

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА МОЖЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЙОГО КОМПОНЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Самохвалова І. Ю.

ВСТУП

Важливими чинниками успішної діяльності людини є здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційні стани інших людей та ефективно взаємодіяти в колективі. Сукупність цих умінь визначається поняттям емоційного інтелекту, який сьогодні розглядається як один із ключових показників особистісного розвитку та соціальної адаптації.

Науковий інтерес до проблеми емоційного інтелекту зумовлений його значним впливом на міжособистісні відносини, навчальну діяльність, професійну успішність і психічне здоров'я людини. Дослідження вітчизняних та закордонних учених свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку комунікативних здібностей, стресостійкості, мотивації та навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Соціально-емоційні навички – це зовнішній прояв емоційного інтелекту. Вони відображають здатність особистості до ефективної взаємодії з оточуючими, співпраці, емпатії та саморегуляції поведінки. Формування цих навичок особливо ефективно відбувається в умовах колективної діяльності, де необхідними є взаєморозуміння, підтримка та координація спільних дій.¹

Заняття спортивними іграми, зокрема волейболом мають значний потенціал для розвитку емоційного інтелекту. Специфіка волейболу як командного виду спорту передбачає постійну взаємодію між гравцями, спільне прийняття рішень, емоційне реагування на успіхи та невдачі, що створює сприятливі умови для розвитку самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії та міжособистісних відносин.² Саме тому вивчення теоретичних основ емоційного інтелекту та можливостей

¹ Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.

² Самохвалова І. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту і формування соціально-емоційних навичок студентів в умовах воєнного часу. *Соціально-економічний стан в умовах воєнного часу* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Східноєвропейський центр наукових досліджень. Research Europe, 2026. С. 99–101.

його розвитку засобами волейболу є важливим напрямом сучасних наукових досліджень у сфері фізичного виховання і спорту.

1. Теоретичний аналіз поняття «емоційний інтелект»

Поняття «емоційний інтелект» стало предметом активного наукового дослідження наприкінці ХХ століття. У 1983 році Говард Гарднер у своїй праці «Frames of Mind» представив теорію множинного інтелекту. Учений висловив думку, що інтелект не є єдиною універсальною характеристикою людини, а складається з кількох відносно самостійних видів, кожен з яких впливає на життєдіяльність особистості. На основі проведених досліджень автор визначив сім типів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, тілесно-кінестетичний, музичний та емоційний (внутрішньоособистісний і міжособистісний)³

Міжособистісний інтелект збігається з поняттям соціального інтелекту, і полягає у здатності людини ефективно взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їхні наміри, потреби та поведінку. Внутрішньоособистісний інтелект пов'язаний із самопізнанням, усвідомленням власних можливостей, самореалізацією та здатністю мотивувати себе до досягнення поставлених цілей.

Подальший розвиток концепції емоційного інтелекту здійснили Джон Майер та Пітер Саловей, які визначили емоційний інтелект як комплекс здібностей, що забезпечують людині можливість адекватно сприймати, оцінювати та виражати емоції, використовувати емоційні переживання для підтримки когнітивних процесів, розуміти зміст емоцій та ефективно керувати ними задля особистісного й інтелектуального розвитку.⁴

Науковці зазначали, що емоційний інтелект дозволяє людині обробляти інформацію, пов'язану з емоційною сферою, та використовувати емоції як ресурс для прийняття рішень, розв'язання проблем і виконання складних завдань. На думку дослідників, навіть негативні емоції можуть виступати інструментом досягнення поставлених цілей, якщо людина вміє їх усвідомлено використовувати та контролювати.⁵

Вчені виокремили п'ять здібностей якими, володіє особа з розвиненим емоційним інтелектом:

– усвідомлення власних емоцій (здатність розпізнавати власні переживання, розуміти причини їх виникнення та вплив на поведінку

³ Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304 p.

⁴ Leeper R. Cognitive learning theory. R. Leeper– In: Learning: theories. N. Y., 1970. 325 p.

