розвитку емоційного інтелекту. У Eurasian scientific congress: The 8th International scientific and practical conference (с. 238–241).
32. Москаленко, В. В., & Максьом, К. В. (2019). Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології, (12), 203–210.
33. Никуляк, О. Г. (2020). Сутність поняття «емпатія», його основні характеристики. Наука майбутнього, 1(5), 126–133.
34. Павелків, Р. В. (2016). Особливості розвитку емпатії як соціально-психологічного явища. Інноватика у вихованні, (4), 16–27.
35. Павельчук, С. (2014). Емоційний інтелект як феномен сучасної психології. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія, (33), 153–163.
36. Павлюк, Є. О. (2023). Психолого-педагогічна стратегія розвитку емпатії. У Innovations and prospects in modern science: The 5th International scientific and practical conference (с. 289–296).
37. Патута, Б., & Ничипорук, В. (2023). Поняття емпатії в професійній діяльності медичної сестри. У Лікарі та медсестринство – медичний фронт в Україні та світі (с. 124–129).
38. Перепелюк, Т. Д. (2023). Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, (3), 98–102.
39. Подофєй, С. О. (2019). Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (1), 260–265.

40. Поцікайло, Р. (2021). Особливості емпатії з позиції когнітивної психології. У Сучасні дослідження когнітивної психології (с. 58–59).
41. Прахова, С., & Макаренко, Н. (2020). Формування емоційного інтелекту як необхідної компетенції. Psychological Journal, 6(2), 134–142.
42. Приймаченко, О. М., & Чириченко, Ю. В. (2021). Емоційний інтелект неповнолітніх засуджених. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, (9), 211–219.
43. Пристай, О. В. (2020). Теоретичний аналіз феномену емпатії. Сучасні проблеми екологічної психології, 106–109.
44. Ракітянська, Л. (2018). Сутність та зміст поняття емоційний інтелект. Педагогічний процес: теорія і практика, (4), 35–42.
45. Савченко, І. Є. (2022). Сутність та етапи розвитку емоційного інтелекту. Теоретичні та практичні аспекти підготовки психологів, (24), 77–80.
46. Солодухова, Л. В. (2011). Емпатія в світлі різних теоретичних підходів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія, (41), 204–211.
47. Стасюк, М. М. (2017). Вплив емоційного інтелекту на соціальну адаптацію. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія, (5), 158–169.
48. Темрук, О., & Колісник, Л. (2014). Проблема емоційного інтелекту. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Г. С. Сковороди, (33), 207–223.
49. Трофименко, Н. Є. (2023). Емоційний інтелект як здатність. Суспільство, наука, освіта, 155–157.
50. Тубальцева, А. Д. (2021). Міждисциплінарний аналіз емпатії. У Освітні і культурно-мистецькі практики (Vol. 2, с. 51–52).
51. Удадесс, М. А. (2022). Емоційний інтелект та його роль. У Multidisciplinary academic notes (с. 397–938).
52. Цюпенко, Т. (2024). Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості. Наукові записки. Серія: Психологія, (4), 109–115.

53. Чаплак, Ю. (2018). Проблема емпатії в психології. Psychological Journal, 4(5), 24–39.
54. Шадура, Ю. (2021). Психологічна природа емпатії. У Психологічні проблеми особистості (с. 222–225).
55. Шиделко, А. В., & Мірик, Ю. В. (2021). Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження. У Fundamental and applied research in the modern world (с. 814–817).
56. Шикирава, Н. М. (2021). Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість. Соціально-психологічні проблеми суспільства, 119–123.
57. Шпак, М. (2011). Емоційний інтелект у сучасних дослідженнях. Психологія особистості, (1), 282–288.
58. Cañero Pérez, M., Mónaco Gerónimo, E., & Montoya Castilla, I. (2019). Emotional intelligence and empathy as predictors of subjective well-being in university students. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 9(1), 19–29. https://www.mdpi.com/2254-9625/9/1/19
59. Hajibabaee, F., Farahani, M. A., Ameri, Z., Salehi, T., & Hosseini, F. (2018). The relationship between empathy and emotional intelligence among Iranian nursing students. International Journal of Medical Education, 9, 239–243. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30244237/
60. Ioannidou, F., & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about? International Journal of Caring Sciences, 1(3), 118–123. https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/vol1_issue3_03_ioannidou.pdf
61. Shi, M., & Du, T. (2020). Associations of emotional intelligence and gratitude with empathy in medical students. BMC Medical Education, 20. https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-020-02041-4
62. Stevens Rodríguez, R. P., & de la Villa Moral Jiménez, M. (2022). Empathy, emotional intelligence and self-esteem in university students of health degrees.

Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 20(2), 311–334. https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/download/5083/7239/3037