⁵ Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213

становить основу емоційної компетентності).⁶ Усвідомлення емоцій дозволяє людині не лише краще контролювати власний емоційний стан, а й глибше розуміти природу своїх реакцій;

- уміння керувати власними емоціями (свідоме регулювання емоційними станами, зокрема зниження рівня тривоги, подолання роздратування чи агресії, а також підтримання внутрішньої рівноваги).⁷ Люди, які володіють навичками емоційної саморегуляції, зазвичай швидше та ефективніше долають негативні переживання і легше адаптуються до складних життєвих ситуацій;

- самомотивація (здатність спрямовувати власні емоції на досягнення поставлених цілей, професійне зростання та творчий розвиток). Важливим проявом цієї здатності є готовність відмовитися від миттєвого задоволення заради реалізації більш значущих і довгострокових цілей;⁸

- здатність розпізнавати й розуміти емоції інших людей (умінням співпереживати та враховувати емоційний стан співрозмовника). Емпатійні люди краще сприймають соціальні сигнали та ефективніше будують міжособистісні стосунки;

- здатність підтримувати конструктивні та доброзичливі взаємини з оточенням (навички міжособистісного спілкування, управління емоціями під час соціальної взаємодії та формування позитивного ставлення до інших людей).⁹

Значний внесок у дослідження емоційного інтелекту зробив американський психолог Ніколас Голл. Автор розглядав емоційний інтелект як здатність розрізняти різні види емоційних переживань, зокрема позитивні та негативні емоції, а також відтінки позитивних емоційних станів. На його думку, така здатність сприяє формуванню конструктивної комунікації та гармонійних міжособистісних відносин. До структури емоційного інтелекту Н. Голл відносив: емоційну обізнаність, уміння керувати власними емоціями, самомотивацію, емпатію та здатність розуміти емоційний стан інших людей¹⁰

Інший відомий дослідник, Реувен Бар-Он, трактував емоційний інтелект як систему емоційних, особистісних і соціальних

⁶ Mayer J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . Applied and Preventive Psychology. 1995. V. 4. P. 197–208.

⁷ Mayer J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . Applied and Preventive Psychology. 1995. V. 4. P. 197–208.

⁸ Mayer J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . Applied and Preventive Psychology. 1995. V. 4. P. 197–208.

⁹ Mayer J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . Applied and Preventive Psychology. 1995. V. 4. P. 197–208.

¹⁰ Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Випуск 3. С. 20–23.

компетентностей, що забезпечують успішне подолання життєвих труднощів та адаптацію до вимог середовища. У запропонованій ним моделі виокремлено п'ять основних складових:

- самопізнання та усвідомлення власних емоцій;
- міжособистісні навички, засновані на емпатії та соціальній відповідальності;
- адаптивність і здатність до розв'язання проблем;
- управління стресом і контроль імпульсивних реакцій;
- оптимізм, позитивне ставлення до життя та відчуття задоволеності.¹¹

Психолог Бретт Лемберг підкреслював, що емоційний інтелект є здатністю людини розпізнавати, розуміти, використовувати та контролювати емоції. На думку автора, саме ця здатність допомагає знижувати рівень стресу, ефективно спілкуватися, долати труднощі та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації.¹²

У сучасній психології не існує одностайної думки щодо співвідношення емоційного та соціального інтелекту. Частина науковців розглядає емоційний інтелект як складову соціального, тоді як інші вважають його ширшим поняттям, до структури якого входить соціальний інтелект. Зокрема, у працях Деніел Гоулман, Роберт Купер та Айман Саваф емоційний інтелект розглядається як одна з ключових передумов життєвого успіху. Інші дослідники пов'язують його з психічним і фізичним благополуччям особистості.

Сьогодні проблематика емоційного інтелекту активно розробляється українськими дослідниками. У своїх працях вони пропонують різні підходи до визначення сутності цього феномену. Зокрема, С. Дерев'янка досліджувала його роль у соціально-психологічній адаптації учнів, Т. Шемякіна та С. Богомаз розглядали його як чинник успішної соціалізації молоді, а А. Петровська, І. Єгоров і Т. Панкова аналізували вплив емоційного інтелекту на ефективність контрольної діяльності.¹³

О. Лящ розглядає емоційний інтелект як інтелектуальну здатність, що забезпечує розуміння та регуляцію емоційних проявів особистості.¹⁴

¹¹ Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 363- 388.

¹² Lemberg, B. Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector. 2013.

¹³ Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2021. Випуск 3. С.20–23.

¹⁴ Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.

На думку Н. Коврига та Е. Носенко емоційний інтелект допомагає людині ефективно використовувати власні сильні сторони, таланти та моральні якості.¹⁵

Дослідження М. М. Реви показали, чим вищий рівень розвитку емоційного інтелекту притаманний респондентам, тим більш вони помірковані у взаємодії з соціумом, більш товариські і мають позитивний емоційний фон, не піддаються негативу. Крім того, дослідником встановлено, що емоційний інтелект у студентському віці має прямий зв'язок із комунікативними здібностями особистості.¹⁶

Отже, емоційний інтелект доцільно розглядати як сукупність розумових здібностей, спрямованих на розпізнавання, розуміння та регулювання емоцій. Він забезпечує ефективне усвідомлення емоційних проявів, сприяє гармонізації міжособистісних відносин, підвищує результативність пізнавальної діяльності та допомагає долати негативні переживання, які можуть перешкоджати спілкуванню й досягненню життєвого успіху.

2. Соціально-емоційні навички як зовнішній поведінковий прояв емоційного інтелекту

Соціально-емоційні навички та емоційний інтелект взаємопов'язані проте не ідентичні психологічні категорії. Емоційний інтелект визначається як здатність людини усвідомлювати, ідентифікувати, розуміти та регулювати власні емоції, а також розпізнавати емоційні стани інших людей. Натомість соціально-емоційні навички відображають практичне застосування цих здібностей у поведінці та процесі міжособистісної взаємодії. Відтак емоційний інтелект можна розглядати як внутрішню психологічну основу емоційної компетентності, тоді як соціально-емоційні навички є її зовнішнім поведінковим виявом, що сприяє ефективній комунікації, співробітництву, саморегуляції та відповідальному ухваленню рішень у соціальному середовищі.¹⁷

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що питання розвитку соціально-емоційних навичок та емоційної освіти дедалі частіше розглядаються крізь призму кризових ситуацій різного рівня –

¹⁵ Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

¹⁶ Рева М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. Психологія та особистість, 2022. №1. С. 143–153.

¹⁷ Kabakci, O. F., & Owen, F. K. (2010). A Study of Development of Social Emotional Learning Skills Scale. Egitim Ve Bilim –Education and Science, 35(157), 152–166.

від індивідуальних психотравматичних переживань до масштабних суспільних викликів.¹⁸

У наукових працях, присвячених соціально-емоційному навчанню молоді, простежується розуміння того, що психоемоційний стан учасників освітнього процесу визначається не лише окремими стресовими подіями, а передусім тривалим впливом нестабільності, невизначеності та постійного відчуття небезпеки. Такі чинники істотно позначаються на якості освітнього процесу, рівні навчальної мотивації та можливостях особистісного зростання.¹⁹

У цих умовах соціально-емоційні компетентності й емоційний інтелект перестають розглядатися як другорядні характеристики особистості, натомість набувають статусу ключових передумов психологічної стійкості, успішної адаптації та ефективного функціонування освітньої системи.²⁰

Для української системи вищої освіти, яка продовжує здійснювати освітню діяльність в умовах повномасштабної війни, розвиток соціально-емоційних компетентностей набуває особливого значення. Сучасний здобувач освіти є не лише учасником навчального процесу, а й особистістю, яка нерідко переживає втрату, вимушене переміщення, розлуку з близькими, невизначеність щодо майбутнього та тривалий психоемоційний стрес. За таких обставин рівень його навчальної активності значною мірою визначається здатністю усвідомлювати й регулювати власні емоції, своєчасно звертатися по психологічну підтримку та підтримувати взаємодію з академічною спільнотою навіть за умов зміни місця проживання чи дистанційного навчання.²¹

Недостатній рівень сформованості соціально-емоційних компетентностей підвищує ризик виникнення освітніх труднощів, оскільки додаткові стресові фактори швидко позначаються на навчальній діяльності. Це може проявлятися у збільшенні кількості пропусків занять, несвоєчасному виконанні навчальних завдань, виникненні міжособистісних конфліктів і посиленні відчуття соціальної ізоляції. Водночас за умови належної організації підтримки академічне

¹⁸ Kharchenko, I., Kharchenko, S., & Ostroha, M. Developing Emotional Intelligence and Social-Emotional Skills of Future Professionals for Resilient and Adaptive Education During War and Post-War Recovery. 2025. 152-183.

¹⁹ Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.

²⁰ Kulikova, A. A., & Orel, E. A. (2021). Social and Emotional Skills of Student: The Development of the Tool for Monitoring in Secondary School. Eksperimentalnaya Psikhologiya, 14(3), 202–216.

²¹ Смачило І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах сучасних викликів*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференція з міжнародною участю. Тернопіль. 2024. С. 89-92.

середовище здатне стати простором взаємодопомоги, психологічної підтримки та соціальної інтеграції, виконуючи значно ширшу функцію, ніж лише забезпечення освітнього процесу.²²

Результати сучасних наукових досліджень підтверджують існування тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку соціально-емоційних компетентностей, академічними досягненнями, професійною успішністю та психологічним благополуччям особистості. Зокрема, сформовані навички саморегуляції сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій, підтриманню навчальної мотивації та збереженню продуктивності в умовах підвищеного навантаження. Не менш важливими є навички емпатії та конструктивної міжособистісної взаємодії, які сприяють встановленню довірливих професійних взаємин, підвищують ефективність командної роботи та створюють передумови для успішної соціальної й професійної адаптації.²³

Соціально-емоційні навички майбутнього фахівця визначають як сукупність здатностей, що забезпечують усвідомлення власних емоцій, їх конструктивну регуляцію відповідно до конкретних обставин, розпізнавання емоційних станів інших людей, побудову ефективної міжособистісної взаємодії та дотримання етичних принципів у складних комунікативних ситуаціях. Для здобувача вищої освіти це передбачає не лише здатність переживати емоційні труднощі, а й уміння усвідомлювати власний психоемоційний стан, не піддаватися повністю впливу тривоги, роздратування чи безпорадності та своєчасно використовувати доступні ресурси підтримки²⁴

У цьому контексті професійну стійкість слід розглядати не як відсутність емоційних реакцій або їх пригнічення, а як здатність ефективно виконувати професійні завдання, усвідомлюючи власну емоційну вразливість. Йдеться про розвиток уміння конструктивно керувати емоційним напруженням, не допускаючи його негативного впливу на особистість та на міжособистісні взаємини. Саме тому соціально-емоційні компетентності виступають важливою ланкою, що поєднує професійну підготовку майбутнього фахівця з етичними засадами його професійної діяльності.

²² Смачило І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах сучасних викликів*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Тернопіль : ЗУНУ, 2024. – Ч. 1. С. 89-92.

²³ Kharchenko, I., Kharchenko, S., & Ostroha, M. Developing Emotional Intelligence and Social-Emotional Skills of Future Professionals for Resilient and Adaptive Education During War and Post-War Recovery. 2025. 152-183. Canada: Open Science Initiative.

²⁴ Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

Особливого значення соціально-емоційні навички набувають у процесі підготовки майбутніх керівників і лідерів. Повоєнне відновлення України потребуватиме фахівців, які володітимуть не лише професійними знаннями та управлінськими компетентностями, а й здатністю враховувати емоційний аспект суспільних змін. Це передбачає усвідомлення впливу управлінських рішень на людей, які тривалий час перебувають у стані психологічної напруги, розуміння значення ефективної комунікації для формування суспільної довіри, а також уміння запобігати повторній травматизації під час професійної та публічної взаємодії.²⁵

За таких умов емоційний інтелект стає необхідною передумовою етичного лідерства, тоді як соціально-емоційне навчання розглядається як один із провідних інструментів його формування у закладах вищої освіти. Це актуалізує потребу переходу від епізодичних заходів психологічної підтримки до системної роботи з розвитку соціально-емоційних компетентностей здобувачів освіти. До перспективних напрямів належать інтеграція відповідних компонентів у зміст професійної підготовки, широке використання рефлексивних методик, аналіз професійних ситуацій, розгляд практичних кейсів і морально-етичних дилем, що враховують емоційний аспект майбутньої професійної діяльності.²⁶

Результати сучасних міжнародних досліджень засвідчують, що саме комплексний підхід до розвитку соціально-емоційних компетентностей сприяє переходу від їхнього неформального засвоєння в межах прихованої навчальної програми до усвідомленого й системного впровадження в освітню політику та педагогічну практику.²⁷

Таким чином, соціально-емоційні навички й емоційний інтелект необхідно розглядати як невід'ємний складник професійної готовності майбутнього фахівця. Вони забезпечують гуманістичну спрямованість сучасної вищої освіти, сприяють підтриманню активної участі здобувачів у навчальному процесі в умовах суспільних викликів, допомагають осмислювати власний досвід і використовувати його як ресурс особистісного, професійного та громадянського розвитку.

²⁵ Смачило І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах сучасних викликів*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Тернопіль. 2024. Ч. 1. С. 89-92.

²⁶ Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.

²⁷ Lalomia, A., & Cascales-Martínez, A. (2023). Social-emotional Skills Development, the Design of a Project in a Danish School. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 15(2), 146–163.

3. Розвиток основних складових емоційного інтелекту та соціально-емоційних навичок засобами волейболу

У сучасних умовах розвитку вищої освіти дедалі більшого значення набуває пошук ефективних педагогічних засобів, здатних забезпечити не лише фізичний розвиток здобувачів освіти, а й формування їхніх соціально-емоційних компетентностей. Зростання психоемоційного навантаження, необхідність адаптації до умов невизначеності, а також потреба у розвитку навичок конструктивної взаємодії зумовлюють необхідність інтеграції соціально-емоційного навчання в різні складові освітнього процесу. Одним із найбільш дієвих інструментів реалізації цього завдання є фізичне виховання, зокрема командні види спорту.²⁸

У контексті фізичного виховання та спортивної діяльності емоційний інтелект розглядається як здатність особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоційні стани й емоції партнерів у процесі рухової та змагальної діяльності, тоді як соціально-емоційні навички відображають практичну реалізацію цих здібностей у поведінці під час тренувальних занять і спортивних ігор. Емоційний інтелект у цьому випадку виступає психологічною основою ефективної саморегуляції, стресостійкості та емоційної стабільності, а соціально-емоційні навички проявляються у здатності до командної взаємодії, комунікації, взаємопідтримки та відповідального ставлення до спільного результату в умовах фізичного навантаження.²⁹

Дослідники встановили чинники впливу фізичних вправ на компоненти емоційного інтелекту та соціально – економічні навички. Регулярні фізичні вправи сприяють кращому усвідомленню власних емоційних станів, пов'язаних із фізичним навантаженням, змаганням, досягненням результату або подоланням труднощів. Командні види рухової діяльності створюють умови для формування позитивного соціально-психологічного клімату. Гравці вчаться враховувати емоційний стан партнерів, підтримувати одне одного та діяти узгоджено для досягнення спільної мети. Комунікативні навички, лідерство та конструктивного вирішення конфліктів формуються у процесі взаємодії між учасниками у спортивних ігор, потребують постійної. Систематичні фізичні навантаження сприяють розвитку толерантності до стресових факторів (стресостійкості) та здатності

²⁸ Dyson B. Cooperative Learning in an Elementary Physical Education Program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2001. Vol. 20(3). P. 264–281.

²⁹ Gould D., Carson S. Life Skills Development Through Sport: Current Status and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2008. № 1(1). P. 58–78.

зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях (психологічна витривалість).³⁰

Волейбол належить до видів спортивної діяльності, у яких досягнення спільного результату безпосередньо залежить від ефективної взаємодії між учасниками команди. Ігрова діяльність вимагає від студентів швидкого прийняття рішень, самоконтролю, відповідальності, взаємної підтримки, уміння координувати власні дії з партнерами та конструктивно реагувати на успіхи й невдачі. Саме тому заняття волейболом створюють природне освітнє середовище для розвитку емоційного інтелекту та соціально-емоційних навичок.

Використання фізичних вправ з орієнтацією на розвиток емоційного інтелекту та соціально – економічних навичок передбачає цілеспрямований підбір змісту занять, застосування ігрових і змагальних методів, а також рефлексію емоційних станів студентів після виконання вправ. Доцільним є поєднання рухової діяльності з обговоренням пережитих емоцій та аналізом міжособистісної взаємодії у групі.

Мета дослідження – аналіз динаміки зміни показників розвитку основних складових емоційного інтелекту засобами волейболу.

Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В тестуванні взяли участь 28 студенток – гравчинь жіночої команди з волейболу. Застосовувались такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічний експеримент, опитування, статистичний і математичний аналіз.

Для оцінки рівня емоційного інтелекту використовувався опитувальник, який складався з 20 запитань закритого типу з кількома варіантами відповідей та охоплював такі компоненти емоційного інтелекту: розпізнавання власних емоцій, інтелектуальне управління емоціями, продуктивне використання емоцій емпатія, міжособистісні взаємини.³¹ Опитування проводилося на початку та наприкінці експерименту.

Було розроблено програму розвитку емоційного інтелекту до якої увійшли наступні вправи:

– вправи спрямовані на усвідомлення внутрішніх станів (усвідомлення власних емоцій, точність розуміння власних переживань, розвиток упевненості у собі) – самооцінка емоційного стану, виконання технічних прийомів в умовах емоційного

³⁰ Кошева Л. В. Педагогічні стратегії розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту в програмах університетської фізичної культури. Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи. 2025. № 8. С. 205 – 209.

³¹ Leonte, N., Porfireanu, C., Popescu, O., & Ristea, C. (2020). Developing the Emotional Intelligence of Youth Using the Means Specific to the Basketball Game. GYMNASIUM, 21(1), 132–143.

напруження, рефлексивне обговорення результатів діяльності, ведення спортивного щоденника та вправи на концентрацію уваги;

– вправи для продуктивного використання емоцій (концентрація діяльності на виконанні поставленого завдання; прояв наполегливості під час його виконання; прийняття відповідальності за власні дії) – змагальні вправи, навчальні ігри в умовах емоційного напруження, постановка особистих і командних цілей, рольові завдання лідерського характеру та позитивне підкріплення;

– технічні та тактичні засоби для розвитку усвідомлення почуттів інших людей та покращення міжособистісних відносин (розуміння інших; співпраця; чутливість до переживань інших людей; емоційний відгук на почуття інших) – завдання, що передбачають постійну взаємодію між гравцями, взаємну підтримку та спільне прийняття рішень.

Усі програми реалізовувалися протягом 32 тренувань, тривалістю 100 хвилин кожне.

Таблиця 1

**Результати зміни показників емоційного інтелекту
волейболісток протягом експерименту (балів)**

Компонент емоційного інтелекту	До експерименту	Після експерименту	Приріст, %
Розпізнавання власних емоцій	14,2±1,23	17,6±1,46	23,9
Інтелектуальне управління емоціями	13,8±0,12	17,1±0,61	23,9
Продуктивне використання емоцій	14,5±1,42	18,3±1,62	26,2
Емпатія	15,1±0,56	18,4±0,33	21,9
Міжособистісні взаємини	14,8±0,24	18,7±0,31	26,4
Загальний показник EQ	72,4	90,1	24,4

Результати проведеного опитування, свідчать про позитивну динаміку розвитку емоційного інтелекту у волейболісток після впровадження експериментальної програми. Зміна показників спостерігалася за всіма п'ятьма компонентами емоційного інтелекту (табл. 1).

Зокрема, за компонентом «Розпізнавання власних емоцій» середні показники зросли з 14,2 бали на початку експерименту до 17,6 балів – наприкінці експерименту.

Показники за компонентами «Міжособистісні взаємини» та «Продуктивне використання емоцій» зросли на 3,9 та 3,8 балів відповідно, що пов'язано зі специфікою волейболу як командного виду спорту, який потребує постійної взаємодії, підтримки партнерів та ефективної комунікації.

Середнє значення показників за компонентом «Інтелектуальне управління емоціями» змінилось протягом експерименту з 13,8 балів до 17,1 балів.

Показник «Емпатія» зросли з 15,1 балів до 18,4 балів, що свідчить про покращення здатності спортсменів розуміти емоційний стан інших членів команди.

Загальний показник емоційного інтелекту підвищився на 24,4%, що підтверджує ефективність програми для розвитку емоційного інтелекту засобами волейболу.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що емоційний інтелект є інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює сукупність когнітивних здібностей, спрямованих на розпізнавання, розуміння, оцінювання та регуляцію власних і чужих емоцій. Він забезпечує здатність людини усвідомлювати емоційні переживання, інтерпретувати їх зміст, враховувати емоційний аспект міжособистісної взаємодії та використовувати емоційну інформацію для підвищення ефективності пізнавальної діяльності, спілкування й прийняття рішень. Крім того, емоційний інтелект сприяє конструктивному подоланню негативних емоційних станів, які можуть перешкоджати особистісному розвитку, професійній діяльності та досягненню поставлених цілей. Попри існування різних теоретичних підходів до визначення цього поняття, більшість дослідників визнають емоційний інтелект важливою передумовою особистісного зростання, соціальної адаптації та професійної успішності.

Практичним проявом емоційного інтелекту виступають соціально-емоційні навички, які відображають рівень його сформованості в реальній поведінці особистості. Саме вони забезпечують ефективне застосування емоційної компетентності в навчальній, професійній та соціальній діяльності, сприяють розвитку конструктивної комунікації, співробітництва, емпатії, саморегуляції та відповідального прийняття рішень. Це актуалізує необхідність їх цілеспрямованого формування в освітньому процесі, зокрема шляхом використання засобів фізичного виховання і командних видів спорту, які створюють сприятливі умови для розвитку навичок взаємодії, самоконтролю, взаємної підтримки та ефективної соціальної поведінки.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання засобів волейболу для розвитку основних компонентів емоційного інтелекту. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися за показниками «Міжособистісні взаємини» (26,4%) та «Продуктивне використання емоцій» (26,2%), що зумовлено специфікою волейболу як командного виду спорту, де успішність діяльності залежить від узгодженості дій, взаємної підтримки, довіри та постійної комунікації між гравцями.

Водночас показник за компонентом «Емпатія» збільшився на 21,9%, що свідчить про підвищення здатності учасників експерименту розуміти емоційні стани партнерів по команді, адекватно реагувати на них і підтримувати ефективну взаємодію. Крім цього, встановлено позитивну динаміку розвитку навичок розпізнавання власних емоцій та їх свідомої регуляції, що є важливими складовими емоційної самосвідомості та психологічної стійкості.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що волейбол є не лише ефективним засобом фізичного виховання, а й дієвим педагогічним інструментом комплексного розвитку особистості. Його використання в освітньому процесі сприяє формуванню емоційного інтелекту, розвитку соціально-емоційних навичок, підвищенню рівня психологічної стійкості та готовності майбутніх фахівців до конструктивної професійної діяльності, командної взаємодії й успішної самореалізації в умовах сучасного суспільства.

АНОТАЦІЯ

Дослідження присвячене вивченню теоретичних засад емоційного інтелекту, як сукупності розумових здібностей для виявлення, розуміння та контролю емоцій. Це важлива інтегральна характеристика особистості, яка виявляється в її ефективності розуміння емоції, узагальнення змісту, виокремлення емоційного в міжособистісних стосунках, регуляції емоції так, щоб позитивно впливати на когнітивну пізнавальну діяльність та переборювати негативні емоції, які можуть заважати спілкуванню чи перешкоджати досягненню власного успіху.

З'ясовано, що зовнішнім поведінковим проявом емоційного інтелекту та важливим показником рівня його сформованості виступають соціально-емоційні навички. Вони забезпечують практичну реалізацію емоційної компетентності в різних сферах діяльності, сприяють гармонійному особистісному розвитку, успішній професійній самореалізації та ефективній взаємодії в соціальному середовищі.

В ході педагогічного експерименту доведено позитивний вплив засобів волейболу на показники компонентів емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти аграрного університету. Встановлено,

показниками за компонентами «Міжособистісні взаємини» та «Продуктивне використання емоцій» змінились на 26,4% та 26,2% відповідно, що зумовлено специфікою волейболу як командного виду спорту, де успішність діяльності залежить від узгодженості дій, взаємної підтримки, довіри та постійної комунікації між гравцями. Середній показник за компонентом «Емпатія» збільшився на 21,9%, що свідчить про підвищення здатності респондентів розуміти емоційні стани партнерів по команді, адекватно реагувати на них і підтримувати ефективну взаємодію. Крім цього, встановлено позитивну динаміку розвитку навичок розпізнавання власних емоцій та їх свідомої регуляції, що є важливими складовими емоційної самосвідомості та психологічної стійкості спортсменок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кошева Л. В. Педагогічні стратегії розвитку саморегуляції та емоційного інтелекту в програмах університетської фізичної культури. *Педагогічна інноватика: сучасність та перспективи*. 2025. № 8. С. 205–209.
<https://doi.org/10.32782/ped-uzhnu/2025-8-34>
2. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 324–335.
3. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. 2020. С. 100–104.
4. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 3. С. 20–23.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ, 2003. 159 с.
6. Опанасюк І. В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». *Збірник наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213с.
7. Рева М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія та особистість*. 2022. №1. С.143–153. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1.252063>
8. Самохвалова І. Педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту і формування соціально-емоційних навичок студентів в умовах воєнного часу. *Соціально-економічний стан в умовах воєнного часу*: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції.

Східноєвропейський центр наукових досліджень Research Europe, 2026. С. 99–101. <https://researcheurope.org/wp-content/uploads/2026/03/re-27.02.2026.pdf>

9. Смачило І. Управління емоційним інтелектом в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми менеджменту та публічного управління в умовах сучасних викликів*: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференція з міжнародною участю. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Ч. 1. С. 89-92. <http://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/52440>

10. Bar-On R., Parker J. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P. 363 -388.

11. Dyson B. Cooperative Learning in an Elementary Physical Education Program. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2001. Vol. 20(3). P. 264–281.

12. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York: Basic Books, 1993. 304 p.

13. Gould D., Carson S. Life Skills Development Through Sport: Current Status and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2008. № 1(1). P. 58–78.

14. Kharchenko I., Kharchenko S., Ostroha M. Developing Emotional Intelligence and Social-Emotional Skills of Future Professionals for Resilient and Adaptive Education During War and Post-War Recovery. Education at the edge: resilience, recovery, and innovation in wartime Ukraine. 2025. P. 152-183. Canada: Open Science Initiative. <https://doi.org/10.31110/EduEdge-2.3>

15. Kabakci O. F., Owen F. K. A Study of Development of Social Emotional Learning Skills Scale. *Egitim Ve Bilim –Education and Science*. 2010. Vol. 35(157). P. 152–166.

16. Kulikova A. A., Orel E. A. Social and Emotional Skills of Student: The Development of the Tool for Monitoring in Secondary School. *Експериментальна Психологія*. 2012. Vol.14(3). P. 202–216.

17. Lalomia A., Cascales-Martínez A. Social-emotional Skills Development, the Design of a Project in a Danish School. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2023. Vol. 15(2). P. 146–163. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.2/7261>

18. Leeper R. Cognitive learning theory. R. Leeper– In: *Learning: theories*. N. Y., 1970. 325 p.

19. Lemberg B. Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya schuvstvami. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg: Vector. 2013.

20. Leonte N., Porfireanu C., Popescu O., Ristea C. Developing the Emotional Intelligence of Youth Using the Means Specific to the Basketball

Game. *GYMNASIUM*. 2020. V. 21(1). P. 132–143.
<https://doi.org/10.29081/gsjesh.2020.21.1.10>

21. Mayer J.D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. V. 4. P. 197–208.

Information about the authors:

Samokhvalova I. Yu.

PhD, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Physical Education

Sumy National Agrarian University

160, G. Kondratieva str., Sumy, 40000, Ukraine